

Actividades de ocio en los adultos mayores residenciados en dos centros gerontológicos

Leisure activities in elderly adults resident in two gerontological centers

Elena Elizabeth Sánchez Pérez ¹, Mario Patricio Andrade Vera ².

¹ Obstetriz. Instituto Tecnológico Superior Libertad. Quito -Ecuador. <https://orcid.org/0000-0001-5028-9015> elena.sanchez@itslibertad.edu.ec

² PhD. en Psicología. Director General de NEUMA, BHI. Instituto Tecnológico Superior Libertad. Quito-Ecuador. <https://orcid.org/0000-0001-9438-6685> mpandrade@itslibertad.edu.ec

Resumen

El proceso de envejecimiento produce cambios en el estilo de vida e influye en el nivel de interés por las actividades de ocio. Objetivo: el propósito consistió en evaluar los intereses de los adultos mayores, residenciados en el centro gerontológico privado "Luzmila Romero de Espinosa" de Tabacundo y en el centro estatal Buen Vivir de Cayambe en Quito, Ecuador. Metodología: La investigación de nivel descriptivo con un enfoque cuantitativo, método deductivo y una tipología de campo-documental. La información se recopiló mediante el cuestionario denominado listado de interés de Kielhofner y Neville, adaptado a la realidad ecuatoriana. La muestra fue no probabilística, estuvo conformada por 36 adultos mayores y fue seleccionado bajo criterios de inclusión. Los resultados muestran que el 86% prefiere juegos armables. El 69% prefiere caminar y el 67% participar en actividades religiosas y celebraciones. El 17% evidenció interés en bailar, trabajar con cerámica y el 14%, en hacer ejercicios. No se evidenció interés por la lectura, cuidado de mascotas, el canto, la cocina o la escritura. Sobre las actividades futuras, el 42% prefiere actividades religiosas y el 36% se interesa en caminar y celebrar días festivos. Conclusiones: Los adultos mayores tienden a la práctica de actividades individuales que limitan su bienestar físico, mental y social. El avance de la edad disminuye el interés por socializar o participar en actividades de dos o más personas.

Palabras clave: Personas Adultas Mayores, Intereses, Actividades de ocio, Gerontología.

Abstract

The aging process produces changes in lifestyle and influences the level of interest in leisure activities. Objective: This study aimed to evaluate the claims of the elderly residing in the center "Luzmila Romero de Espinosa" in Tabacundo and the center Buen Vivir at Cayambe, Quito, Ecuador. Methodology: Descriptive-level research with a quantitative approach, deductive method, and a documentary-field typology. The information was collected through the Kielhofner and Neville interest list questionnaire, adapted to the Ecuadorian reality. The sample was non-probabilistic, comprised 36 older adults, and was selected under inclusion criteria. The results show that 86% prefer buildable games. 69% choose to walk, and 67% participate in religious activities and celebrations. 17% showed interest in dancing and working with ceramics, and 14% in doing exercises. No interest in reading, pet care, singing, cooking, or writing was evidenced. Of the future activities, 42% prefer religious activities, and 36% are interested in walking and celebrating holidays. Conclusions: Older adults practice individual exercises that limit their physical, mental, and social well-being. Advancing age decreases interest in socializing or participating in activities with two or more people.

Keywords: Older Adults, Interests, Leisure activities, Gerontology.

Introducción

El ocio repercute en forma efectiva en las personas, pero también trasciende positivamente en el entorno familiar y social, por lo que es muy importante cultivar actividades recreativas lo largo de la vida para el logro del bienestar individual y social, y, en consecuencia, la mejora en la calidad de vida (Lázaro & Madariaga, 2019).

El efecto del cambio poblacional se aprecia desde las personas y las poblaciones; desde el punto de vista de las personas, van a aumentar sus años de vida ya que se produce una disminución de la mortalidad, con un efecto en el aumento de la inversión en salud y el bienestar. Desde la perspectiva de la población, se produce una reducción en su crecimiento, provocando el cambio de la estructura por edad, que involucra el envejecimiento poblacional y el cambio progresivo de sociedades jóvenes a sociedades envejecidas (Huenchuan, 2018).

El incremento de la población de adultos mayores a nivel mundial para el 2019, correspondió al 9%. Este aumento ha dado como consecuencia las transformaciones en el crecimiento y distribución de la población (Ochoa, Camero, González, & Meléndez, 2017). En tal sentido, se estima que para el 2050 una de cada seis personas bordeará los 65 años, correspondiente al 16% de la población (Naciones Unidas, 2015), proyectando un aumento de 600 millones respecto a la población mundial (Díaz-Ramos, Gaxiola-Jurado, Fraga-Ávila, Zúñiga-Barba, & Leal-Mora, 2016). Esto corresponde al 24 y 21% en Europa y América Latina, respectivamente. En general, el porcentaje de personas mayores de 60 años es de alrededor del 11% (Aranco, 2018).

En este contexto, se considera al Ecuador como un país en fase de transición demográfica. En el 2010, con 14.4 millones de personas, la población adulta mayor representó el 7% de la población total, mientras que para el 2050 este grupo de personas representará el 18% (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2013). Esto evidencia la necesidad de incluir en la planificación de políticas nacionales, la temática del proceso de envejecimiento colectivo, como parte de la perspectiva intergeneracional y de envejecimiento positivo pautada por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), como ente rector de la política pública para la población adulta mayor en el Ecuador.

En tal sentido, es necesario considerar que el proceso de envejecimiento difiere en su nivel de calidad, de acuerdo con el ambiente en el que el adulto mayor se desenvuelve. Esto significa que los adultos mayores que, por diversas razones, no pueden ser atendidos por sus familias son acogidos por los denominados centros gerontológicos residenciales, de atención diurna, espacios de socialización y de encuentro y atención domiciliaria (MIES, 2019). En estos espacios, ellos resuelven sus necesidades de salud física y de uso de su tiempo libre, según la "Norma Técnica de prestación de servicios de atención y cuidado de las personas adultas mayores. Estos espacios de acogida son, generalmente, financiados por el Estado o por grupos de ayuda social o las instituciones privadas o religiosas (Freire, y otros, 2009).

En este contexto, al alejamiento del adulto mayor de su familia, medio social, su rutina, sus pertenencias y de las limitaciones para ocupar de manera activa su tiempo libre, incrementa el nivel del estado general de salud del adulto mayor. El plan de atención para el adulto mayor institucionalizado debe incorporar la variable del nivel de estado emocional, que tienda a brindar calidad de atención bajo el enfoque del envejecimiento activo. Estos programas incidirán directamente en el pronóstico de su estado de salud física y emocional, y, por consiguiente, en su expectativa de vida.

En tal medida, se debe partir de la concepción teórica del envejecimiento y la vejez a la luz de las ciencias biológicas, médicas y psicológicas, que evolucionan de acuerdo a los cambios sociales y el incremento de la expectativa de vida de los individuos, como resultado del avance de la ciencia (Lassen, 2015). Así, el enfoque biologicista, sustentado en las teorías del envejecimiento programado y el desgaste natural, establece que la calidad de vida en la vejez dependerá de la manera en que la persona envejece. El enfoque psicológico se fundamenta en el estilo de vida que las personas han asumido a lo largo de las diferentes etapas de desarrollo.

Esto implica que, un mayor ritmo de actividades ejecutadas a lo largo de la vida, se puede comparar de manera proporcional con una vejez más satisfactoria. Este concepto incluye el mantenimiento de la funcionalidad de sus capacidades físicas, cognitivas, afectivas y sociales. Finalmente, el enfoque social se sustenta en la teoría funcionalista, la cual considera que las personas enfrentan una pérdida progresiva de sus funciones a medida que avanza su edad y logran o se restringen los recursos que aseguren su calidad de vida (Huenchuan, 2011).

Adicionalmente, la literatura sobre el envejecimiento señala, de manera general, que el individuo experimenta la pérdida de la capacidad, tanto instrumental como funcional a lo largo de su vida. En efecto, en esta etapa se pueden presentar cambios que, a medida que pasa el tiempo, reducen gradualmente las reservas fisiológicas, provocando en la mayoría de personas enfermedades crónicas no transmisibles y discapacidad (Organización Mundial de la Salud, 2015). Por otro lado, y concomitantemente, se produce una disminución de la audición, visión y movilidad que restringe su nivel de autonomía y acelera el envejecimiento social (Fernandez, 2009).

Por otra parte, se considera a la vejez como el tiempo de dedicación a ocupaciones favoritas y aficiones que desarrollan libremente, de acuerdo a sus gustos, lo cual contribuye a elevar su nivel de satisfacción y sentido de bienestar. Por el contrario, cuando se presentan deficiencias en el proceso de adaptación a sus necesidades, generan una percepción de tristeza, desgano y desinterés (Borges García, et al. 2016).

En tal circunstancia, a medida que las personas envejecen, pierden gradualmente su interés en sus relaciones sociales, posesión de bienes y objetos. Esto implica, que tienden a apartarse paulatinamente del entorno y a refugiarse en su soledad (Ferrari Borba, 2015). Por lo tanto, la ocupación del tiempo libre y actividades de ocio, en el adulto mayor está vinculada a la calidad de sus relaciones sociales y se convierten en el compás motivador (Huenchuan S. , 2011), que permiten el desarrollo de sus habilidades funcionales y contribuyen a generar un sentimiento de utilidad y autonomía (Rossi, 2014).

Desde esta perspectiva, asume mayor importancia el ideal del envejecimiento saludable. Esta condición se sustenta en la teorías de los roles y de la continuidad, sustentadas en un enfoque multifactorial. Estas dos teorías hacen referencia a la adopción de actividades más adaptadas para la edad del adulto mayor, y a la consideración de la trayectoria de vida del individuo. Este segundo punto, se sustenta en la experiencia que provee una fuente de enseñanza que asegura el mantenimiento de un estilo de vivir, basado en el conjunto de ideales, emociones y experiencias vividas. En consecuencia, el envejecimiento también se construye social y culturalmente con sus respectivas implicaciones en los valores, creencias y percepciones acerca de la vida, el presente y el futuro (Colette-Aguerre, 2008).

En este sentido, la capacidad de adaptarse que poseen los individuos a situaciones cambiantes condiciona la calidad de vida, produce la satisfacción y el bienestar subjetivo o el gozo de lo vivido. Esto se denomina envejecimiento exitoso (Sarabia-Cobo, 2009).

Por este motivo, es importante que el tiempo libre de los adultos mayores tienda a identificar sus intereses, destrezas, oportunidades y actividades adecuadas a sus capacidades, y que, además, produzcan un nivel apropiado de satisfacción, con la finalidad de contribuir al logro del bienestar bio-psico-social anhelado (Alegre-Ayala, 2010). Por otra parte, las distintas opciones de uso del tiempo libre y voluntario para el adulto mayor se consideran como un indicador de calidad de vida, que contribuye al mantenimiento de relaciones sociales saludables, pero sobre todo de independencia, autonomía y, por lo tanto, salud (Del Barrio-Truchado, 2007).

La concepción de la ocupación determina su nivel de satisfacción, su motivación, su sentido de pertenencia y aprobación y tiende a satisfacer la necesidad de sentirse útiles para sí mismos y su entorno. El logro de este estado contribuye al mantenimiento de una relación saludable entre los adultos mayores y sus cuidadores. En otras palabras, la persona y los intereses ocupacionales se constituyen como variables determinantes para los adultos mayores que aportan al bienestar personal (Trujillo, Sanabria, Carrizosa, & Parra, 2011).

Adicionalmente, se considera que la ocupación modifica el comportamiento humano y optimiza su capacidad de independencia, estimula las capacidades sensoriales, motoras, cognitivas, psicológicas y sociales. Sin embargo, es necesario exponer al adulto mayor a estímulos que estén orientados a elevar su nivel de motivación y la repetición de respuestas o de comportamientos, tomando en cuenta sus déficits y patologías, en un ambiente seguro y agradable. De esta manera, estos comportamientos terminan convirtiéndose en un hábito. La ejecución de actividades de ocio en un ambiente estimulante permite la creación de experiencias para combatir, modificar o construir otros nuevas (Morrison-Jara, 2011).

En general, la ocupación como un fenómeno complejo, caracterizado por una organización y significancia, se constituye en un proceso continuo, individual o colectivo, para el desarrollo de actividades que se da en el tiempo y dentro de un entorno. Al mismo tiempo permite el acceso intencional al aprendizaje de las personas, con lo cual se despierta el interés y motivación para el desarrollo de tareas. Al ser considerado el hombre como un ser ocupacional, las experiencias diarias repercuten directamente en su bienestar, promoviendo la salud y una mejor la calidad de vida. Actividades tales como ir a una fiesta, arreglar el jardín, ver televisión, cocinar, son ocupaciones humanas con significado cultural (Dimichelis & Medicci, 2015).

La motivación es la condición que impulsa a la actividad sobre la voluntad de construir. Los intereses, aspiraciones y ambiciones de las personas determinan la repetición de las actividades y las mantienen. En este sentido, es importante la disponibilidad de recursos, conocimiento y condiciones adecuadas y compatibles con el proceso de envejecimiento (Huenchuan S. , 2011).

El Modelo de Ocupación Humana se sustenta en el enfoque de la ocupación, donde el adulto mayor escoge de un conjunto de opciones que se le ofrecen, de acuerdo a su gusto e interés. Este modelo se fundamenta en la necesidad de las personas de hacer las cosas a libre elección, en relación a su nivel de motivación, de sus capacidades, así como del ambiente estimulante que se crea a su alrededor (Romero-Rodríguez, y otros, 2015). (Morrison-Jara, 2011)

El por qué, el para qué, para el uso del tiempo libre tienen su efecto significativo en el nivel de motivación del adulto mayor (Rossi, 2014). El sentido de utilidad de los individuos, a través de las actividades que realizan, tienden a mantener una sensación positiva de pertenencia (Huinao, Montecinos, Pineda, & Valenzuela, 2015).

En este contexto, es tarea de las instituciones estatales y la academia visualizar el fenómeno del envejecimiento desde la perspectiva gerontológica, a través de la formulación de planes integrales y la adopción de estrategias que incluyan los cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que experimentan los adultos mayores y las necesidades, de acuerdo a su edad e historia de vida.

Por lo expuesto, el objetivo del presente trabajo consiste en evaluar los intereses de los adultos mayores acerca de las actividades de ocio en dos centros gerontológicos. Estos se ubican al Norte de la Provincia de Pichincha, Ecuador. El primer centro es financiado por el Estado, bajo las directrices del ministerio respectivo y el segundo es privado, bajo la dirección de un grupo de damas voluntarias.

Metodología:

Para el efecto, el presente estudio de investigación se sustenta en un enfoque cuantitativo, con método deductivo, nivel descriptivo, tipo no experimental y de campo-documental. Este estudio utilizó una muestra no probabilística, que se determinó bajo criterios de inclusión, tales como la edad de 65 años y el consentimiento informado, o con edad inferior a 65, si se encuentra en estado de abandono, el reporte de su capacidad cognitiva y evidencia del apoyo de su familia.

El total de la población participante es de 36 adultos mayores. De este total, 13 personas pertenecían al Centro Gerontológico "Luzmila Romero de Espinosa" de la ciudad de Tabacundo. En el rango de 65 a 74 años se encuentran 2 mujeres 2 hombres; de 75 años y más: 7 hombres y 2 mujeres. Al Gerontológico del Buen Vivir de Cayambe pertenecen 23. En el rango de 65 a 74 años se ubican 5 adultos mayores, 4 mujeres y 1 hombre; de 75 años en adelante se ubican 18 adultos mayores, 14 mujeres y 4 hombres, la mayoría procedente de la ruralidad.

Se usó el listado de intereses de Kielhofner y Neville, modificado (1983). Este listado es una herramienta ampliamente utilizada en muchas investigaciones, usado a partir del Modelo de la Ocupación Humana en Terapia Ocupacional. Está constituido por 66 ítems, de los cuales se aplicaron 24 ya que se los adaptó al contexto ecuatoriano. Este listado mide actividades realizadas en los últimos diez años y en el último año. Para esta investigación se tomó la medición de las actividades de interés en la actualidad y el deseo de actividades que le gustaría hacer para el futuro.

El instrumento fue administrado individualmente por parte de las estudiantes de la Carrera de Técnico Superior en Enfermería, del Instituto Superior Tecnológico Libertad. El procesamiento de los datos se realizó a través del programa Microsoft Excel (2016).

Resultados

A continuación, se hace referencia a los hallazgos más relevantes obtenidos, con base en el análisis de los intereses de los adultos mayores. Entre los hallazgos relacionados a los intereses en los adultos mayores de los dos centros agrupados en la misma figura, se evidencia, respecto a las actividades actuales, que el mayor interés representado en orden secuencial desde el porcentaje más alto al de menor, fue el de participar en la construcción de juegos armables con el 86%. El 69% tiene preferencia por caminar, el 67% por celebrar días festivos y coser, ver televisión, con un 64%. Adicionalmente, el 17% evidenció interés en bailar, trabajar con cerámica y el 14%, en hacer ejercicios. El canto, la cocina o la escritura alcanzaron apenas el 3%. No se evidenció interés por la lectura o cuidado de mascotas. Todo lo anterior se observa en la figura 1.

Cabe mencionar que los juegos armables tienden a mejorar la memoria, la concentración, estimulan las capacidades cognitivas y previenen su deterioro, y mejoran las relaciones interpersonales.

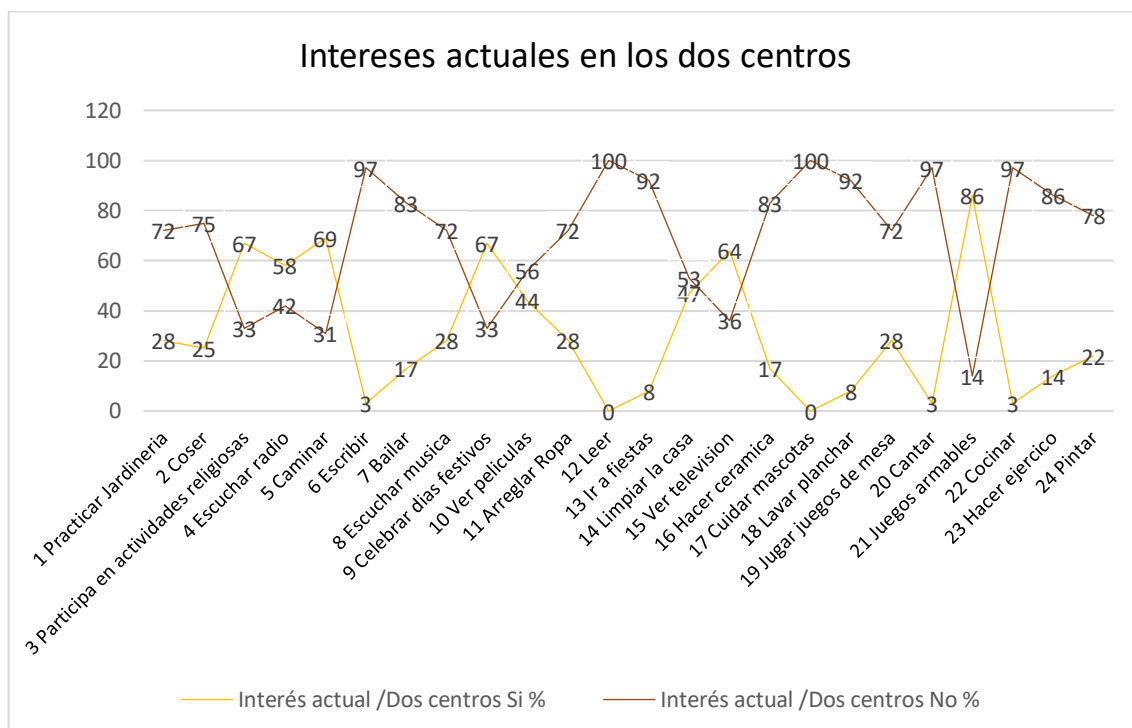


Figura 1. *Intereses actuales en actividades de ocio de los adultos mayores residenciados en los centros gerontológicos.*

Fuente: Datos tomados de la aplicación del listado de interés de KIELHOFNER y NEVILLE, modificado para las Personas Adultas Mayores (PAM) del Centro Gerontológico del Buen Vivir de Cayambe y Luzmila Romero Espinoza en Tabacundo, Ecuador.

Las caminatas, tanto como hacer ejercicio, contribuyen a mejorar la función cardio-respiratoria, fortalecen el sistema musculo-esquelético, disminuyen los riesgos de pérdidas cognitivas, mejoran el sueño, disminuyen la presión arterial., Es una actividad que se la puede realizar en solitario o en forma grupal. En relación a la celebración de días festivos, está íntimamente relacionada con la participación en fiestas propias del entorno cultural, las costumbres, las mismas que involucran la participación comunitaria y familiar, al estar institucionalizado, el adulto mayor tiene más limitación para hacer presencia comunitaria. Los intereses por el canto permiten a los adultos mayores ejercitar la memoria, disminuir la ansiedad, mantener la atención y la concentración, así como estimular las habilidades verbales.

La escritura, a pesar de no tener aceptación, mejora la capacidad de realización de procesos cognitivos, la estructuración de ideas, transmisión de mensajes, creatividad, estimula la memoria, el análisis crítico, enriquece la comunicación, conjuntamente con la lectura.

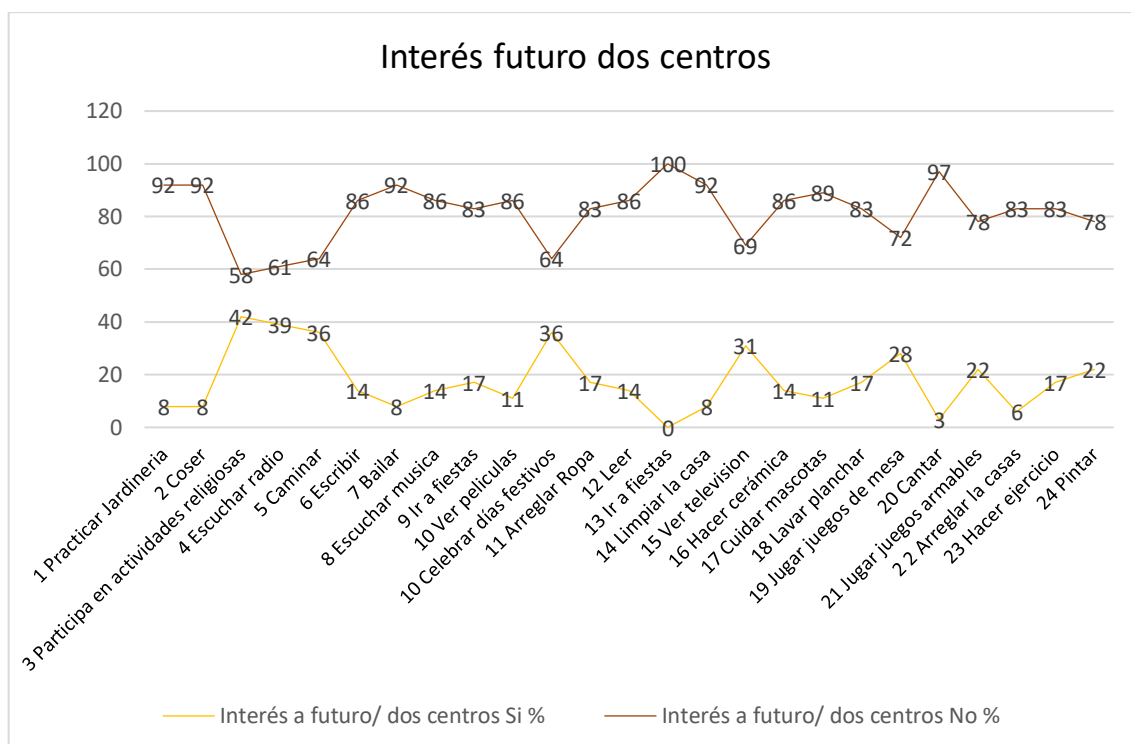


Figura 2. Intereses actuales en actividades de ocio de los adultos mayores residenciados en dos centros gerontológicos

Fuente: Datos recolectados mediante la aplicación del listado de interés de KIELHOFNER G, NEVILLE, A., modificado para las Personas Adultas Mayores (PAM) del Centro Gerontológico del Buen Vivir de Cayambe y Luzmila Romero Espinoza en Tabacundo. Ecuador.

Respecto a la indagación sobre el interés a futuro, se encontró que los adultos mayores mostraron mayor motivación hacia actividades de carácter religioso, con el 42%. Se interesó por celebrar días festivos y escuchar radio el 39%, y el 36% en caminar, escuchar música y ver películas. Tal como se puede apreciar en figura 2.

Las inclinaciones de los adultos mayores por las actividades religiosas, están íntimamente ligadas a su actitud frente a la enfermedad y la muerte. Este apego permite mejorar su capacidad de adaptación y aceptación de su situación de salud, financiera, de discapacidad, dependencia, de una forma más positiva. En contraste con los intereses actuales disminuyó sustancialmente su participación en los juegos armables, en menor porcentaje su participación en actividades religiosas, escuchar radio caminar y festejar días festivos, lo que devela que el tiempo prolongado de internalización y la edad constituyen factores para el aislamiento, la soledad y el desinterés por realizar actividades de ocio con la consecuencia de la disminución de su calidad de vida y su vitalidad.

Discusión

Los intereses hacen referencia a las actividades que generan satisfacción en la persona. El adulto mayor disfruta ejecutando esas actividades, pues refleja sus gustos individuales generados a partir de la elección, experiencia e interpretación de esas acciones.

De acuerdo a los hallazgos de los estudios analizados para la presente discusión, se encuentra que los adultos mayores del sector rural prefieren los trabajos de jardinería, pues les permiten obtener beneficios físicos, emocionales y cognitivos. Esto significa que el solo hecho de poder caminar o trabajar al aire libre, relajados y rodeados de naturaleza,

les proporciona bienestar mental y contribuye a la disminución de los estados que causan ansiedad y tensión y los hace ver como seres útiles a la comunidad (Yarce, Achicanoy & Chaves, 2017). A diferencia de los adultos mayores de los dos centros, no presentan esa preferencia, en la mayoría. Sus vidas transcurrieron en entornos rurales y en el campo y, de acuerdo a su elección, se observa un alto índice de rechazo a esta actividad.

Adicionalmente, los adultos mayores también prefieren ver televisión, de acuerdo a sus preferencias, lo cual les permite compartir con otros miembros de la familia. Esta actividad puede estar complementada por otras tareas relacionadas con el envejecimiento activo, las cuales tienden a promover el mantenimiento de sus funciones cognitivas, pues esto incluye la tarea de evocación, memoria, atención o concentración en los programas que los adultos mayores eligen libremente.

A diferencia de lo encontrado en otras investigaciones que se describen en el presente estudio, los adultos mayores institucionalizados, objeto de este estudio, prefieren realizar actividades de ocio pasivas, tales como, la religiosidad, escuchar música o ver películas. Este tipo de actividades son más comunes a medida que el adulto mayor avanza en edad, contrariamente a lo que ocurre en el ámbito familiar en el cual se generan mayores oportunidades para el ocio activo, tales como ejercicios, caminatas, especialmente en el grupo de varones (Del Barrio-Truchado, 2007).

En este contexto, los adultos mayores institucionalizados carentes de apoyo y motivación se vuelven susceptibles de desarrollar una disfunción en sus actividades con la consiguiente pérdida de desempeño, incluidas de las actividades básicas de la vida diaria, tales como tareas de autocuidado y relaciones con su entorno social (Rosas, Yarce, Paredes, Rosero, & Morales, 2015). En este mismo sentido, se incrementa la desmotivación para realizar actividades libremente elegidas que les generen satisfacción.

En general, el uso del tiempo de ocio debe orientarse más a la participación en el quehacer de carácter activo que las de tendencia pasiva e interrelacionarse con el entorno en que se desenvuelven. Estas acciones contribuyen para el mantenimiento de la independencia y la satisfacción personal del adulto mayor (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO, 2008).

En esta perspectiva, se torna una prioridad la oferta de opciones de ocupación saludable, recreativa y de satisfacción a la que debe acceder el adulto mayor. Para esto, es necesario aproximarse al entendimiento sobre los intereses del adulto mayor respecto a su motivación y decisión de ejecutar tareas de cualquier índole, al gusto del individuo, durante su tiempo libre, incluida su libertad de tomar descanso, cuando sienta que necesita o, simplemente, no siente que debe ser parte del trabajo por un momento.

El aislamiento social en los adultos mayores trae consigo efectos negativos sobre su calidad de vida, tales como estados de depresión y suicidios. Por esta razón, su prevención y manejo es una prioridad importante en el envejecimiento de la población. Esto puede incluir la participación en actividades recreativas, voluntariados, actividades culturales, deportes e ir de compras, con lo cual se reduce el aislamiento social.

De igual manera, es indispensable asegurar que las instituciones que albergan a adultos mayores garanticen que la construcción y funcionamiento de los hogares de alojamiento cuenten con procesos para mantener el nivel de higiene, alimentación, ambiente agradable, cuidados físicos y psicológicos, con el fin de procurar el mantenimiento del equilibrio físico, mental y social de los adultos mayores (Pinillos-Patiño, Prieto-Suarez, & Herazo-Beltran, 2013).

El conocimiento de estos intereses ocupacionales, sustenta la construcción de propuestas, para generar estrategias para el uso de tiempo libre, encaminando los

objetivos hacia un envejecimiento activo que retarde la aparición de los síndromes geriátricos e incremente la participación social del adulto mayor.

En este sentido, el envejecimiento activo es considerado como una alternativa efectiva para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores. Las actividades deben ser diversas, participativas y que estimulen las capacidades y habilidades de cada persona, a nivel físico, mental y social, de acuerdo con la capacidad de cada adulto mayor (Ruiz-Albán, Cabezas-Mejía, Tigse-Ugsha, & Muñoz-Atiaga, 2021). Por lo tanto, el envejecimiento activo supone contribuir al logro de su bienestar personal.

Conclusiones

El presente estudio permitió evaluar los intereses de los adultos mayores institucionalizados en dos centros gerontológicos de la provincia de Pichincha, en Ecuador. Los hallazgos identificados en la muestra de 36 adultos mayores permiten confrontar con la teoría del envejecimiento exitoso, que, conjuntamente con la ocupación, deben considerarse como el ideal para contribuir al bienestar del adulto mayor, tanto en el ambiente familiar como en el ámbito institucional.

En consecuencia, se identifican los siguientes elementos, a manera de conclusiones. Así tenemos que la falta de oportunidades, tanto en la familia como a nivel institucional, para satisfacer las necesidades propias de esta etapa de la vida, tienden a acelerar el proceso de deterioro cognitivo, físico y funcional del adulto mayor.

Para el efecto, es vital estimular a las personas adultas mayores en el uso de su tiempo libre y en actividades de ocio que incluyan la participación de la familia en la generación de espacios de ocio placenteros, sustentados en la teoría del envejecimiento exitoso y la ocupación del tiempo libre.

Los resultados del estudio identifican la necesidad de modificar y adaptar la política pública, con base en los avances científicos sobre las necesidades de los individuos que cruzan la barrera de los 65 años y adoptan el calificativo de "adulto mayor". Esto incluye la estructura de los centros gerontológicos, la funcionalidad de los espacios para satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales de los adultos mayores, que despierten la motivación de vivir satisfactoriamente esta etapa de su existencia.

En este sentido, el estudio determinó que los gustos e intereses de los adultos mayores se convierten en un factor primordial a la hora de ejecutar cualquier plan para el manejo del ocio y tiempo libre, por parte del personal de las instituciones encargadas. Los planes deben asegurar el mantenimiento de las funciones cognitivas, sensoriales, volitivas y motoras. Las intervenciones centradas en el interés y gusto del adulto mayor permiten disminuir el riesgo de trastornos emocionales y de depresión. El personal de apoyo debe motivar al adulto mayor, sus cuidadores y familiares, en la importancia de la ocupación y en dar sentido a su tiempo libre y de ocio.

Por consiguiente, es necesario considerar que los adultos mayores institucionalizados, especialmente aquellos que no cuentan con el apoyo de sus familiares o quienes son recogidos en las calles, debido al abandono, y que no cuentan con el acceso a actividades recreativas que satisfagan su interés y gusto, incrementan las limitaciones para el desarrollo de sus relaciones personales, sociales. Por consiguiente, enfrentan el deterioro de sus facultades y generan mayor dependencia en sus cuidadores. A eso se suma el cambio en su rutina, en la separación de sus bienes, sus gustos, su vestimenta, la soledad, todo lo cual aumenta el nivel de vulnerabilidad e infelicidad y pérdida de su autonomía y calidad de vida.

En el caso de los adultos mayores institucionalizados, la ocupación del tiempo libre adquiere una dimensión de mayor complejidad y valor, pues el alejamiento de la familia

conlleva la necesidad de un nivel más alto de satisfacción emocional y afectiva, cargada de motivación y habituación.

Por otra parte, a más edad de los individuos, mayor es la falta de participación. Esto se demuestra que las personas mayores de 80 años intervienen en menos áreas de ocio y vida comunitaria. La institucionalización de las personas a más edad provoca una ruptura de las relaciones interpersonales y familiares, con la pérdida del control de su vida, pierden el estímulo por realizar las actividades de ocio. Como consecuencia, se disminuyen su capacidades cognitivas, físicas y sociales. Esta realidad abre la necesidad de activar el soporte de las familias, los amigos, así como de los cuidadores y terapeutas ocupacionales como facilitadores de la participación de los adultos mayores en pro de su bienestar, mantenimiento de su salud y para evitar el aislamiento social que trae como consecuencia el deterioro y la dependencia.

Finalmente, los resultados de este estudio y la revisión bibliográfica de estudios similares, contribuyen a la identificación de dos líneas de investigación que tienen como finalidad ampliar el entendimiento de los profesionales de salud, geriatría, terapeutas ocupacionales y profesionales de las ciencias del comportamiento, en torno a los cambios que se producen en el organismo y en la persona del adulto mayor que requieren atención especializada y un alto nivel de vocación de servicio y empatía.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés de ningún tipo.

Referencias

- Alegre-Ayala, J. (2010). Fundamentos teóricos de la terapia ocupacional. La ocupación de la vejez. En C. S. Isabel, *Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología* (págs. 11-17). Madrid: CEDRO. http://www.terapia-ocupacional.com/Libros/Libro_Terapia_ocupacional_geriatria_SEGG_2010.pdf
- Aranco, N. S. (01 de 2018). *Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe*. Recuperado el 27 de 07 de 2019,. <https://publications.iadb.org/.../Panorama-de-envejecimiento-y-dependencia-en-America>
- Borges García, N., Castro Uribe, M., Cetina Martínez, C., Cruz Alcocer, B., de los Reyes Solís, M., & Novelo Cruz, J. (septiembre de 2016). El concepto de felicidad en personas de la tercera edad. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(3), 282-290. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182008.pdf>
- Colette-Aguerre, L. B. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Rev. Asoc. Colomb. Gerontol. Geriatr.*, 22(2), 1146-1162. http://acgg.org.co/pdf/pdf_revista_08/22-2.pdf
- Cuenca-Amigo, M., & San Salvador Del Valle Doistua, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(Extra 2), 79-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5797903>
- de las Heras, C. (2007). *Listado de intereses de Kielhofner*. <https://www.docdroid.net/DvhgWyi/listado-intereses-kielhofner-pdf#page=3>
- Del Barrio-Truchado, E. (2007). Uso del tiempo entre las personas mayores. *Boletín sobre envejecimiento, Primera*. Madrid, España: IMSERSO - NIPO: 216-07-006-2. Obtenido de <https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm27.pdf>

- Díaz-Ramos, J. A., Gaxiola-Jurado, N., Fraga-Ávila, C., Zúñiga-Barba, A. C., & Leal-Mora, D. (2016). Educación para la salud: envejecimiento exitoso a través del aprendizaje. *Revista de Educación y Desarrollo*, 38, 25-32. Recuperado el 03 de 2019. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/38/38_Diaz.pdf
- Fernandez Garrido, J. (abril de 2009). *Determinantes de la Calidad de Vida percibida por los ancianos de una Residencia de Tercera Edad en dos contextos socioculturales diferentes, España y Cuba. Tesis Doctoral*. (S. d. Publicacions, Ed.). <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10297/f Garrido.pdf;jsessionid=0917D44343C820022E51B9E647A29F35?sequence=1>
- Ferrari Borba, V. (febrero de 2015). *Soledad en la vejez. El Adulto mayor y su entrono social como agentes de cambio. Tesis de pregrado*. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/6332/1/Ferrari%20C%20Valentina.pdf>
- Freire, W. B., Rojas, E., Pazmiño, L., Formasini, M., Tito, S., Buendía, P., . . . Alvarez, P. (2009). *Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento SABE Ecuador*. ISBN: 978-978-9978-92-908-7. Quito, Ecuador: Ministerio de Inclusión económica y Social.
- Huenchuan, S. (2018). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos,. En L. d. (LC/PUB.2018/24-P), *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos*, (Naciones Unidas ed., pág. 31). Santiago. doi:ISBN: 978-92-1-058640-5 (versión pdf)
- Huenchuan, S. (06 de 2011). *Los derechos de las personas mayores. Hacia el cambio del paradigma sobre el envejecimiento y la vejez*. Recuperado el 29 de 07 de 2019. <https://docplayer.es/8194150-Los-derechos-de-las-personas-mayores.html>
- Huinao, M., Montecinos, C., Pineda, S., & Valenzuela, D. (2015). Construcción de la "vida ocupacional" de personas mayores en ruralidad y su influencia en la vivencia del envejecimiento. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 15(1), 173-183. doi: <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2015.37140>
- Lassen, A. J. (2015). Biopolíticas de la vejez. Cómo el conocimiento sobre el envejecimiento forma políticas del envejecimiento activo. *Biopolítica y Ciencias Sociales*, 331-362. Recuperado el julio de 2019, de https://www.academia.edu/25630086/Biopolíticas_de_la_vejez_Cómo_el_conocimiento_sobre_el_envejecimiento_forma_políticas_de_envejecimiento_activo?auto=download
- Lázaro, Y., & Madariaga, A. (2019). Ocio, elemento constituyente en el aprendizaje a lo largo de la vida de las personas mayores. *Educación Social. Revista d'intervenció Socioeducativa*, 73, 65-81. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/360837/456343>
- MIES. (junio de 2019). *Norma Técnica para la implementación y prestación de servicios de atención y cuidado para personas adultas mayores*. Recuperado el 01 de 2022. https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/LIBRO-NORMAS-TECNICAS-final_cOM.pdf
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2013). *Agenda de Igualdad para Adultos Mayores MIES*. Obtenido de <https://fiapam.org/>: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Agendas_ADULTOS.pdf
- Morrison-Jara, R. (septiembre de 2011). (Re) Conociendo a las fundadoras y "Madres" de la Terapia Ocupacional. Una mirada desde una aproximación desde los estudios

- feministas sobre la ciencia. *TOG*, 8(14), 1-21. Recuperado el marzo de 2020, de <https://www.revistatog.com/num14/pdfs/original4.pdf>
- Naciones Unidas. (2015). *Índice Global de envejecimiento AgeEatch 2015*. Recuperado el 29 de 07 de 2019, de <https://www.helppage.org:https://www.helppage.org/silo/files/gawi-2015-resumen-ejecutivo-.pdf>
- Ochoa, Z., Camero, Y., González, Q., & Meléndez, I. (12 de 2017). Síndrome de sobrecarga del cuidador informal e informal y estrategias de apoyo para su prevención. *Conecta Libertad*, 1(3), 42-51. Obtenido de <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/99/295>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre envejecimiento y la salud. El Envejecimiento y la salud*. (OMS, Ed.) Obtenido de https://apps.who.int:http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=C131D7F1D406B2AA5C96C6589F738A7B?sequence=1
- Peña Moreno, J., Macías Nuñez, N., & Morales Aguilar, F. (2011). *Manual de práctica básica del adulto mayor* (segunda ed.). México, México: El Manual Moderno., doi:ISBN: 978-607-448-108-2 Versión Electrónica
- Pinillos-Patiño, Y., Prieto-Suarez, E., & Herazo-Beltran, Y. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *Rev.salud pública*, 15(6), 850-858. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v15n6/v15n6a05.pdf>
- Romero-Rodríguez, M. J., Cano-Deltell, E. E., Ortega-Valdiviezo, A., Tapia-Aro, R., García-Ríos, M. C., & Pérez-Marmol, J. M. (septiembre de 2015).). Influencia de género y tipo de centro en la volición de personas mayores institucionalizadas. *TGO*, 12(22), 23. Recuperado el marzo de 2020, de <http://www.revistatog.com/num22/pdfs/original8.pdf>
- Rosas Estrada, G., Yarcé Pinzón, E., Paredes Arturo, Y., Rosero Otero, M., & Morales Erazo, A. (2015). Intereses ocupacionales de los adultos mayores de 60 años de la ciudad San. *UNIMAR*, 33(1), 201-202. doi:ISSN: 0120-4327, ISSN
- Rossi, L. (octubre de 2014). *Participación y motivación en los adultos mayores: Una mirada desde una comisión barrial. Tesis de pregrado*. Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/5368/1/ROSSI.pdf>
- Ruiz-Albán, D. A., Cabezas-Mejía, M. E., Tigse-Ugsha, S. C., & Muñoz-Atiaga, D. R. (agosto de 2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dom. Cien.*, 7(4), 1053-1070. Obtenido de <https://drive.google.com/drive/folders/1hSpcofSv5v4sy1VWkKYzQOO828Iq0vKT>
- Sarabia-Cobo, C. M. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, 20(4), 172-174. doi:versión impresa ISSN 1134-928X
- Trujillo, A., Sanabria, L., Carrizosa, L., & Parra, E. (2011). Comprensión de la ocupación humana. En *Ocupación: sentido, realización y libertad. Diálogos ocupacionales en torno al sujeto, la sociedad y el medio ambiente* (Primera ed., pág. 45). Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia. Obtenido de <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/9033/9789587197297.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yarcé P, E., Achicanoy, M., & Chaves, M. (2017). El ocio y tiempo libre del adulto mayor institucionalizado de la ciudad de Pasto. (UNIMAR, Ed.) *Revista UNIMAR*, 157-

173. Obtenido de <https://docplayer.es/31752717-El-ocio-y-tiempo-libre-del-adulto-mayor-institucionalizado-de-la-ciudad-de-pasto-1.html>