

## **El ocio, tiempo libre y calidad de vida para un envejecimiento activo, el caso de la Universidad de Burgos**

Ángel Gañán Adánez<sup>1</sup> e Itxaso Villafruela Goñi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Burgos (España); <sup>2</sup>Residencia de Personas Mayores “Jardín” (España)

Con este trabajo de investigación pretendemos encontrar las relaciones existentes entre el ocio, el tiempo libre y la percepción de calidad de vida por parte de los alumnos asistentes a nuestro programa educativo de personas mayores para el logro de un envejecimiento activo de calidad. Estamos en la actualidad ante un gran reto, el logro del bienestar para todos y una sociedad inclusiva hacia todos los colectivos que la integran. Como podemos confirmar en el Informe del Imsero publicado en 2008 para el 2010 un 17.2 % del total de la población se encontraba en una edad de 65 o más años. La tasa de crecimiento de la población mayor se encuentra 1.26 % superior al crecimiento medio anual de la población global de España por lo que podemos ver ese cambio en la tendencia demográfica que además nos asegura como la edad mediana de la población española se situaba en el año 2000 en 38.8 años. La proyección de edad media para el año 2050 se situará en 49.5 años posicionándonos para ese año por encima de la edad media europea. Con esta investigación describiremos en qué manera nuestro Programa Educativo para Personas Mayores contribuye al envejecimiento activo catalogando datos relativos al Ocio, al Tiempo Libre y la Calidad de Vida. En el trabajo también compararemos los datos obtenidos por sexos y tramos de edad para poder compararlos con otras estadísticas oficiales publicadas hasta ahora tanto a nivel estatal como internacional.

*Palabras clave:* Envejecimiento activo, ocio, tiempo libre, calidad de vida, PUM's.

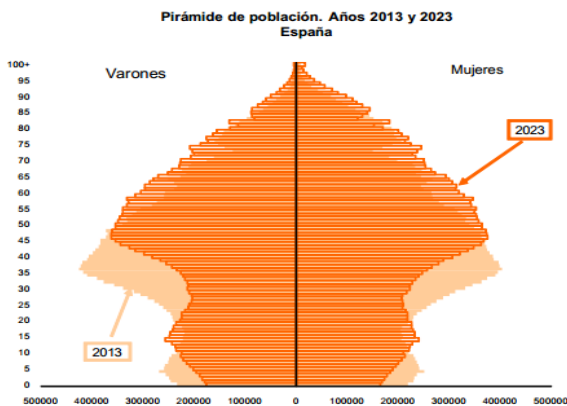
*Leisure, recreation and quality of life for active aging, University of Burgos case.* With this research we try to find the relationship between the entertainment, leisure and perceived quality of life by students attending our education program for older people achieving aging asset quality. We are at present a major challenge to the achievement of welfare all inclusive society and to all groups within it. As we can confirm in the report published in 2008 by Imsero in 2010 17.2% of total the population was at an age of 65 years. The growth rate of the population is 1.26% higher than the average annual population growth. Overall, in Spain we can see this change in the demographic trend, it also assures us as the median age of the Spanish settlement established in the year 2000 to 38.8 years. The projected median age in 2050 will stand at 49.5 years positioning ourselves for that year above the European Middle Ages. with this describe how research in our Educational Program for People Major contributing to active aging cataloging data on Leisure, the Leisure and the Quality of Life. The work will also compare the data obtained by sex and age to compare them with other statistics official published so far at both state and international level.

*Keywords:* active aging, leisure, leisure time, life standard, college seniors programs.

La evolución social y económica que ha vivido el mundo en el último siglo ha propiciado que la esperanza de vida crezca de forma acentuada, convirtiendo con ello al envejecimiento en un desafío que afecta a todos, como familiares, como posibles enfermos en un futuro o como integrantes de una sociedad que debe contribuir a la mejora de las condiciones de la misma.

Los datos actuales sobre la población residente en la actualidad en España son claros y evidentes y las previsiones para años venideros todavía lo son más. Como el INE (2013) (ver gráfico 1) indica la tasa de dependencia (cociente entre la franja de personas entre 16 años y los de más de 64 años) está en claro aumento situándose actualmente en un 51% y posicionándose por encima del 59% para dentro de 10 años. Es por ello que ante este aumento de la población mayor hay que dar respuesta ante sus demandas y claras necesidades que evidencian.

Gráfico 1. Tendencia demográfica en España 2013/2023



Fuente INE

Como respuesta ante tales demandas, las sociedades occidentales en las que actualmente estamos inmersos, crean un nuevo modelo de envejecimiento que tiene su origen en los años 60 a través de la Teoría de la Actividad propuesta por los autores Havighurst y Irbrecht (1963) por el cual el permanecer activo es un recurso adecuado para el bienestar viviendo de la manera más activa posible debido a los cambios propios a una nueva situación de jubilación o retiro.

Diversas instituciones tanto a nivel internacional como europeas, como es el caso de la OCDE, la UE o la propia OMS han contribuido de manera decisiva en la difusión de este concepto sobre envejecimiento activo del que destacamos el que la OMS acuña: *“El proceso de optimización de oportunidades para la salud, la participación y*

*la seguridad que permitan garantizar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (OMS, 2002:12).*

Esta renombrada institución indica como la clave de un adecuado envejecimiento reside en la actividad, una actividad que se puede llevar a cabo desde distintas formas concretas como:

- Actividades recreativas.
- Actividades con carácter voluntario o remunerado.
- Actividades culturales y sociales.
- Actividades educativas.
- Vida diaria en familia y en la comunidad.

Otras organizaciones también así lo indican entre sus Principios para las Personas Mayores como lo hace la ONU como son la independencia, la participación, la asistencia, la realización de los propios deseos y la dignidad, que deberán guiar el marco político para el envejecimiento activo que requiere intervenir sobre la salud, la participación y la seguridad.

Además, es la propia Unión Europea en la Comunicación Europea de septiembre de 2010 cuando reconoció y declaró el 2012 como “Año Europeo del Envejecimiento Activo” instando a los países miembros a alcanzar objetivos específicos relacionados con el envejecimiento activo. Es por ello, que situamos a la Universidad como un marco inigualable para llevar a cabo el envejecimiento activo a través de actividades formativas, relacionales, intergeneracionales,... que proporcionan aprendizajes y competencias necesarias para poder acceder a la cultura como forma de crecimiento personal.

En la actualidad estamos ante un nuevo concepto del envejecimiento activo en el que cabe la formación como factor clave de dicho concepto. Las Universidades teniendo en cuenta éste colectivo colaboran de forma activa en la formación universitaria de personas mayores, implementando Programas; cuya pretensión es conseguir una ciudadanía activa, que tenga acceso a la cultura como medio de crecimiento personal, social y como no de prevención de la soledad del retraso de la dependencia.

En el caso que nos ocupa, hablamos de programas especiales dirigidos a este colectivo y que se definen bajo la concepción de “programas de formación universitaria de personas mayores” que son programas educativos que las Universidades ofrecen a mayores de cincuenta años para proporcionarles los aprendizajes y competencias necesarias para acceder a la cultura como fórmula de crecimiento personal, espacio de intercambio generacional para vivir y convivir proactivamente en el marco de las sociedades sujetas a las incertidumbres de la complejidad, a los retos de la globalización y a las expectativas del desarrollo sostenible, y una vía de participación solidaria en la sociedad, incrementando su calidad de vida y promoviendo el envejecimiento activo

(Ballester, Orte, March y Oliver, 2005; Bru, 2002; Cabedo y Escuder, 2003; Colom y Orte 2001; March, 2004, Orte, Ballester y Touza, 2004; Orte, 2006; Palmero, 2008).

Por todas estas necesidades que los mayores necesitan satisfacer y desde la privilegiada que ocupa la Universidad hicieron que en el año 2002 se implantara el Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León en la Universidad de Burgos (PIE), iniciativa financiada por la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León que se lleva a cabo en todas las Universidades, cuatro públicas y cuatro privadas de la Comunidad y que a su vez se enmarca en los programas de envejecimiento activo, pretendiendo dar la posibilidad a las personas mayores de desarrollar un ocio formativo como vía de promoción de la participación social, ya que el aumento de la participación forma parte del ciclo del bienestar a medida que se envejece (Blazer, 2005; Lázaro, 2008; Walker, 2009).

La Universidad de Burgos (UBU), a la que pertenecemos, decidió participar en el Programa Interuniversitario de la Experiencia (PIE) debido a su compromiso con este citado aprendizaje a lo largo de la vida, así como con el desarrollo de función social de la Universidad a través de la implementación de acciones encaminadas a la difusión del conocimiento generado permitiendo el acceso a sectores poblacionales tradicionalmente más alejados de esta institución.

En el caso que nos ocupa, tratamos en nuestro Programa con personas mayores todas ellas por encima de los 55 años, y que además en su mayoría están jubiladas o prejubiladas, con gran disposición, sobre todo de tiempo libre, y que tienen una necesidad de cubrir ese tiempo con actividades de diversa índole.

Teniendo en cuenta a la institución a la que representamos, trabajamos con un envejecimiento activo basado en actividades culturales, sociales y educativas, en un envejecimiento modelado en la educación a lo largo de la vida a través de actividades como:

Mejorar nivel intelectual con un amplio abanico de asignaturas con posibilidad de elección de las mismas.

Mantener una vida intelectual activa: leer, realizar actividades de la vida cotidiana como la comunicación, actividades manuales, actividades intelectuales...

Mantener vida social con constantes interacciones entre los alumnos.

Aprendizaje en el uso de Nuevas Tecnologías.

Realización de actividades diversas como coro, talleres de memoria actividades de comprensión lectora, talleres de escritura, conferencias...

Posibilitar una realización personal.

### *Objetivos*

Conocer la contribución del Programa Interuniversitario de la Experiencia al envejecimiento activo

Comparar por sexos y tramos de edad los tipos de ocio, de tiempo libre que practican y la percepción de calidad de vida.

Describir resultados obtenidos en cuanto al Ocio, a la forma de ocupar el Tiempo libre y la percepción de la Calidad de vida por parte de los alumnos asistentes al Programa.

Analizar los resultados más significativos de la investigación y tratar de conocer los porqués de los mismos.

Comparar los resultados con otros estudios tanto a nivel nacional como europeos publicados con anterioridad.

## MÉTODO

### *Participantes*

En la investigación hemos recabado datos aportados por un cuestionario de Evaluación Inicial que fue contestado por 367 estudiantes del Programa Interuniversitario de la Experiencia tanto en las sedes de Burgos, Aranda de Duero, Miranda de Ebro y Villarcayo. Estas son las 4 sedes en las que se imparte el citado Programa. El total de alumnos matriculados en el programa hace un total de 244 en la sede de Burgos, 85 en la sede de Miranda de Ebro, 95 en Aranda de Duero y 60 en Villarcayo.

### *Instrumentos*

Una vez establecido el objetivo, la metodología de investigación en esta primera etapa del estudio es descriptiva, para lo que hemos utilizado como herramienta de recogida de información de un cuestionario con el que evaluamos el grado de consecución de los pilares descritos con anterioridad. Este cuestionario ha sido realizado a los alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia pertenecientes a los cursos de 1º, 2º, 3º y Graduados, todos ellos pertenecientes a las sedes de Burgos, Aranda de Duero, Miranda de Ebro y Villarcayo. El cuestionario está dividido en varias secciones. En la primera parte se recogen datos identificativos de las personas que rellenan el cuestionario y en el resto de secciones se recogen datos por áreas temáticas.

### *Procedimiento de trabajo*

Para poder llevar a cabo esta comunicación y saber aspectos de mejora del envejecimiento activo de las personas mayores hemos analizado a través de un cuestionario diferentes variables y que ha sido llevado a cabo en 367 personas mayores que asisten al Programa Interuniversitario de la Experiencia en las sedes de Burgos, Aranda de Duero, Miranda de Ebro y Villarcayo. El cuestionario está dividido en varias

secciones. En la primera parte se recogen datos identificativos de las personas que rellenan el cuestionario y en el resto de secciones se recogen datos por áreas temáticas.

Para este trabajo de investigación se han analizado además de los datos identificativos, datos pertenecientes al área de Ocio, al área de Tiempo Libre y la sección relativa a la percepción de las personas mayores de su Calidad de Vida.

#### *Análisis de datos*

La población objeto de estudio son los alumnos matriculados en el Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos en el año académico 2013-2014, utilizando un muestreo probabilístico aleatorio con un nivel de confianza del 97% y un margen de error o de estimación de  $\pm 3$ . Para el análisis de resultados se ha utilizado el programa estadístico SPSS versión 18 para Windows a través de estadísticos descriptivos mostrándose el porcentaje representado en los gráficos.

## RESULTADOS

Comenzaremos comparando resultados del trabajo de investigación por sexos para conocer si hay diferencias significativas y definir las razones por las que se puedan dar. En esta primera variable que analizamos se describe como esperan que el Programa Interuniversitario de la Experiencia (a partir de ahora PIE) contribuya a hacer aumentar los conocimientos que los estudiantes tienen, en este caso y en el resto de valores de la variable que representan valores positivos (Mucho, Bastante, Regular) son representados por el sexo femenino, con un 68.6 (ver gráfico 2) elegido por mujeres en el valor mucho, un 64.2 con bastante y 59.23 con valor regular, posiblemente sea debido a la gran presencia de mujeres amas de casa que esperan que su asistencia al Programa supla esas carencias debidas a distintas motivaciones, como podría ser la menor formación o menores oportunidades de formación.

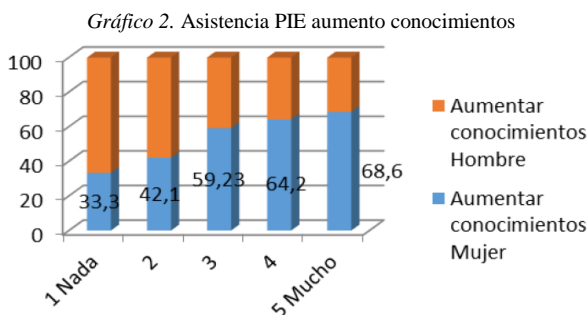


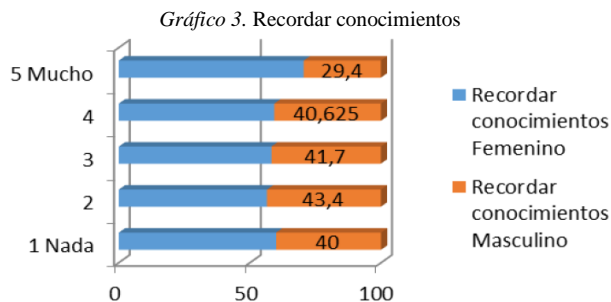
Tabla 1. Estudios realizados según sexos. Elaboración personal

Estudios realizados-finalizados	Sexo del alumno	
	Femenino	Masculino
	Recuento	Recuento
Sin estudios	1	0
Primarios	84	21
Bachiller elemental	53	17
Formación profesional	33	39
Bachiller superior	27	23
Diplomatura	25	18
Licenciatura	8	13
Doctor	0	0

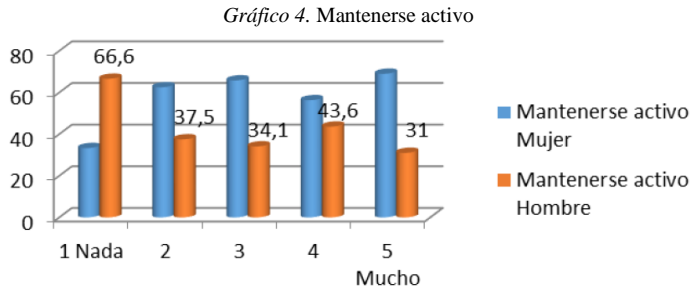
Tabla 2. Situación laboral según sexos. Elaboración personal

Situación laboral	Sexo del alumno	
	Femenino	Masculino
	Recuento	Recuento
Activo	17	1
Jubilado	91	96
En paro	23	13
Incapacidad transitoria	5	4
Incapacidad permanente	1	1
Ama de casa	88	8
Otras	2	6

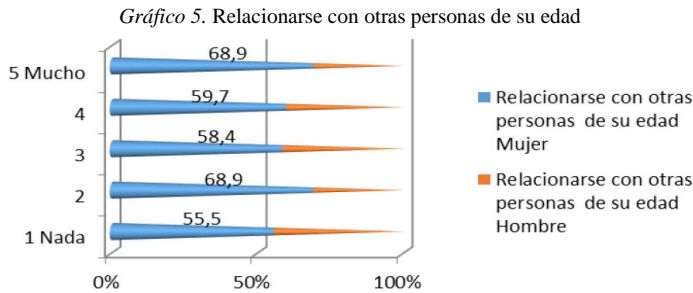
En cuanto a la presencia por género, (ver tabla 1) el sexo femenino tiene en su mayoría estudios primarios en su mayoría por lo que podemos justificar esa necesidad del colectivo femenino, y en relación a la situación laboral (ver tabla 2), vemos como la mayoría de las alumnas son amas de casa o en situación de jubilación razón que avala los resultados obtenidos.



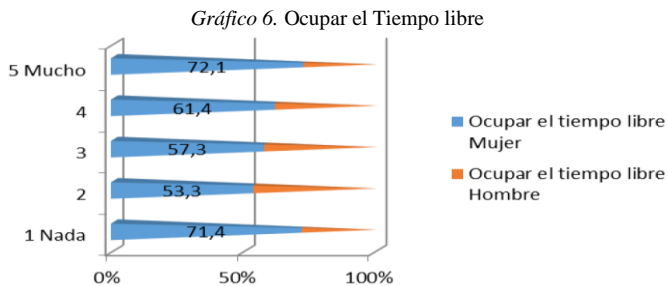
En el caso de esta variable nos ocurre similar a la anterior, es el sexo femenino el que más confía en que el Programa consiga que le sirva para recordar conocimientos tanto en los valores positivos como en los negativos. En el valor Mucho representa más del 71% (ver gráfico 3) el sexo femenino por lo que la confianza e interés es un dato muy importante a tener en cuenta debido a que es el sexo mayoritario de matrícula.



En esta variable “Mantenerse activo” (ver gráfico 4) vuelve a predominar el sexo femenino en las respuestas positivas y demuestran una vez más el interés y motivación de éstas. Sólo están por encima los hombres en el valor de que esperan Nada a que el Programa consiga Mantenerse Activo.



En cuanto a la variable “Relacionarse con otras personas de su edad”, son las mujeres las que dominan, en todos los valores tanto los positivos como los negativos, viéndose las mayores diferencias entre sexos en el valor Mucho y en el valor Poco con valores de casi un 70% (ver gráfico 5) de representación, por lo que representan ambos extremos.





En cuanto a ocupar el tiempo libre la asistencia al PIE, nos ocurre que los extremos de respuesta, es decir Mucho y Nada los que más representan las mujeres, por lo que debemos cumplir con las expectativas que el alumnado tiene en el Programa sobre todo con el colectivo masculino que es el que menos representado está, buscando actividades formativas cercanas a sus gustos y demandas.

En cuanto al área de Calidad de Vida y las necesidades para conseguirla, un 61.5% (ver gráfico 7) opina que si es importante este aspecto y un 38.4% opina lo contrario, esta área de la Salud y la atención sanitaria lo consideran como un aspecto muy importante como lo indican en el cuestionario con los resultados, por lo que una forma de engancharles es haciendo uso de temáticas que versen sobre la salud y la atención sanitaria o similares.

Gráfico 7. Calidad de vida y recibir atención sanitaria

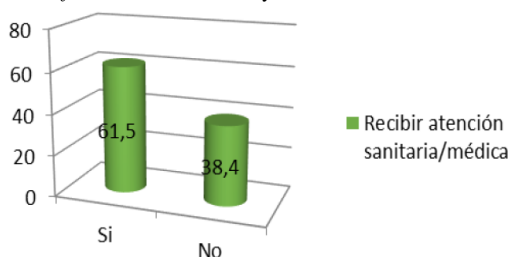
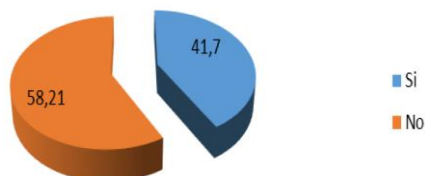


Gráfico 8. Calidad de vida y tener mayores ingresos



En este cuestionario ha quedado patente en que el dinero no da la felicidad y que un 58.21% (ver gráfico 8) así lo ratifican indicando que no es importante para la mejora de la calidad de vida el tener mayores ingresos económicos. Aun así un 41.7% sí que cree que el dinero da calidad de vida, con este trabajo podría compararse a posteriori que nivel económico y cuál es su pensamiento en relación a la calidad de vida teniendo mayor o menor dinero para llegar a final de mes.

Otro aspecto muy importante para la mejora y el logro de calidad de vida es el “Evitar la soledad” y así lo aseguran un 73.53% (ver gráfico 9). Algunas de las personas asistentes, es decir un 9.9% (ver tabla 3) viven solas, y aprovechan este Programa para conseguir compañía o disfrutar de sus largos momentos de tiempo libre disponibles en

soledad. En estos Programas es además uno de los objetivos que se pretenden, la mejora de las relaciones sociales.

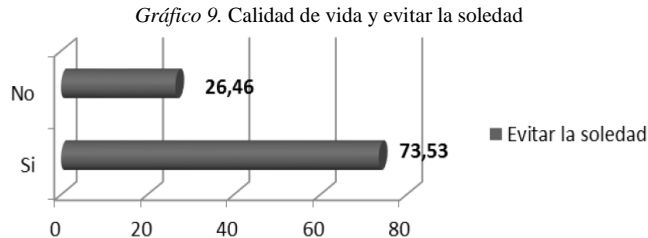
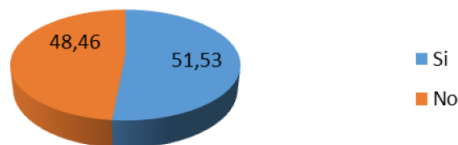


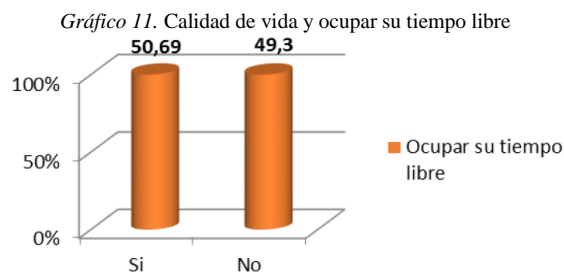
Tabla 3. Conviene habitualmente. Elaboración propia

Conviene habitualmente:	
Solo	9.9
Con mi esposo/a	20
Con esposo/a y con hijo/a	9
Con hijo/a	2.7
Familiares	2.29

Gráfico 10. Calidad de vida y tener mayor apoyo familiar



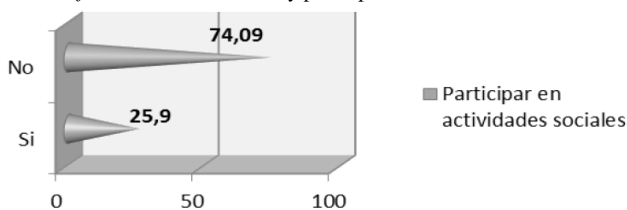
En esta variable podemos ver cómo están casi igualados los valores que dan importancia el tener un mayor apoyo de la familia y la sociedad con lo que no le dan importancia. Es posible que gran parte de los alumnos son padres y que han tenido gran apoyo en la familia.



Ocupar el tiempo libre es importante para un 50.69% (ver gráfico 11) de los alumnos, el resto, un 49.3% no cree que sea importante para una buena Calidad de Vida

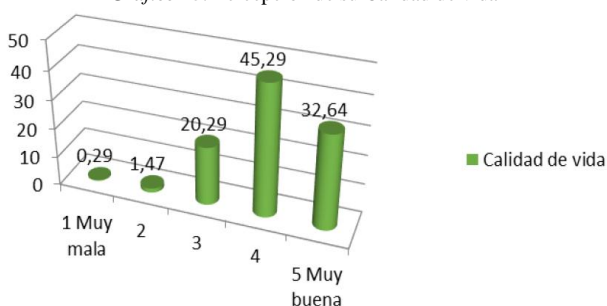
el Ocupar el Tiempo Libre, es tanto la valoración del Programa como satisfacción personal de cada uno de ellos por ello que debemos prestar atención a la hora de planificar los Programas de estudio ofertados teniendo en cuenta que es y que no es importante para las Personas Mayores y mejorar en los aspectos menos destacables.

Gráfico 12. Calidad de vida y participar en actividades sociales



Un aspecto que no es importante para los mayores y el logro de una calidad de vida óptima es el participar en actividades sociales; sólo un 25.9% (ver gráfico 12) del total cree que si es importante. Aunque las actividades sociales ayudan a ocupar el tiempo libre y una mejora de las relaciones sociales, los mayores no lo aprecian como importante para una óptima calidad de vida.

Gráfico 13. Percepción de su Calidad de vida



En esta última variable analizada, se especifica la percepción que ellos tienen sobre si mismos en relación a la calidad de vida que tienen; los datos aportados son muy positivos, un 32.64% (ver gráfico 13) indica que tiene una muy buena calidad de vida y un 45.29% opina que buena calidad de vida, estos dos valores representan a más de  $\frac{3}{4}$  partes del alumnado por lo que podemos confirmar que los mayores consideran su buena calidad de vida, es aquí donde cabe estudiar que contribución hace el programa para el logro de este positivo dato. Los valores “Malo” o “Muy malo” sólo están representados en un 1.7% de los casos por lo que la sociedad en la que están inmersos logra una calidad de vida óptima en ellos, todavía queda mucho trabajo por desarrollar con el

20.29% que opina que su calidad de vida es regular para conocer porque opinan eso y que motiva esa respuesta.

## CONCLUSIONES

Podemos determinar que el aumento de la Calidad de Vida de los alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos se debe como único factor a su paso nuestro Programa no es posible, ya que hay presentes en las personas mayores muchas variables, que una de las constantes de las investigaciones en educación es la influencia de variables independientes no sujetas a control por parte de los investigadores. Pero según lo recogido en el trabajo nos inician en una línea de investigación sobre la que profundizar, en la que se establezcan cuáles son los factores que influyen en el aumento de la Calidad de Vida por parte de la población mayor, generando un envejecimiento activo que redunde en el beneficio individual y social de las personas, a través de la ciudadanía activa y participativa.

Los resultados obtenidos por los alumnos mayores universitarios de la Universidad de Burgos muestran que la población de estudio tiene mayor disposición al Ocio y Tiempo Libre y por lo tanto una mejora de la Calidad de Vida. Podemos establecer una relación entre asistencia al Programa y la Mejora de la Calidad de Vida, que se ve aumentada tras la permanencia de estos alumnos dentro del Programa, dando cumplimiento a uno de los objetivos planteados en el mismo, la promoción de actitudes y actividades de envejecimiento activo. Así mismo podemos conocer las líneas directrices en las que formar a nuestros mayores, tratando de fomentar el aprendizaje significativo y práctico para su vida diaria, generando miradas positivas hacia un envejecimiento activo basado en la formación y aprendizaje a lo largo de la vida.

## REFERENCIAS

- Ballester, L., Orte, C., March, M.X. y Oliver, J.L. (2005). The importance of socioeducational relationships in university programs for older adult students. *Educational Gerontology*, 3(4), 253-261.
- Barnett, R. (1992). *Improving Higher Education. Total Quality Care*. Buckingham: The Society for Research into Higher Education & Open University Press, p.113.
- Bru, C. (2002). Los modelos marco en programas universitarios para personas mayores, Alicante: Universidad de Alicante, VI Encuentro Nacional de programas universitarios para mayores.
- Cabedo, S. y Escuder, P. (2003). *Programa universitario de formación para mayores*. Castellón: Servei de Comunicació i Publicacions de la Universitat Jaume.
- Colom, A.J. y Orte, C. (2001). *Gerontología educativa y social. Pedagogía social y personas mayores*. Islas Baleares: Universitat de les Illes Balears.
- Fundación Telefónica (2014). *La sociedad de la Información en España 2013*. Barcelona: Ariel.

- IMSERSO (2011). *Libro Blanco Envejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- IMSERSO (2004). *Informe 2004. Las Personas Mayores en España*. Madrid: IMSERSO. Observatorio de las Personas Mayores.
- IMSERSO (2008). *Informe sobre envejecimiento Activo en España*. Madrid: IMSERSO.
- Jiménez, A. y Palmero, C. (2007). New approaches to university in Spain: academic change, creative dimensions and ethical commitment in the establishment of the European Higher Education Area. *Journal of Educational Administration and History*, 39(3), 227-237.
- March, M.X. (2004). La Construcción del Espacio Europeo de Enseñanza Superior y su incidencia sobre los programas universitarios de mayores. En C. Orte y M. Gambús (Eds.), *Los programas universitarios para mayores en la construcción del Espacio Europeo de Enseñanza Superior* (pp 13- 26). Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- Orte, C., Ballester, L. y Touza, C. (2004). University programs for seniors in Spain: analysis and perspectives. *Educational Gerontology*, 30, 315-328.
- Orte, C. (2006). *El aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los programas universitarios de mayores*, Universitat de les Illes Balears. Madrid: Dykinson.

Recibido: 27 de abril de 2014

Recepción Modificaciones: 26 de mayo de 2014

Aceptado: 16 de junio de 2014