

## **REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

### **Impacto del ocio en la soledad de los adultos mayores: revisión de alcance**

#### **The impact of leisure on loneliness in older adults: a scoping review**

#### **Impacto do lazer na solidão dos idosos: revisão de escopo**

**Liliana Alejandra Salazar Pérez<sup>1</sup>**

Universidad de Guanajuato, México

[la.salazarperez@ugto.mx](mailto:la.salazarperez@ugto.mx)

<https://orcid.org/0009-0005-4839-6758>

**Eloy Maya Pérez<sup>2</sup>**

Universidad de Guanajuato, México

[e.maya@ugto.mx](mailto:e.maya@ugto.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-6195-5917>

Recibido: 21 de agosto 2025

Aprobado: 6 de noviembre 2025

DOI <https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v38n34.a9171>

### **RESUMEN**

Este artículo de revisión tuvo como objetivo sistematizar la evidencia científica disponible entre 2020 y 2025 sobre el impacto del ocio en la soledad de los adultos mayores. Se realizó una búsqueda documental exhaustiva y se seleccionaron cinco estudios de un total de 218 registros, analizando sus características metodológicas y principales hallazgos. Los resultados indican que el ocio ejerce un efecto positivo en la reducción de la soledad y favorece el bienestar emocional, cognitivo y social; específicamente, el ocio educativo mejora el estado de ánimo, el ocio social disminuye la percepción de soledad, el ocio “serio” fortalece el sentido de identidad y propósito, y el ocio físico y mental contribuye a la protección cognitiva. Se concluye que las actividades de ocio constituyen una estrategia relevante para promover la salud integral en la vejez; sin embargo, la evidencia disponible

---

<sup>1</sup> Estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería

<sup>2</sup> Departamento de Enfermería Clínica

continúa siendo limitada, por lo que se recomienda fortalecer su investigación e incorporarlas en programas de salud pública dirigidos a esta población.

**Palabras clave**

Envejecimiento, tiempo libre, aislamiento, bienestar, salud, actividad.

**ABSTRACT**

This review article aimed to systematize the scientific evidence available between 2020 and 2025 regarding the impact of leisure on loneliness among older adults. An exhaustive documentary search was conducted. From a total of 218 records, five studies were selected by analyzing their methodological characteristics and main findings. The results indicate that leisure has a positive effect on reducing loneliness, and promotes emotional, cognitive, and social well-being. Particularly, educational leisure improves mood; social leisure decreases perceived loneliness; serious leisure strengthens identity and sense of purpose; and physical and mental leisure activities contribute to cognitive protection. It is concluded that leisure activities constitute a relevant strategy to promote whole-person health in old age; however, the available evidence remains limited. Thus, strengthening research on this topic is recommended to incorporate leisure into public health programs for this population.

**Keywords:** aging, free time, isolation, well-being, health, activity.

**RESUMO**

Este artigo de revisão teve como objetivo sistematizar as evidências científicas disponíveis entre 2020 e 2025 sobre o impacto do lazer na solidão de idosos. Foi realizada uma busca documental exaustiva e selecionados cinco estudos de um total de 218 registros, analisando suas características metodológicas e principais achados. Os resultados indicam que o lazer exerce um efeito positivo na redução da solidão e favorece o bem-estar emocional, cognitivo e social; especificamente, o lazer educativo melhora o estado de ânimo, o lazer social diminui a percepção de solidão, o lazer “sério” fortalece o senso de identidade e propósito, e o lazer físico e mental contribui para a proteção cognitiva. Conclui-se que as atividades de lazer constituem uma estratégia relevante para promover a saúde integral na velhice; no entanto, as evidências disponíveis continuam sendo limitadas, razão pela qual se recomenda fortalecer a sua pesquisa e incorporá-las em programas de saúde pública voltados para essa população.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, tempo livre, isolamento, bem-estar, saúde, atividade.

**INTRODUCCIÓN**

La población mundial está envejeciendo rápidamente. Se estima que, en los próximos años, la proporción de personas de 60 años o más se duplicará, pasando del 12% al 22% (Shen, Wang, et al., 2024). Este cambio demográfico incrementa el riesgo de que más personas experimenten condiciones de aislamiento y soledad.

Palma-Ayllón (2021) define la soledad como un sentimiento subjetivo de angustia relacionado con la percepción de falta de compañía, conexiones sociales o redes de apoyo. Este fenómeno no se limita a lo emocional: tiene repercusiones significativas en la salud física y mental. Entre sus consecuencias se encuentran el deterioro del bienestar físico y psicológico, un aumento de la mortalidad y elevados costos humanos y sociales (Cheung et al., 2023).

Diversos estudios han documentado estos efectos. Por ejemplo, Somes (2021) señala que las personas en soledad tienden a presentar mayor coagulación sanguínea, desequilibrios en el sistema nervioso, y un riesgo incrementado de hipertensión, artritis, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Asimismo, el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares aumenta en un 90%, mientras que la probabilidad de fallecer por accidente o suicidio se duplica. En adultos mayores, la soledad eleva en un 29% el riesgo de sufrir un infarto no fatal, en un 32% el de padecer un accidente cerebrovascular, y en un 50% la probabilidad de desarrollar demencia. También se asocia al deterioro cognitivo, la ansiedad y la depresión.

Desde una vista del punto de enfermería, el envejecimiento y lo que conlleva como consecuencias se pueden abordar desde el modelo de las 14 necesidades fundamentales de Virginia Henderson buscando así promover la independencia del individuo, entre sus 14 necesidades existen dos de importancia para la soledad y el ocio. Henderson (1966) define el rol de la enfermera como ayudar o suplir aquello que la persona, sana o enferma, a realizar aquellas actividades que contribuirían a su salud o recuperación si tuviera la fuerza, voluntad o conocimiento necesarios. (Raile, M., & Marriner A. 2011)

La soledad puede intensificarse por cambios en el estilo de vida, como mudarse a una vivienda más pequeña, a un condominio o a una residencia de ancianos, lo que suele implicar la pérdida de redes vecinales. La jubilación también representa un factor de riesgo, ya que conlleva la pérdida de interacciones cotidianas con compañeros de trabajo (Cheung et al.,

2023). A ello se suma la pérdida de seres queridos: el fallecimiento de un cónyuge o un amigo cercano, en especial cuando era un pilar de apoyo o la principal fuente de movilidad, constituye la causa más frecuente de aislamiento. Esta situación se agrava con la disminución del contacto familiar, por ejemplo, cuando los hijos se independizan (Cheung et al., 2023). La soledad y el aislamiento en el adulto mayor impactan directamente en de estas necesidades básicas: la Necesidad 10: Comunicarse con los demás en la expresión de emociones, necesidades, miedos u opiniones, cuya deficiencia se observa en la falta de conexiones sociales (Raile, M., & Marriner A. 2011).

Sin embargo, la soledad y el aislamiento pueden disminuir o atenuarse desde un punto donde la propia persona o con ayuda puede evitar la soledad y sus consecuencias (Raile, M., & Marriner A. 2011). La forma en que se gestiona el tiempo libre juega un papel fundamental en el bienestar subjetivo. El ocio, entendido como el uso voluntario del tiempo libre para actividades fuera de las obligaciones diarias, constituye un componente clave de un estilo de vida saludable. Puede incluir tanto actividades sedentarias (ver televisión, escuchar radio) como actividades sociales y culturales (juegos, programas comunitarios). Estas experiencias promueven interacciones sociales, mejoran la percepción de salud y fortalecen el bienestar mental (Shi et al., 2023). El ocio y las actividades que lo contrarrestan se inscriben en la Necesidad 13: Jugar o participar en diversas formas de ocio (Recreación). Por ello, el análisis del ocio en esta población no solo es una vía para mejorar el bienestar, sino una intervención directa para restablecer la independencia en áreas clave de la vida diaria, que se ven comprometidas por el aislamiento. (Raile, M., & Marriner A. 2011)

La evidencia científica muestra que las actividades de ocio físicas, sociales y cognitivas están asociadas con un mayor bienestar y mejores resultados en salud en adultos mayores (Shen et al., 2024). De hecho, la participación regular en este tipo de actividades se relaciona con una disminución de la mortalidad por todas las causas (Dattilo et al., 2024). Además, el ocio puede actuar como mediador entre la soledad y las funciones cognitivas, ayudando a reducir síntomas afectivos negativos y potenciando la resiliencia emocional (Dattilo et al., 2024).

En este contexto, se realizó una revisión documental de artículos científicos con el propósito de sistematizar la información existente sobre el ocio y su impacto en la soledad de los adultos mayores. El objetivo es favorecer el conocimiento en esta materia, aportar elementos para la

toma de decisiones basadas en evidencia y apoyar el desarrollo de futuros proyectos de investigación sobre esta temática.

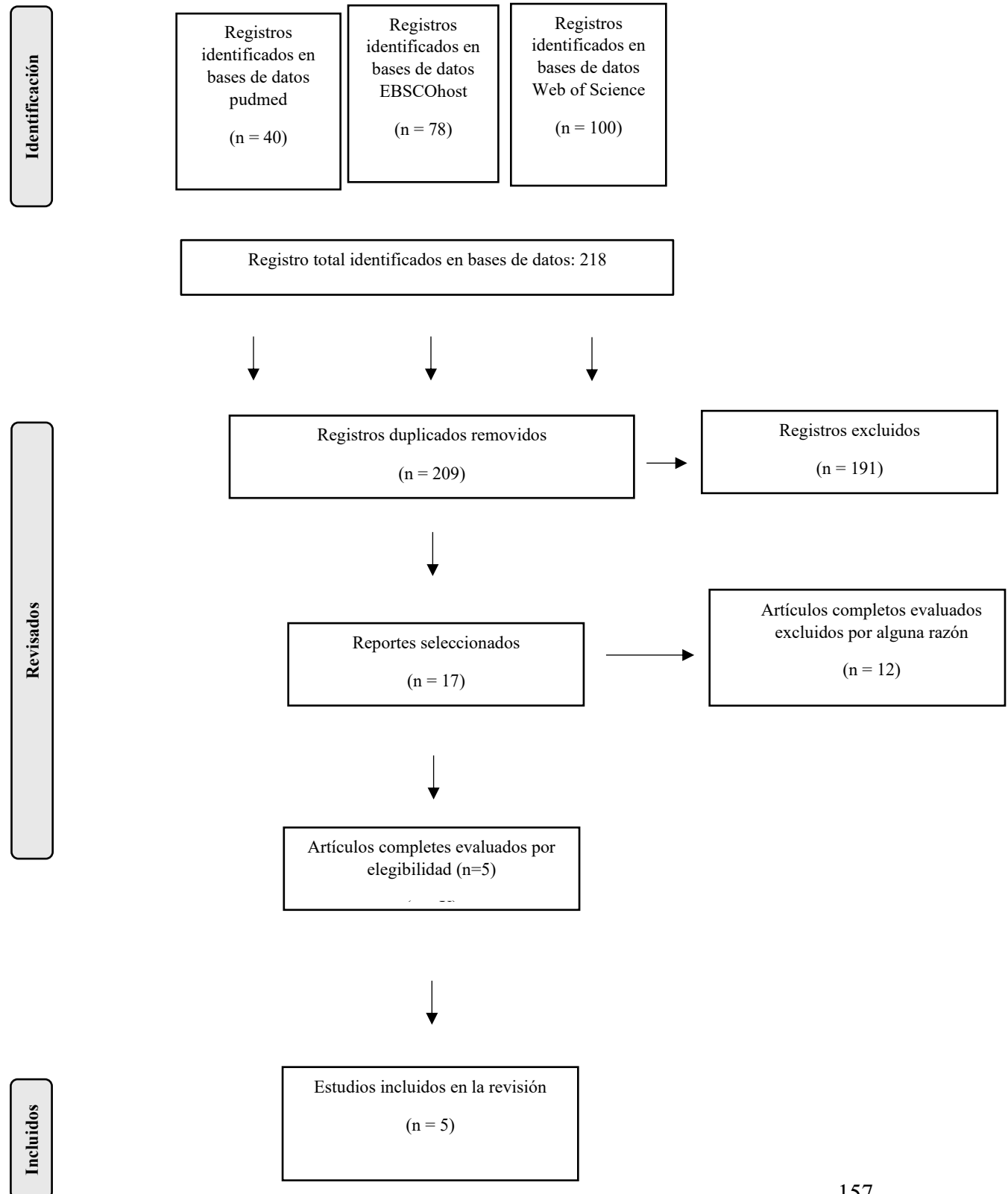
Se eligió para este trabajo una revisión de alcance ya que ayuda a identificar la literatura existente y disponible sobre el concepto del ocio y la soledad, que ayudan a identificar algunos vacíos de conocimiento y áreas de investigación nacientes. La trascendencia para la disciplina de Enfermería dado que la profesión se centra en el cuidado integral de la persona y la satisfacción de sus necesidades básicas. Los hallazgos de esta revisión proporcionarán evidencia fundamental para el diseño e implementación de intervenciones de enfermería orientadas a fomentar la independencia del adulto mayor, optando por ayudar al déficit en las Necesidades 10 y 13 de Henderson, y mejorando así su calidad de vida. (Raile, M., & Marriner A. 2011)

## **METODOLOGÍA**

Para realizar el artículo se utilizaron bases de datos como: PubMed, Web of Science, EBSCOhost. Dentro de los criterios de inclusión para realizar el análisis se contemplaron estudios y literatura teórica cuyas palabras claves consideraron el concepto de envejecimiento mismas que fueron verificadas y validadas para su uso en el Tesauro de la UNESCO. La revisión incluyó el periodo de 2020 al 2025 y se obtuvieron un total de 218 artículos potencialmente relevantes identificados en los datos y de ello, se seleccionaron 5 artículos para ser incluidos en la revisión sistemática ya que aportaron elementos empíricos y teóricos para comprender el impacto del ocio en la soledad de los adultos mayores. Se tomaron en cuenta estudios publicados en idioma español e inglés y que fueran de acceso libre.

Las principales revistas identificadas a partir de la búsqueda realizada fueron las siguientes: Leisure Sciences, Geriatric Nursing, Ageing International, Translational Psychiatry, Scandinavian Journal of Public Health. Por último, se realizó un análisis a profundidad de los estudios, buscando seleccionar las publicaciones idóneas a través del método PRISMA (figura 1) y, a partir de esta selección, se elaboró una matriz para la revisión sistemática (Tabla1 matriz de extracción).

**Figura 1.**  
*Procedimiento para la selección de artículos*



## RESULTADOS DE LA REVISIÓN

Para la búsqueda inicial de artículos en las bases se utilizaron los criterios: *aging, leisure time, loneliness*, esta fase arrojó un total de 218 documentos. Para afinar los resultados, se aplicaron filtros en las propias bases de datos como fueron: año de ubicación del año 2020 al año 2025, se usó el filtro de la edad de las personas de estudio de 60 años. El proceso de revisión sistemática se centró en artículos que empleaban metodologías cualitativas, cuantitativas y mixtas. La investigación se enfocó en temas relacionados con las diferentes actividades de ocio y su impacto en la soledad presente en las personas las adultas mayores. De un total de diecisiete artículos que se consideraron elegibles, se descartaron once, la razón principal de esta exclusión fue que los estudios restantes no presentaban alguna relación significativa con el ocio y la soledad.

Se desarrollo un análisis temático inductivo (ver referencia) con la intención de agrupar los hallazgos en categorías para un análisis mas detallado. Como puede verse en la clasificación de las actividades de ocio en la matriz de extracción (tabla 1).

**Tabla 1.**

*Matriz de Extracción*

Autor (es) y año de publicación	País	Diseño y población	objetivo	Principales hallazgos (Resultado clave)	Intervención (Clasificación de las actividades de ocio)
Dattilo, J., Lorek, A. E., y Sliwinski, M. (2024)	EE. UU.	Se utilizó un diseño de grupo control experimental de prueba previa y posterior no aleatorio con 52 adultos mayores (71-98 años) en comunidades de retiro. Se aplicó un programa de educación para el ocio con videos y actividades de aprendizaje.	Comparar los efectos de un programa de educación para el ocio, el Proyecto BHEL, en el ocio, la soledad y sus efectos en los adultos mayores	Los participantes aumentaron significativamente su conocimiento del ocio, mantuvieron la satisfacción con el ocio, aumentaron el afecto positivo, disminuyeron el afecto negativo y tendieron a disminuir la soledad.	Actividades ocio basadas en la educación
Chang, L., Dattilo, J., Hsieh, P., y Huang, F. (2021)	Taiwán y Canadá	Se realizaron encuestas presenciales a 235 residentes de hogares de ancianos de 65 años o más y se analizaron los datos con análisis de regresión lineal múltiple.	Examinar si el apoyo social en el ocio y la fluidez eran predictores de la soledad y si la edad moderaba la relación entre fluidez y soledad	Los altos niveles de apoyo social en el ocio y la fluidez predijeron bajos niveles de soledad. La edad disminuyó la relación negativa entre la fluidez y la soledad.	Actividades de ocio en enfoque social
Nyqvist, F., Nilsson, I., Näsman, M., y Olofsson, B. (2023)	Finlandia y Suecia	Se analizaron datos de cuestionarios postales de 7996 adultos mayores de 65+ años en 2016 y 8148 en 2021. Se usó regresión logística para analizar las asociaciones entre soledad y participación en actividades de ocio.	Examinar la participación en actividades de ocio y la soledad entre adultos mayores antes y durante la pandemia de COVID-19.	La falta de participación en socialización y placer se asoció con la soledad en ambos años. Aunque la mayoría de las actividades de ocio disminuyeron durante la pandemia, esto no se reflejó en un aumento de la soledad en las regiones estudiadas.	Actividades de ocio con enfoque social
Tripathi, A., y Samanta, T. (2023)	India	Se realizó un análisis temático de encuestas de 71 hogares, diarios de uso del tiempo y 15 entrevistas en profundidad a personas de 55 a 80 años de clase media y media-alta.	Demostrar cómo los indios mayores de clase media urbana se involucraron en el "ocio serio" para reconfigurar la vida diaria durante la pandemia y no tener sentimiento de soledad.	Los códigos sociales de edad y género estuvieron vinculados a las prácticas de ocio durante la pandemia. Las mujeres registraron una mayor proporción de su tiempo en la gestión del hogar y el cuidado, y su ocio se asoció con un mayor sentido de autorrealización e identidad.	Actividades de ocio serio
Du, C., et al. (2024)	No especificado	Se incluyó a 4772 personas mayores de 60 años que completaron escalas	Examinar la relación entre la	Las actividades de ocio (mentales, físicas y	Actividades de ocio con un



		de soledad y actividad de ocio, y pruebas de función cognitiva. Se utilizó un análisis de mediación.	soledad y la cognición en el envejecimiento, y el papel de las actividades de ocio como mediadores	sociales) están asociadas con las funciones cognitivas en el contexto de la soledad. Pueden mitigar los efectos cognitivos adversos asociados a la soledad.	enfoque mental
--	--	--	--	---	----------------

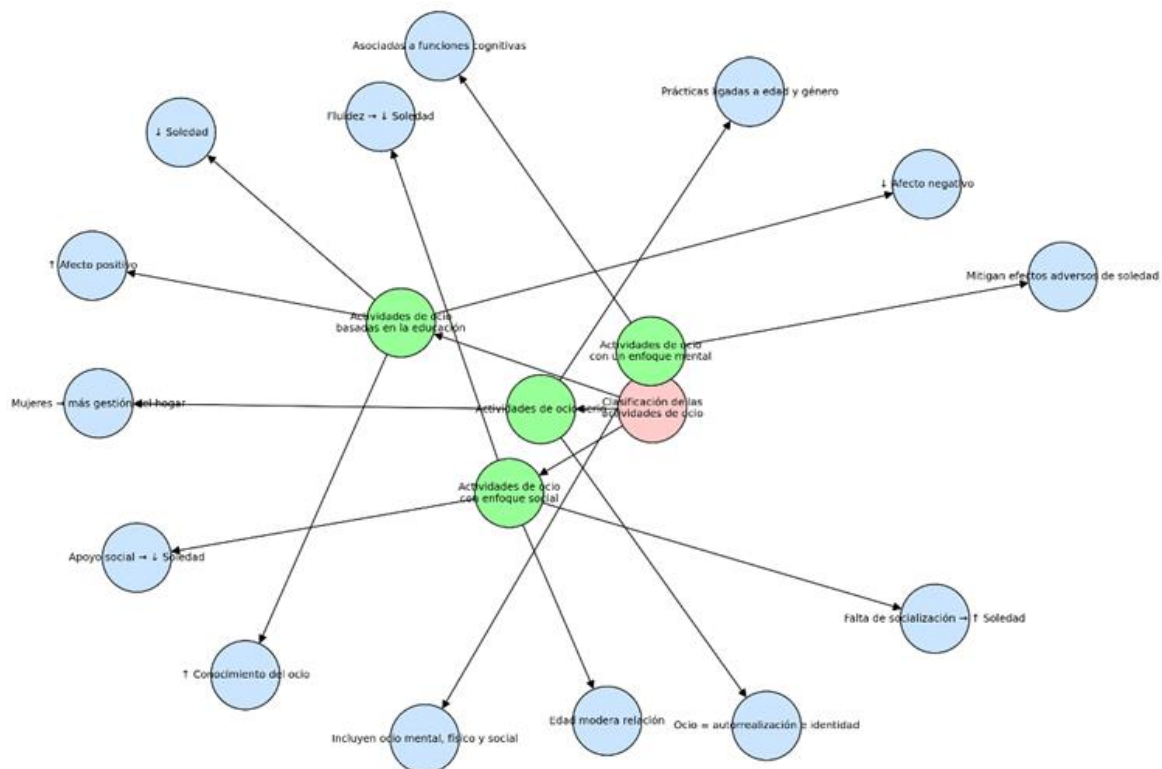
Es importante entender el ocio no como un simple pasatiempo, sino como un concepto multidimensional con implicaciones profundas para el bienestar (Figura 2). Los documentos revisados distinguen entre varios tipos de ocio, cada uno con un impacto distinto. Los hallazgos de Dattilo (2024) demuestran que el ocio tiene efecto positivo para el bienestar emocional. El programa de educación para el ocio que fue aplicado en lo adultos mayores, no solo aumento el conocimiento del tema, sino que también causo un efecto importante en el afecto: se observó un aumento en el afecto positivo y una disminución en el afecto negativo. Aunque la reducción de la soledad fue una parte no concluyente en el estudio, dando esto la mejora del estado de ánimo sugiere que las actividades de ocio, que se dan por la educación, pueden ser una intervención eficaz para disminuir componentes emocionales para la soledad y aislamiento.

Múltiples estudios subrayan la importancia de las interacciones sociales en las actividades de ocio. Chang (2021), encontraron que, en residentes de hogares de ancianos, un alto nivel de apoyo social en el ocio es predictores de bajos niveles de soledad. Este resultado destaca que el valor del ocio en este contexto no solo reside en la actividad en sí misma, sino en la calidad de las conexiones sociales que la acompañan. Un estudio de Nyqvist (2023) en adultos mayores de Finlandia y Suecia encontró que no participar en la socialización y en actividades de ocio está relacionado con la soledad. A pesar de que la pandemia de COVID-19 limitó el ocio social, no se observó un aumento significativo de la soledad, lo que sugiere que este grupo tiene una gran capacidad de resiliencia. En relación con expuesto anteriormente, parte de lo anterior el concepto de "ocio serio" surgió como un tema clave en el estudio de Tripathi y Samanta (2023) en donde menciona que adultos mayores que se involucraron en actividades de ocio que requerían dedicación y esfuerzo demostraron que estas prácticas les ayudaban a reconfigurar su vida diaria y a evitar la soledad. Este tipo de ocio no solo se considera como una simple distracción, sino como una fuente de reforzar su identidad,

conocimiento y nuevas experiencias. Este hallazgo sugiere que el ocio, cuando se enfoca en el desarrollo personal y el propósito, puede ser una poderosa defensa contra la soledad.

Por último, la revisión identificó una conexión entre las actividades de ocio y la salud cognitiva. El estudio de Du, et al. (2024), que analizó a casi 5,000 adultos mayores, demostró que las actividades de ocio (incluyendo las mentales, físicas y sociales) actúan como mediadores en la relación entre la soledad y la cognición. Los resultados sugieren que el ocio puede mitigar los efectos cognitivos adversos asociados a la soledad, lo que la convierte como una investigación importante, no solo para el bienestar emocional sino también para la salud cerebral en el proceso de envejecimiento.

**Figura 2.**  
*Clasificación de actividades ocio*



## DISCUSIÓN

La revisión sistemática de la literatura sobre el ocio y la soledad en adultos mayores destaca al ocio como un factor protector clave contra la soledad. Los estudios analizados muestran consistentemente que la participación en actividades de ocio se asocia con una reducción del riesgo de soledad. Sin embargo, un análisis crítico revela que no solo la participación es relevante, sino también la calidad y el tipo de actividades de ocio realizadas. Un estudio destacado, realizado por Dattilo et al. (2024), demuestra que el conocimiento sobre el ocio mejora el estado de ánimo en adultos mayores. Este trabajo se distingue por su enfoque en la educación para el ocio como una intervención estructurada, en contraste con la simple recomendación de "hacer pasatiempos". Aunque los resultados no fueron concluyentes en cuanto a la reducción directa de la soledad, la mejora en el afecto positivo es un hallazgo significativo, dado que la soledad tiene un fuerte componente emocional (Palma-Ayllón & Escarabajal-Arrieta, 2021). En la teoría de las 14 necesidades de virginia Henderson menciona que las personas llegan a un bienestar en su salud y su autonomía, de acuerdo a lo que se menciona en su teoría ella conceptualiza el ocio y la evitación de la soledad como necesidades humanas fundamentales e interdependientes. Los hallazgos sugieren que, si bien las actividades de ocio no contrarrestan o reducen directamente la soledad como necesidad alterada, sí influyen positivamente en el bienestar emocional del adulto mayor, al mejorar el afecto positivo en ese momento.

Otra tendencia identificada es el concepto de "ocio serio", definido por Tripathi y Samanta (2023) como actividades de ocio que requieren dedicación y esfuerzo. Este tipo de ocio, que trasciende los pasatiempos recreativos, se asocia con un mayor sentido de identidad y autorrealización. No obstante, la mayoría de los estudios revisados se centran en formas más pasivas o recreativas de ocio, lo que evidencia un vacío en la investigación sobre el potencial terapéutico del ocio con propósito.

La literatura revisada presenta varias limitaciones. En primer lugar, la falta de homogeneidad metodológica dificulta la generalización de los resultados, ya que los estudios emplean enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos, además de provenir de contextos geográficos diversos (EE. UU., Taiwán, Finlandia, Suecia, India). En segundo lugar, la mayoría de los estudios son correlacionales o transversales, lo que impide establecer relaciones de

causalidad. Además, se seleccionaron solo cinco artículos de una muestra inicial de 218, lo que limita la representatividad de los hallazgos. Finalmente, persiste un vacío significativo en la identificación de actividades de ocio específicas que generen un impacto directo en la reducción de la soledad.

## CONCLUSIONES

En conclusión, la evidencia revisada sugiere que el ocio es una intervención con variedad de aspectos y poderosa en la lucha contra la soledad. Los hallazgos indican que el ocio: impacta positivamente el bienestar emocional, mejorando el afecto positivo y disminuyendo el negativo, incluso a través de programas de educación. Mitiga la soledad a través de su componente social, ya que la falta de socialización se asocia con el aislamiento. Proporciona un sentido de propósito y autorrealización, especialmente a través del "ocio serio", lo que lo convierte en una defensa contra la soledad y un motor de crecimiento personal. Actúa como un mediador de la salud cognitiva, protegiendo la función cerebral de los efectos negativos de la soledad. (Tripathi & Samanta, 2023).

Esta revisión subraya la necesidad de que las políticas de salud pública y los programas comunitarios reconozcan y promuevan el ocio como una estrategia fundamental para el bienestar integral. Las futuras investigaciones deben centrarse en estudios longitudinales y en la exploración de las diferencias culturales y demográficas para refinar las intervenciones y maximizar su impacto en la lucha contra la soledad. En la disciplina de enfermería es fundamental el conocer estrategias que aporten al cuidado de progreso de personas que tengan riesgo o que tengan soledad, las actividades de ocio son una estrategia adecuada que se pueden implementar en los diferentes servicios donde se encuentra enfermería.

El ocio es una herramienta que influye en la soledad, mejorando el bienestar emocional. Se necesita más evidencia para comprender plenamente su impacto. En donde enfermería puede mejorar esta parte impactando en el bienestar emocional del adulto mayor, favoreciendo así el bienestar físico y autocuidado en actividades que les permitan una satisfacción personal en esta población.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Chang, L., Dattilo, J., Hsieh, P., & Huang, F. (2021). Relationships of leisure social support and flow with loneliness among nursing home residents during the COVID-19 pandemic: An age-based moderating model. *Geriatric Nursing*, 42, 1454-1460. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.08.014>
- Cheung, S. L., Krijnen, W. P., van der Schans, C. P., & Hobbelen, J. S. M. (2023). Frailty, Quality of Life, and Loneliness of Aging in Native and Diasporic Chinese Adults. *J Frailty Aging*, 12(3), 221-230. <https://doi.org/10.14283/jfa.2022.27>
- Dattilo, J., Lorek, A. E., & Sliwinski, M. (2024). Effects of Video-Assisted Leisure Education on Leisure, Loneliness, and Affect of Older Adults. *Leisure Sciences*, 46(7), 913-933. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2046523>
- Du, C., Li, X., Li, J., Wang, W., Dang, M., Cheng, J., & Guo, Q. (2024). Leisure activities as reserve mediators of the relationship between loneliness and cognition in aging. *Translational Psychiatry*, 14(217). <https://doi.org/10.1038/s41398-024-02960-6>
- Nyqvist, F., Nilsson, I., Näsman, M., & Olofsson, B. (2023). The association between leisure engagement and loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A Nordic population-based study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 51, 744-753. <https://doi.org/10.1177/14034948231171964>
- Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22-25. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2021000100022](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000100022)
- Shen, X., Wang, J., Chen, J., Zhang, H., Shen, S., & Zhao, X. (2024). Relationship between participation in leisure activities and the maintenance of successful aging in older Chinese adults: a 4-year longitudinal study. *BMC Geriatrics*, 24(989). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05574-1>
- Shi, X., wang, Y., Wu, Y., & Li, J. (2023). The effect of the leisure activities based on chess and cards for improving cognition of older adults: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 24(484). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07528-1>
- Somes, J. (2021). The loneliness of aging. *J Emerg Nurs*, 47(3), 469-475. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2020.12.009>
- Tripathi, A., & Samanta, T. (2023). "I Don't Want to Have the Time When I Do Nothing": Aging and Reconfigured Leisure Practices During the Pandemic. *Ageing International*. <https://doi.org/10.1007/s12126-023-09519-8>