

PROPUESTAS ACADÉMICAS PARA EL USO DE ESPACIOS VERDES URBANOS DESTINADOS AL TURISMO GERONTOLÓGICO

Data de submissão: 26/10/2023

Data de aceite: 01/12/2023

Nancy Testón Franco

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Hidalgo, México.
<https://orcid.org/0000-0003-3043-5294>

Aidé Carrizal Alonso

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Hidalgo, México.
<https://orcid.org/0000-0002-2001-1001>

María Tatiana Salinas López

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Hidalgo, México.
<https://orcid.org/0000-0001-8262-1211>

Jair Emmanuel Onofre Sánchez

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Hidalgo, México.
<https://orcid.org/0000-0002-9484-8947>

RESUMEN: El contacto con espacios naturales o con vegetación son ideales para reducir el estrés en segmentos de la población con restricciones físicas y mentales donde se encuentran las personas de la tercera edad.

Es importante concientizar que el cambio demográfico apunta un acelerado envejecimiento de la población mexicana que se enfrentará en el corto plazo a múltiples problemas que no solo no se han resuelto, sino que se han intensificado y que requieren de opciones efectivas que surjan desde los gobiernos, las iniciativas sociales, la academia entre otras para atender las necesidades del grupo etario que merece y exige una buena calidad de vida.

Sin embargo, las personas adultas mayores en las ciudades abarcan un segmento heterogéneo referente a situaciones económicas, de salud, culturales y sociales, por lo que los espacios públicos verdes en las ciudades son una alternativa para la implementación de actividades de esparcimiento ante una población en proceso de envejecimiento creciente (Narváez, 2011).

Para el cumplimiento de este compromiso, los espacios públicos con áreas verdes requieren adecuaciones e implementación de actividades que atiendan a la población mayor que en su mayoría no tiene posibilidades de ejercicio y diversión.

Ante tales situaciones expuestas, en este trabajo se identifican las posibilidades de uso de las áreas verdes para el segmento etario,

mediante una conceptualización teórica, la identificación y adecuaciones de los espacios públicos y recomendaciones para la implementación de actividades de esparcimiento. Finalmente, los resultados concluyen que las actividades recreativas en ambientes naturales dentro de las ciudades brindan un sinfín de beneficios y posibilidades de esparcimiento a los adultos mayores. Por lo que derivado se presentan tres trabajos académicos que atienden las necesidades de esparcimiento a través de propuestas para la implementación de ejercicio en grupo, yoga para adultos mayores y fotografía en espacios verdes urbanos.

PALABRAS-CLAVE: Propuestas académicas, Espacios verdes, Adultos mayores.

ACADEMIC PROPOSALS FOR THE USE OF URBAN GREEN SPACES FOR GERONTOLOGICAL TOURISM

ABSTRACT: Contact with natural spaces or vegetation is ideal for reducing stress in population segments with physical and mental restrictions, where the elderly is found. It is important to raise awareness that demographic changes point to an accelerated aging of the Mexican population, which will face multiple problems in the short term that have not only remained unresolved but have intensified. Effective solutions are needed, originating from governments, social initiatives, academia, among others, to address the needs of this age group that deserves and demands a good quality of life.

However, the elderly in cities encompass a heterogeneous segment concerning economic, health, cultural, and social situations. Therefore, public green spaces in cities serve as an alternative for implementing recreational activities for a growing aging population (Narváez, 2011). To fulfill this commitment, public spaces with green areas require adjustments and the implementation of activities catering to the elderly, most of whom lack opportunities for exercise and recreation.

Given these situations, this work identifies the possibilities of using green areas for this age group, through theoretical conceptualization, identification and adjustments of public spaces, and recommendations for the implementation of recreational activities. Finally, the results conclude that recreational activities in natural environments within cities offer numerous benefits and recreational possibilities for the elderly. Consequently, three academic works are presented herein, addressing recreational needs through proposals for group exercise implementation, yoga for the elderly, and photography in urban green spaces.

KEYWORDS: Academic proposals, Green spaces, Elderly.

INTRODUCCIÓN

En un mundo que envejece rápidamente, el bienestar y calidad de vida de las personas adultas mayores se han convertido en un tema de creciente relevancia. A medida que las personas envejecen, enfrentan una serie de desafíos relacionados con la salud, la movilidad y el bienestar psicológico. En este contexto, el acceso y la utilización de las áreas verdes urbanas se han destacado como un componente esencial para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Su importancia trasciende lo estético y lo recreativo; estas áreas desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar de las personas, en particular,

de aquellos que tienen pocas opciones de esparcimiento o activación ya sea por motivos económicos, sociales, de salud o movilidad como los de la tercera edad. Para este grupo etario, el acceso a áreas verdes urbanas ofrece una serie de beneficios significativos, propicios para la actividad física, lo que contribuye a mantener la salud y la movilidad en la vejez.

Sin embargo, a pesar de estos beneficios indiscutibles, existe una necesidad creciente de comprender y abordar cómo estas áreas verdes urbanas pueden adaptarse de manera efectiva para satisfacer las necesidades específicas de viaje y recreación de los adultos mayores, se ha convertido en un enfoque importante para explorar cómo estas áreas pueden diseñarse y gestionarse para maximizar su utilidad y accesibilidad para este segmento de la población.

Esta investigación se sumerge en la exploración del uso de áreas verdes urbanas destinadas al turismo gerontológico, destacando la relevancia y los desafíos de crear entornos verdes inclusivos y enriquecedores para las personas de la tercera edad. A través de un análisis exhaustivo, se busca arrojar sobre cómo las áreas verdes pueden evolucionar para satisfacer las necesidades cambiantes de una población en envejecimiento y cómo esta evolución puede contribuir al bienestar y la calidad de la vida de las personas mayores en entornos urbanos.

INTERACCIÓN ENTRE EL TURISMO GERONTOLÓGICO Y EL USO DE ÁREAS VERDES URBANAS.

Investigaciones previas han arrojado luz sobre la interacción entre el turismo gerontológico y el uso de áreas verdes urbanas por parte de personas mayores. Algunos hallazgos y tendencias clave incluyen:

1. Los beneficios a la salud: numerosos estudios han demostrado que el turismo gerontológico y la visita a áreas verdes contribuyen positivamente a la salud de las personas mayores. La actividad al aire libre, como caminar o practicar tai chi en parques han demostrado mejorar la movilidad y la salud cardiovascular.
2. Bienestar mental: la exposición a espacios verdes se ha asociado con la reducción del estrés, la mejora del bienestar psicológico y la disminución de la depresión en adultos mayores. La conexión con la naturaleza proporciona un efecto calmante y restaurador.
3. Socialización: las áreas verdes urbanas a menudo sirven como lugares de encuentro social para personas mayores. La interacción con otras personas en un entorno relajado y natural promueve la creación de vínculos sociales combatiendo la soledad.
4. Accesibilidad: sin embargo, se ha señalado que la accesibilidad a las áreas verdes urbanas puede ser un desafío para las personas mayores, especialmente para aquellos con movilidad reducida. Esto destaca la necesidad de diseños inclusivos.

De tal manera que en el campo de la gerontología y el turismo destacan las siguientes teorías para el desarrollo de esta investigación:

TEORÍA DE LA ACTIVIDAD

Cohen et al (2014), han contribuido a la comprensión de cómo el turismo puede satisfacer las necesidades de actividad y bienestar de los adultos mayores, examinando cómo factores como la motivación y las experiencias turísticas influyen en la satisfacción de los viajeros.

De acuerdo a Torstam (2007) en su teoría sobre gerotranscendencia propone que en medida que las personas envejecen, pueden experimentar una transformación en la percepción de la realidad, lo que les lleva a buscar experiencias significativas que incluye a los viajes y el esparcimiento.

Estos son solo algunos ejemplos de autores que han contribuido a la comprensión de la teoría de la actividad en el contexto de la gerontología y el turismo. Sus investigaciones han proporcionado una base sólida para entender como el turismo y específicamente en las actividades de animación y esparcimiento pueden ser una forma significativa de participación activa y satisfacción personal para las personas mayores.

TEORÍA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

En esta teoría se sostiene que la participación en actividades físicas, sociales y cognitivas contribuye a la salud física y mental. En el turismo gerontológico, esto se traduce en que los viajes y las experiencias turísticas pueden promover la salud y el bienestar de los adultos mayores al mantenerlas activas y comprometidas.

Al respecto Buckley et al (2023), han investigado la relación entre el turismo y la salud en el contexto de las personas mayores. Han explorado cómo los viajes y las experiencias turísticas pueden promover la actividad física, el bienestar emocional y la satisfacción general de los adultos mayores.

En el mismo orden de ideas, Gámez, Palafox y Gutierrez (2015), han investigado específicamente sobre el turismo gerontológico y su impacto en la salud y la calidad de vida de las personas adultas mayores. Sus estudios han examinado como los viajes y las actividades turísticas pueden mejorar la salud física y mental de este grupo demográfico.

Estos autores han contribuido a la comprensión del turismo gerontológico y la influencia en la salud y el bienestar de las personas mayores. Sus investigaciones proporcionan información valiosa sobre cómo el turismo puede ser una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

MODELO ECOLÓGICO DE LA SALUD

Este modelo enfatiza la influencia del entorno físico en la salud y el bienestar de las personas. Las áreas verdes urbanas, como parte del entorno construido, tienen un impacto directo en la salud de las personas mayores y se consideran un recurso para la promoción de la salud.

Al respecto, Kaplan y Kaplan (1998), han realizado investigaciones significativas sobre la relación entre la naturaleza y la salud mental, destacando cómo la exposición en áreas verdes urbanas puede tener efectos positivos ante el estrés y la reatauración cognitiva, lo que es relevante para la salud mental de los adultos mayores. Complementando los beneficios Maas et al (2006) este equipo de trabajo ha examinado la relación entre la exposición en áreas verdes y la salud de los adultos mayores en entornos urbanos. Sus estudios han encontrado vínculos positivos entre la proximidad a áreas verdes y la salud percibida, la actividad física y la longevidad.

Los autores anteriormente señalados han contribuido a la comprensión de cómo las áreas verdes urbanas, desde parques hasta espacios naturales, pueden tener un impacto positivo en la salud y el bienestar de los adultos mayores. Sus investigaciones han señalado la importancia de diseñar entornos urbanos que promuevan la accesibilidad y la interacción con la naturaleza para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

METODOLOGÍA

Se seleccionaron tres áreas verdes urbanas en la ciudad de Pachuca de Soto, Hidalgo, México, considerando los criterios de accesibilidad, diversidad de entornos y potencial turístico. Estas áreas servirían como el foco de la investigación y el desarrollo de propuestas turísticas para adultos mayores.

Posteriormente, se llevó a cabo un proceso de mapeo detallado de las tres áreas seleccionadas. Esto incluyó la identificación de características geográficas, instalaciones existentes, senderos, zonas de descanso y servicios disponibles. Además, se evaluaron aspectos de seguridad, comodidad y accesibilidad, especialmente con respecto a las necesidades de los adultos mayores.

Se realizaron entrevistas a los adultos mayores que se encontraban durante el levantamiento del mapeo a través de un muestreo estratificado simple que permitió conocer y comprender sus preferencias y necesidades en relación con el uso de las áreas verdes urbanas con fines turísticos. Se recopilaron datos sobre intereses, niveles de actividad física, pasatiempos y barreras percibidas para la participación en actividades al aire libre.

Basándose en los hallazgos del mapeo, las evaluaciones y las respuestas de los adultos mayores, se desarrollaron tres propuestas con el apoyo de estudiantes del programa educativo de turismo de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo para cada una de las áreas verdes urbanas.

- a. Propuesta de ejercicios aptos para adultos mayores: se diseñó un programa de ejercicios adaptados a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, teniendo en cuenta la seguridad y salud física.
- b. Propuesta de yoga en la naturaleza: se creó un programa de yoga al aire libre, aprovechando los entornos naturales de las áreas verdes para promover la relajación y la actividad física.
- c. Propuesta de fotografía natural: se desarrolló un programa de fotografía dirigido a adultos mayores interesados en la captura de la naturaleza y entornos sociales en las áreas verdes urbanas fomentando la creatividad y la expresión artística.

Para evaluar las actividades propuestas se realizó una prueba piloto en la que un grupo de 5 adultos mayores participaron en los tres programas turísticos durante tres sesiones cada una en los espacios elegidos. Se recopilaron comentarios, observaciones y datos sobre su experiencia y satisfacción.

Finalmente, se analizaron los datos recopilados de las entrevistas y la evaluación piloto para evaluar la efectividad de las propuestas turísticas y determinar su viabilidad en términos de salud, bienestar y satisfacción de los adultos mayores.

Esta metodología proporciona un enfoque integral para investigar y desarrollar propuestas turísticas específicas para adultos mayores en áreas verdes urbanas, asegurando que las actividades sean seguras, relevantes y satisfactorias para este grupo demográfico en particular.

RESULTADOS

En las áreas verdes urbanas seleccionadas se realizó un análisis situación de los espacios que se describen a continuación:



Imagen 1.

Fuente: Google maps

PARQUE HIDALGO

El Parque Hidalgo es un parque público ubicado en el centro histórico de Pachuca de Soto, en la céntrica avenida Francisco I. Madero en el estado de Hidalgo, en México. Es una de las áreas verdes urbanas más conocidas por su antigüedad, tiene una distancia de 600 m² de superficie pavimentada; es un lugar que cuenta con el siguiente equipamiento: áreas verdes, un quisco, una fuente, varios monumentos y bustos, una fuente en el centro del mismo, y un reloj de sol. Cuenta con una cancha para realizar deportes como basquetbol, futbol, y voleibol, gradas para observar los eventos que se realizan, área de juegos infantiles (Menes, 2012).



Imagen 2.

Fuente: Google earth

De acuerdo al análisis de accesibilidad y factibilidad para la implementación de actividades recreativas y de actividad física para adultos mayores se concluye lo siguiente: el área cuenta con espacios verdes para realizar actividades de relajación cuenta con pasillos pavimentados ideales para la caminata y la fotografía, existen en el parque áreas ideales para actividades como tai chi, cuenta con suficiente vegetación y aves para observación. El arribo a este espacio por su ubicación es fácil por transporte público y automóvil particular, existen rampas para sillas de rueda y una unidad de atención gerontológica.

A pesar de las ventajas con que cuenta el área verde su antigüedad y poco mantenimiento se refleja en las áreas verdes y las banquetas que están irregulares debido a las raíces de los árboles.

En las inmediaciones del parque se encuentra el Instituto para la atención de las y los adultos mayores del estado de Hidalgo (IAAMEH) que es un organismo gubernamental, con el cual tiene como propósito ayudar a las y los adultos mayores.



Imagen 3.

Fuente: Google maps

PARQUE MUNICIPAL LUIS PASTEUR

Ubicado en la Av Francisco I. Madero 405, Ex Hacienda de Guadalupe, 42050 Pachuca de Soto, Hgo.

Es un espacio recreativo que cuenta con áreas verdes y espacios para actividades deportivas, ideal para paseos y actividades recreativas familiares.



Imagen 4.

Fuente: Google earth

Es ideal para la caminata y la fotografía, sin embargo y al igual que el Parque Hidalgo tiene pasillos irregulares debido al crecimiento de las raíces de los árboles, se pueden realizar actividades como yoga, relajación, tai chi y fotografía, el acceso es adecuado por su ubicación pero no tiene espacios de estacionamiento suficiente y la llegada de transporte público que tiene parada en la esquina con la avenida Madero. No tiene rampas para sillas de ruedas.



Imagen 2.

Fuente: Google maps

PARQUE BEN GURIÓN

El Parque David Ben Gurión es un parque cultural ubicado en el complejo financiero, comercial y habitacional Zona Plateada de Pachuca de Soto, en el estado de Hidalgo, México. Consta de 26.30 hectáreas el cual alberga la Biblioteca Central del Estado Ricardo Garibay, el Salón de la Fama del Fútbol, el Tuzoforum, el Centro Interactivo Mundo Fútbol y el Teatro Gota de Plata.

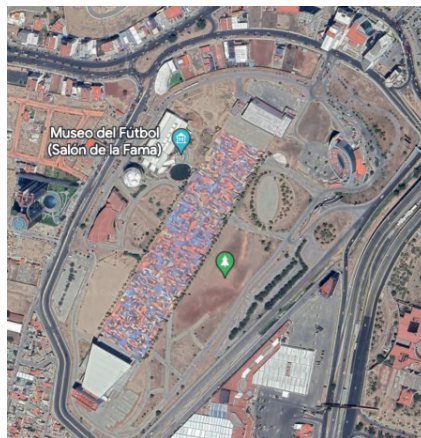


Imagen 4.

Fuente: Google earth

El proyecto original contemplaba un Museo de Ciencia y Tecnología, Jardín de Esculturas, un Conservatorio de Música y un Museo de Arte Contemporáneo que en 2011 pasó a ser el Salón de la Fama del Fútbol y el Centro Interactivo Mundo Fútbol. Es el

parque más actual y por lo tanto las condiciones son mejores en comparación con los parques Hidalgo y Pasteur, tiene amplias áreas idóneas para la ejercitación y la relajación de los adultos mayores, por su importancia y el museo que alberga es la mejor opción para el turismo gerontológico.

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES EN ESPACIOS VERDES URBANOS

Este programa de ejercicios proporciona una variedad de actividades adaptadas a las necesidades de los adultos mayores locales y visitantes utilizando espacios verdes urbanos para aprovechar los beneficios de la naturaleza. Es importante que los participantes tengan indicaciones médicas previas y que estos sean aptos para sus condiciones físicas y de salud. Además, el aspecto social de las caminatas en grupo puede fomentar la conexión y el bienestar emocional.

PROGRAMA DE YOGA Y TAI CHI EN EL PARQUE

- Tai chi (15 minutos)
 - Objetivo: mejorar el equilibrio, la coordinación y la relajación.
 - Desarrollo: realizar ejercicios de Tai Chi específicos para adultos mayores en un área tranquila del parque. Seguir movimientos suaves y fluidos.
- Yoga al aire libre (20 minutos)
 - Objetivo: mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la relajación.
 - Desarrollo: realizar una sesión de yoga adaptada a adultos mayores en una zona tranquila del parque o área verde. Se pueden utilizar colchonetas o mantas para la comodidad de los participantes.
- Respiración y relajación (10 minutos)
 - Objetivo: fomentar la relajación y la calma
 - Desarrollo: sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos y practicar ejercicios de respiración profunda. Enfocarse en la relajación muscular y la paz interior.

PROGRAMA DE FOTOGRAFÍA ENFOCADO A ADULTOS MAYORES

- Introducción a la fotografía (15 minutos)
 - Objetivo: familiarizar a los participantes con el equipo y las técnicas de fotografía.
 - Desarrollo: explicar el funcionamiento de las cámaras o teléfonos móviles,

incluyendo cómo enfocar, encuadrar y tomar fotos. Mostrar ejemplos de fotografías inspiradoras.

- Caminata fotográfica (30 minutos)
 - Objetivo: capturar imágenes interesantes en el entorno urbano y natural.
 - Desarrollo: realizar caminata en grupo en las áreas verdes urbanas deteniéndose para observar y fotografiar elementos interesantes, como flores, árboles, aves y detalles arquitectónicos.
- Actividad fotográfica en grupo (15 minutos)
 - Objetivo: fomentar la interacción social
 - Desarrollo: Dividir a los participantes en grupos pequeños y asignarles un tema o concepto (ejemplo: naturaleza, texturas, colores), cada grupo debe capturar imágenes relacionadas con el tema.
- Revisión de fotografías (20 minutos)
 - Objetivo: compartir y discutir las fotos tomadas durante la caminata y la actividad de grupo.
 - Desarrollo: los participantes pueden mostrar sus fotos al grupo y compartir sus experiencias y emociones al capturarlas. Esto fomenta la socialización y la apreciación de la creatividad de los demás.
- Exposición de fotografías
 - Objetivo: celebrar el trabajo de los participantes y promover la autoexpresión.
 - Desarrollo: organizar una pequeña exposición de fotos en el espacio verde o una ubicación local para que los participantes puedan mostrar sus mejores trabajos. Convirtiéndola en una exposición temporal para los visitantes y turistas.

Este programa de fotografía está adaptado al segmento de la población de adultos mayores en espacios verdes urbanos para fomentar la creatividad, la interacción social y el disfrute de la naturaleza y el entorno urbano. Además, puede contribuir a mejorar la cognición y la concentración a través de la exploración artística. Es fundamental que se proporcione apoyo y orientación adecuada durante todo el programa para garantizar la seguridad de los participantes. Cabe señalar que es una opción ideal para el turismo gerontológico y los visitantes ya que al tener exposiciones temporales estas se convierten en atractivos adicionales a los espacios verdes urbanos.

RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

De las pruebas piloto y las entrevistas aplicadas a los adultos mayores encontrados en las áreas de estudio, el 90% expresó que les gustaría que existieran actividades de activación física y esparcimiento en las áreas verdes urbanas. En cuanto a las preferencias de los adultos mayores refieren que la fotografía les parece una actividad ideal para las condiciones físicas sin embargo el Tai chi y yoga son muy atractivas para el segmento.

El 80% de ellos mencionan que los espacios son ideales para la realización de los programas considerados y que son accesibles ya sea por transporte propio o público.

En cuanto a la prueba piloto la fotografía y las exposiciones de sus trabajos consideran que son motivantes para la autoestima y el sentimiento de ser útiles en la sociedad, además consideran muy importante la convivencia con personas adultas mayores para socializar y sentirse miembros de un grupo de trabajo.

CONCLUSIONES

El turismo gerontológico y el uso de áreas verdes urbanas por parte de personas mayores son dos conceptos interconectados que desempeñan un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de la población en envejecimiento. Este resumen se sumerge en la comprensión de estos dos aspectos, destacando teorías y marcos conceptuales relevantes en el campo de la gerontología y el turismo.

El turismo gerontológico, una rama especializada del turismo, se centra en las experiencias de viaje y recreación de las personas mayores. Los adultos mayores buscan cada vez más oportunidades para enriquecer sus vidas a través de viajes significativos y experiencias culturales. La teoría de la actividad y la teoría de la desvinculación en gerontología proporcionan una base conceptual para comprender el turismo gerontológico. La teoría de la actividad sugiere que la participación en actividades, como viajar, es esencial para mantener la salud y el bienestar en la vejez. Por otro lado, la teoría de la desvinculación sugiere que las personas mayores pueden encontrar satisfacción al alejarse de las responsabilidades cotidianas y abrazar nuevas experiencias.

La integración de estas dos perspectivas, el turismo gerontológico y el uso de áreas verdes urbanas, ofrece una oportunidad para mejorar significativamente la calidad de vida de la población de la tercera edad. Diseñar áreas verdes urbanas que sean inclusivas, accesibles y atractivas para las personas mayores se convierte en un desafío clave. Además, la planificación de viajes y actividades turísticas que tengan en cuenta las necesidades y preferencias de este grupo demográfico en constante crecimiento es esencial para el éxito del turismo gerontológico.

En resumen, el turismo gerontológico y el uso de áreas verdes urbanas son componentes interrelacionados que tienen el potencial de enriquecer la vida de las personas mayores. Comprender las teorías y marcos conceptuales relevantes en la gerontología

y el turismo es esencial para abordar eficazmente las necesidades cambiantes de una población en envejecimiento y para promover el bienestar en entornos urbanos.

REFERENCIAS

Buckley, R., Chauvenet, A., Zhong, L. y Campbell, C. (2023). **Mental health value of parks in China.** *Biological Conservation*, 284, 110159.

Cohen, S., Parayag, G. y Mointal, M. (2014) **Consumer behavior in tourism: concepts, influences and opportunities.** *Current Issues in Tourism*. 17(10). 872- 909.

Gámez, A. Palafox, A. y Gutiérrez, M. (2015). **La construcción del espacio turístico: procesos, actores e impactos.** Memorias del Congreso Internacional de la Academia Mexicana de Investigación Turística. Instituto Sudcaliforniano de Cultura Académica Mexicana.

Kaplan, R. y Kaplan S. (1998). **With people in mind: design and management of every nature.** Island Press.

Maas, J., Verheij, R., Groenewegen, P., De Vries, S. y Spreeuwenberg, P. (2006). **Green space, urbanity and health: how strong is relation.** *Epidemiol Community Health*. 60(7): 587- 592. Doi: 10.1136/jech.2005.043125.

Menes Llaguno, J. M. (23 de septiembre 2012). «**El Parque Hidalgo**». El Sol de Hidalgo (Organización Editorial Mexicana). Archivado desde el original el 17 de enero de 2015. Consultado el 10 de septiembre de 2023.

Pearce, P. (1999). **Tourism for pleasure.** *Tourism recreation research*, 24(1), 35-42

Tornstam, L. (2007). **The theory of gerotranscendence applied to gerontology.** *People nurse* 2(4). 289-294.

Weiss, R. (2005). **The experience of retirement.** Ithaca, NY: Cornell University Press.