

## **Percepción de la Salud y uso del Tiempo libre en adultos mayores**

Autor: Héctor Ganso

Universidad Nacional e Quilmes. Argentina.

### **Introducción.**

En el presente trabajo, el grupo de estudio fue el universo de 70 personas adultas mayores, autovalentes, (sobre un total de ciento cuarenta), que en el año 2013, concurren a los Talleres para la Tercera Edad que se dictan en la Universidad Nacional de Quilmes, ubicada en la calle Roque Sáenz Peña 347, de la mencionada ciudad.

Se investigó sobre dos aspectos: uno, cuál es la percepción de salud y que prácticas lleva a cabo para el cuidado de la misma, y el otro sobre cómo ocupa el tiempo libre la población entrevistada.

Para obtener información se realizaron entrevistas semiestructuradas, en el periodo comprendido entre el 2/8 al 5/13 de 2013.

**Palabras claves:** Salud. Tiempo libre.

### **Marco teórico.**

Comencemos por definir los dos términos centrales del artículo: Salud y Tiempo libre.

Salud: Hasta la década del 40 del siglo XX se consideraba la salud como la ausencia de enfermedad y por ende, hombre sano era el que no presentaba signos o síntomas de enfermedad.

En 1946, con la fundación de la OMS, se esboza un nuevo concepto de salud que pretende ser más completo e integral, lo cual constituyó un progreso en la conceptualización del fenómeno salud. se plantea que la salud es " el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad

Con el fin de corregir parte de los defectos detectados en la definición de salud de la OMS, **Milton Terris** define la salud como " **un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no sólo la ausencia de enfermedad**". suprimir el término "completo" elimina la utopía de la definición anterior, mantiene el bienestar y **añade la**

**capacidad de funcionamiento** (capacidad de trabajar, estudiar, gozar de la vida, etc)., introduciendo la posibilidad de medir el grado de salud

**Salud:** definición ampliada por OMS: "el logro del más alto nivel de bienestar físico, psíquico y social y de capacidad de funcionamiento, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la comunidad".

En cuanto a la *autopercepción del estado de salud*, permite evaluar aspectos no sólo físicos, sino también emocionales del bienestar personal, al mismo tiempo que revela un aspecto sustantivo en materia de calidad de vida. Es un indicador simple pero efectivo del estado de salud global y una herramienta útil para predecir las necesidades asistenciales y para la organización de programas de prevención. El hecho de que uno se sienta bien determina el propio desarrollo de su vida diaria. Existe una relación estrecha entre cómo se siente una persona y lo que esa persona hace.

**Tiempo libre:** Conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.  
(Dumazeider)

Se crea una situación de ocio cuando el individuo durante su tiempo libre decide gestionar libremente sus actividades, obtener placer y satisfacer necesidades personales como:

Descansar: reponerse de la fatiga.

Divertirse: placer de recreación.

Desarrollo personal: el disfrute de nuestro potencial creador y que nos permite conocernos a nosotros mismos.(Puig Trilla 1996).

Deducimos que el ocio-tiempo libre, son aquellas actividades voluntarias, ajenas a un horario establecido, con el fin de satisfacer nuestros propios intereses y disfrutar de ellos.

La OMS considera al ocio como "algo esencial para el correcto desarrollo del ser humano. Básico para su equilibrio psíquico y social .

El correcto disfrute de este tiempo previene enfermedades, aumenta la creatividad y proporciona mejor calidad de vida"

Una actividad de ocio tiene las siguientes características:

Autonomía: Hace referencia a la libre elección de la actividad que se va a desarrollar y de cómo se va a realizar, manteniendo la plena responsabilidad sobre el desarrollo y la manera de realizarla. La actividad de ocio impone sus propias condiciones sin disminuir su autonomía.

Finalidad en si misma: Más que el resultado material o económico que produzca, lo que importa es la satisfacción obtenida mientras se realiza.

Placer: El ocio debe ser placentero y grato para quien lo ejerce. Un ocio penoso, aburrido, tedioso es un ocio fracasado. Es fundamental estar bien con lo que se hace, así esto implique un esfuerzo intelectual o físico, lo importante es que lo que se haga resulte ameno al ejecutarse independiente de la exigencia que esto demande.

El uso creativo del tiempo libre comienza a hacerse desde las etapas iniciales de la vida por medio del juego, la exploración del propio cuerpo y del entorno. Al iniciar la actividad académica este tiempo comienza a disminuir pero continúa siendo significativo hasta la etapa de adulto joven. Al ingresar al sistema laboral la proporción de tiempo libre disminuye, siendo predominante el tiempo dedicado al trabajo. Sólo en la etapa de la vejez, vuelve a aumentar la proporción de tiempo libre.

Hay autores que distinguen **un Ocio pasivo**: relajación- meditación.

**Ocio activo**: *con actividades pasivas*: ver TV, leer.

*activas*: donde uno es el protagonista:

### actividad física.

A partir de 1920, es cuando comienza a darse importancia y catalogar al Tiempo Libre como necesario dentro del mundo del trabajo, el tiempo libre que se genera se divide en cuatro grandes actividades:

- Turismo.
- Cine- lectura.
- Naturaleza.
- Deporte.

### **Beneficios del tiempo libre desde la salud.**

-Disminuye la fatiga ocasionada por el trabajo o estudio

- Se liberan endorfinas.
- Mejora la presión arterial. *Disfrutar tiempo libre, fundamental para la salud mental*
- Mejora las habilidades motoras y sensoriales.
- Mejora las habilidades cognitivas.
- Fortalece la autoestima
- Permite la gratificación.
- Fomenta la calidad de vida.
- **Beneficios desde lo social**
- -Permitir participar en los servicios de la comunidad.
- Favorecer la autoestima, el poder elegir, el autorregularse.
- Conocer otras personas.
- Conocer otras culturas.
- Establecer relaciones.
- Mejorar las habilidades sociales.
- Facilitar experiencias que desarrollen nuevas posibilidades de acción.
- Reforzar los sentimientos de éxito y fracaso.
- El disfrute del ocio es un derecho innegable para todas las personas.
- Para que las personas con alguna discapacidad participen plenamente en ese derecho, necesitarán adaptaciones, sencillas o complejas, en los equipamientos comunitarios, que les permita y facilite disfrutar de ello. La falta de educación con respecto a la discapacidad, provoca que muchas personas aún piensen que los discapacitados no pueden ni deben moverse y que en algunos casos, la silla de ruedas es el único medio que les permite cierto tipo de movimiento. Sin embargo, la actividad física es muy importante en ellos, tanto que deben procurar mantener su

cuerpo en movimiento, ya sea para mantener un peso saludable como para ejercitar los músculos, prevenir la osteoporosis o simplemente para llevar una mejor calidad de vida.

- Con este antecedente, queda claro que además de la rehabilitación, la actividad física en personas con alguna discapacidad física es clave para ganar independencia, algo sumamente valioso para el ser humano.

**El desequilibrio en la elección de actividades aumentan los factores de riesgo para la salud..** Es importante propiciar momentos de ocio, pero debe articularse con actividades placenteras, donde el individuo sea protagonista. De NO suceder este equilibrio, se cae en una de las circunstancias más dañinas para la salud como es el sedentarismo, definido como la falta de ejercicio regular por menos de 30 minutos diarios y menos de tres días a la semana.

**Tiempo libre en adultos mayores:** Llegado el momento de la jubilación, es un golpe a la autoestima, la sociedad misma desvaloriza a los viejos y los considera no productivos y no contribuyentes.

El Tiempo Libre, las actividades del mismo, reemplazan al trabajo como fuente de satisfacción importante. La capacidad de lograr una sensación de aptitud en actividades, en intereses, establece una diferencia entre disfrutar la vejez y padecerla.

Influye en la salud mental, la actividad física periódica retrasa el proceso de envejecimiento y previene enfermedades y la participación activa dentro de la sociedad evitará enfermedades a nivel cognitivo.

Las nuevas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que la población de adultos mayores.

*Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas con la salud, podría ser evitado si se lograra cambiar el estado de situación, con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de actividades.*

Como idea de prevención la OMS realizó hace 10 años, una iniciativa con el lema “Por tu salud, muévete”. Destinada a promover la actividad física como elemento esencial de salud y bienestar y ocupar parte del tiempo libre.

## **Metodología.**

Trabajo cuantitativo en base a entrevistas semiestructuradas, lo que permitió realizar preguntas a los entrevistados.

La muestra está representada por adultos mayores que concurren a los Talleres de la Tercera Edad que se dictan en la Universidad Nacional de Quilmes.

Se realizaron 70 entrevistas sobre una población de 140 adultos mayores.

Se preguntó: Edad- Sexo-

Como cree que es su salud: Buena Regular Mala - Concurre al médico: Cuando lo necesita? Para control de salud?

Qué importancia le da al cuidado de la salud.

Se efectúa: Papanicolau, mamografía, densitometría, examen prostático. Se los pide el médico o Ud los solicita?.

Se aplica la vacuna: contra la gripe, antineumocócica, doble bacteriana

## **Tiempo libre.**

Salidas: Dónde?	Con quien?	Frecuencia
• Actividad física: Sí- No- Frecuencia:	Tipo de actividad:	
Importancia de la actividad: Alta	Baja	Ninguna

## **Resultados.**

La **edad** promedio de los adultos mayores entrevistados es de 76 años, ( rango de 60 a 88 años).

**Sexo:** Existe un neto predominio de mujeres (98%, n: 68) que asisten a los talleres

### **Como cree que es su salud:**

La mayoría 63% ( n 44) considera tener buena salud, el 37% (n 26), regular. Ninguno considera tener mala salud. El grupo comprendido entre los 60 y 70 años lo conforman 32

adultos mayores (46%), de los cuales 8, (35% del grupo), refieren tener una salud regular, el grupo entre 71 y 80 años,(40%) lo representan 28 adultos mayores, refieren una salud regular 14 (el 50% del grupo) y en el grupo de 81 años y mas, con 10 adultos mayores, (14%) afirman tener salud regular, 4; (40% del grupo).

Importancia al cuidado de la salud: 100% respondieron alta.

**Concurre al médico:** 1: Cuando lo necesito: el 65% (n 46) y 35% (n 24) por control, una vez al año, fuera de las consultas por circunstancias específicas

Se efectúa: Papanicolau, mamografía, densitometría, examen prostático. Se los pide el médico o Ud los solicita?. : el 100% NO se realiza controles de estudios con la frecuencia que corresponden . Refieren que ni lo piden ni el médico se los solicita., salvo en aquellos casos que la circunstancia lo amerite y lo pida el profesional, una de la encuestadas, densitometría, por padecer de osteoporosis y otra mamografía por ser operada de cáncer de mama.

**Uso del Tiempo libre;** respondieron: salidas y realizar actividad física.

**Salidas.**

A visitar a familiar o amigas: 1 a 2 veces en la semana: 78% (n 55 ).

A la Universidad de Quilmes: 1 vez por semana: 100% ( n 70 ). 2 veces por semana: 64% (n 45 ).

Centro de Jubilados: 1 vez por semana: 26%.(n 18 ). y una a dos veces por año realizan viajes, organizados en esos centros.

Cine o teatro: el 21% (n 15 ) afirma concurrir dos o tres veces al año.

Vacaciones: en el verano, a las sierras o a la costa, de los que están casados: 32%, (n 23); con sus hijos/as, tanto los que viven solos como los que no, 39% (n 27); no salen de vacaciones un 29% ( n 20).

Se les repreguntó si parte de su tiempo libre lo dedican al cuidado de sus nietos y que piensan sobre ello: son abuelos el 85% (n 60) de la población entrevistada y el 29% (n 18), cuida a sus nietos.

**Que piensa del cuidado de los nietos:** el 29% que los cuida, lo hace mientras los padres trabajan. La amplia mayoría responde, aún aquellos que los cuidan: " es tarea de los

padres", "no estoy en condiciones", " es una responsabilidad muy grande", "ya cuidé a mis hijos, quiero tiempo para mí", "me gusta verlos, pero no estoy para cuidarlos

**Actividad física:** el 65% (n 46) camina como mínimo, cuarenta y cinco minutos a una hora, todos los días, , el 20% (n 14) lo hace 3 veces por semana. El 9 % (n 6 ), lo hace "pocas veces" y el 6% (n 4) no sale a caminar.

Uno de los entrevistados (1,5%) practica natación, por lo menos 3 veces por semana y 7% (n 5) yoga.

### Actividad física en la población en estudio

Camina por lo menos 45' a 60' por día	Camina por lo menos 45' a 60' 3 veces por semana	Camina pocas veces en la semana	No camina	Practica de yoga	Práctica de natación
65%	20%	9%	6%	7%	1%

**Importancia que le confieren a la actividad:** el 100% reconoce como de alta importancia la práctica de la actividad física

### Discusión.

El 63% responde gozar de buena salud, ninguno de los entrevistados respondió mala. Aún en el grupo de población de 81 años y más, la mayoría, 60%, respondió que su salud era buena, un 40%, regular.

El 100% le asigna alta importancia al cuidado de la salud.

Si bien para el 100% de los entrevistados el cuidado es importante, la mayoría, el 63%, sólo concurre al médico cuando lo necesita y ante la pregunta sobre cuidados puntuales , como realización de mamografía, Papanicolau, densitometría ósea, el 99 % no lo hacen con la frecuencia que corresponde.. El examen prostático, si bien los hombres encuestados no



hacen una muestra representativa por el bajo número de hombres que concurren a los talleres, no se lo realiza ninguno.

Otra situación paradójica se da con los esquemas de vacunación, hay un 39% que no se aplica la vacuna antigripal anual, aduciendo un problema de desconfianza en la misma. ("te la aplicas y te engripás " o por la experiencia de otro quien le aconseja no aplicársela). Sólo 2 de las 70, reciben vacuna antineumocócica. Ninguna tiene el esquema de vacunación de la doble bacteriana.

Resulta extraño que le asignen tanta importancia al cuidado, pero no realicen controles de salud, estudios o prácticas preventivas, . Miedo?,( muchos comentan que si "vas al médico, seguro te encuentra algo"); falta de información?, profesional médico que no la indica?. Campañas de concientización, que no resultan efectivas? Seguramente todo contribuye.

La visita a un médico, sea por control, prevención o tratamiento, es también un indicador de calidad y cuidado de la propia salud. La finalidad de una evaluación periódica se basa en la detección precoz, la evaluación de los factores de riesgo, la prevención, el tratamiento y el consecuente alcance de niveles de vida satisfactorios.

Actividad física: es buena, la mayoría realiza actividad aeróbica, pues el 65% camina por lo menos, entre 45 minutos y una hora por día, todos los días. Sólo el 6% no sale a caminar. 7% practica yoga y uno de los entrevistados, natación. 3 veces a la semana. El 100%, le otorga alta importancia al beneficio en la salud que brinda la actividad física.

Salidas: La necesidad de socializarse con personas que tengan sus mismos intereses, gustos y preferencias y el buen uso del tiempo libre, contribuye significativamente a mejorar la condición social y psicológica en esta etapa de la vida, donde el adulto mayor se enfrenta a nuevas situaciones por la pérdida de roles familiares, amistades, siendo predisponentes

para problemas de autoestima, depresión, diversión y establecer relaciones sociales, que los puede conducir a una situación de aislamiento, que es necesario evitar, si lo requiere el cuadro, con ayuda profesional.

De la población estudiada, la mayoría (78%) sale para visitar amigas o familiares, una a dos veces en la semana.

El 100% una o dos veces por semana para concurrir a los talleres de la UNQ. Sólo el 28% concurre a centros de jubilados y practica excursiones programadas en los mencionados centros, una o dos veces al año.

La mayoría de los que salen de vacaciones en el verano, son los que se encuentran casados, 32%. Con sus hijos/as, tanto los que viven con ellos como los que no, el 39%. No sale de vacaciones el 29%.

### **Conclusiones.**

Del envejecimiento, como hemos visto nada fácil de definirlo, se tiene consenso en que es un proceso, y como tal, comienza desde el mismo momento de nacer, continuando a lo largo de la vida, presentando una serie de modificaciones orgánicas y funcionales, que aparecerán de manera no uniforme, dependiendo del medio ambiente en que el individuo se desarrolla, de sus condiciones, del estilo de vida que se ha llevado, nada más cierto, que se envejece según se ha vivido. Es importante, entonces, que se reconozca la importancia del autocuidado, el cuidado de sí, en los adultos mayores, pero que se acompañe de un deseo y de políticas públicas que le faciliten a este grupo de población, vivir más, pero con calidad de vida que se merecen. Paralelamente al papel político, se debe poner énfasis en las responsabilidades individuales de la propia salud, como actividad física, hábitos de vida saludables, que deben seguirse a lo largo de toda la vida. ¿Cuál es la vía principal para el logro de estos cambios?, la respuesta está en la educación, que debe planificarse desde la

escuela, con el mensaje de que el estilo de vida que cualquiera de nosotros tiene en la adolescencia y vida adulta afecta a la calidad de vida y la salud que se tendrá cuando seamos viejos. La educación a lo largo de la vida.

Con educación, promoción de la salud y prevención, será la manera más efectiva para que no se agrave el problema que significa el aumento de enfermedades crónicas que se dan junto al aumento de la población de adultos mayores, que no sólo atentan en forma directa su calidad de vida, también lo hacen influyendo en el bienestar de su familia, y como una carga social y económica.

De allí la importancia del envejecimiento activo, definido por la OMS como " un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, en orden a la mejora del bienestar según las personas envejecen", se basa en el reconocimiento de los derechos de los adultos mayores, en los principios de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos (Principios de las Naciones Unidas).

Aún la sociedad debe renunciar a la percepción equivocada o prejuicios que se tiene hacia el adulto mayor. Estamos inmersos en una sociedad donde pareciera que lo que se exalta como importante y valioso tiene que ver sólo con la juventud, como si fuera la única etapa de la vida que vale la pena de ser vivida. Muchos adultos se embarcan en esta tendencia mostrando dificultades para aceptar el paso del tiempo, queriendo sostener el sueño de la "eterna juventud".

Como otras etapas de la vida, el envejecimiento merece que sea reconocido con sus características, sin prejuicios y valoradas sus posibilidades, así como deben ser atendidas sus particulares demandas y necesidades.

Se debe renunciar a la consideración errónea de inactividad, asociar vejez con enfermedad, dependencia, entre otros prejuicios y se reconocer la autovalencia, la capacidad de generación de los adultos mayores, de su capacidad creativa, laboral, conocimientos, de

sus facultades para actuar en política. Abundan los ejemplos que nos brinda la historia, sólo por citar sólo algunos ejemplos: Miguel Angel desarrolló los planos de la Iglesia de Santa María degli Angeli, a lo ochenta y ocho años, Goethe, culminó Fausto, a los ochenta y un años, Bernard Russel participó en un movimiento por la paz a los noventa y cuatro, Borges, Filloy, Bioy Casares, octogenarios, siguieron creando hasta el fin de sus días, la Madre Teresa de Calcuta, trabajó y dirigió su obra misionera, hasta los ochenta y siete años. La dimensión de los nombrados, obvia cualquier comentario.

Envejecer es un éxito, personal y social, más se envejece activamente, si el envejecimiento activo se logra entender como un estilo de vida. Desde el Estado, la sociedad y las acciones individuales, se lo debe promover y facilitar su logro, de lo contrario se corre el riesgo que se transforme en una utopía.

En todos los países, y sobre todo en los países en vías de desarrollo, las medidas para ayudar a que las personas ancianas sigan sanas y activas son, más que un lujo, una auténtica necesidad.(OMS)

El vivir más no es igual a vivir mejor. Muchas veces el adulto mayor pasa sus últimos años de vida enfermo, aislado y dependiente, por ello se recomienda hacerse de buenos hábitos y costumbres durante toda la vida para tener una vejez saludable.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida saludable en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización conveniente del tiempo libre y la salud física y mental de cada persona, ya que por un lado, la realización de adecuadas actividades recreativas- físicas, fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro; una buena salud, posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

El Tiempo libre no es el tiempo vacío que sigue al tiempo del trabajo, es un fenómeno social a cuyo estudio se han abocado grandes especialistas, debido a que es una importante problemática del hombre moderno y que debemos promover a fin de lograr la práctica de actividades que resultan beneficiosas para la salud, lograr la integración de todos y principalmente de aquellas personas con capacidades restringidas.

### **Bibliografía.**

Lopez Novoa, J,M; Paz Bouza, J,M; 2005, *Geriatría desde el principio*. 2da Edición, Ed: Glosa, Barcelona. España.

Ocio y uso del tiempo libre. [www.elhospitalblog.com/vida\\_sana/...de.../ocio-y-uso-del-tiempo-libre](http://www.elhospitalblog.com/vida_sana/...de.../ocio-y-uso-del-tiempo-libre)

Ruiz Torres,A; 2009; *Nuevas miradas sobre el envejecimiento*; Edita IMERSO; España;  
Envejecimiento activo: un marco político;2002; Revista Española de Geriatría y Gerontología.  
37(S2)

Larrígana,M,A;2008; *Psicología del Desarrollo. Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*; 2da Edición; Ed. Brujas, Córdoba, Argentina

Deepak,C; 2002; *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*; Ed the Rivers Press, Estados Unido

El ocio creativo a través de la educación física. [www.efdeportes.com/.../el-ocio-creativo-a-traves-de-la-educacion-fisica](http://www.efdeportes.com/.../el-ocio-creativo-a-traves-de-la-educacion-fisica) s

Sanchez Gabito,A;García,R y col; 2000, *Manual de Prevención y autocuidado para personas mayores*. 1era Edición; México

Muñoz Franco ,N,E; 2009; *Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. Salud colectiva* [revista en la Internet]. 5(3): 391-401. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/scielo>.

Libro Blanco del Envejecimiento Activo; 2011; Capítulo VI *La Actividad Física*; 1era Ed, Edita  
IMSERSO, España

Vacunaciones; 2011; "Manual del vacunador; Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación  
Argentina;