Intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal, Nariño*

Eunice Yarce Pinzón**✉

Sandra Cristina Chalapud Bustos***

María José Martínez Herrera****

Cómo citar este artículo / To reference this article / Para citar este artículo: Yarce, E., Chalapud, S. y Martínez, M. (2017). Intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal, Nariño. *Revista UNIMAR*, 35(1), 151-162.

Fecha de recepción: 13 de mayo de 2016

Fecha de revisión: 15 de octubre de 2016

Fecha de aprobación: 15 de enero de 2017

RESUMEN

La investigación tiene por objetivo, conocer los intereses ocupacionales y las expectativas de participación social del adulto mayor en el municipio de Guachucal en el departamento de Nariño, con el interés de aportar estrategias para la participación en ocupaciones que generen o estimulen un envejecimiento activo, acorde con sus expectativas personales, para lo cual se hizo un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, con una muestra de 170 adultos mayores de 60 años, a quienes se les aplicó el cuestionario de intereses ocupacionales de ocio para el adulto mayor, dejando como resultado, que las actividades por las que presentaban mayor grado de interés son: trabajar en el jardín y la huerta, ver televisión, hacer caminatas, escuchar música, coser, ir a misa o hacer oración, visitar a la familia o amigos y cuidar de los animales de la granja y las mascotas. Esto permite concluir que este tipo de estudio servirá para la construcción de programas de la Política Pública de envejecimiento y vejez, dando cumplimiento a la Ley 1251 de 2008.

Palabras clave: intereses, ocio y tiempo libre, adulto mayor, participación social.

Leisure interests of the elderly in the municipality of Guachucal – Nariño

ABSTRACT

The objective of the present investigation is to know the occupational interests and the expectations of social participation of the older adult in the municipality of Guachucal in the department of Nariño, with the interest of contributing strategies for the participation in occupations that generate or stimulate an active aging, according to their personal expectations, for which a quantitative descriptive type study was carried out, with a sample of 170 adults over 60 years old, who were given the questionnaire of occupational leisure interests for the elderly, leaving as a result, that the activities they showed the most interest are: working in the garden, watching television, hiking, listening to music, sewing, going to mass or praying, visiting family or friends and caring for pets and animals of the farm. This leads to the conclusion that this type of study will serve to build public policy programs on aging and old age, in compliance with Law 1251 of 2008.

Key words: interests, leisure and free time, elderly, social participation.

* Artículo Resultado de Investigación. Hace parte de la investigación titulada: *Participación social e intereses ocupacionales de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal – Nariño*, desarrollada desde febrero de 2015 hasta mayo de 2016 en San Juan de Pasto, departamento de Nariño, Colombia.

**✉ Magíster en Pedagogía; Especialista en Gestión para el Desarrollo Empresarial; Terapeuta Ocupacional. Docente Investigadora Programa Terapia Ocupacional. Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia. Correo electrónico: eyarce@umariana.edu.co

*** Terapeuta Ocupacional. San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

**** Terapeuta Ocupacional. San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Interesses de lazer dos idosos no município de Guachucal – Nariño

RESUMO

A investigação tem por objetivo, conhecer os interesses ocupacionais e as expectativas de participação social da pessoa idosa no município de Guachucal no departamento de Nariño, Colômbia, com o interesse de fornecer estratégias de participação em ocupações que geram ou estimulam um ativo envelhecimento, de acordo com as suas expectativas pessoais, para o qual foi realizado um estudo de tipo descritivo quantitativo, com uma amostra de 170 adultos com mais de 60 anos, que receberam o questionário de interesses de lazer ocupacionais para idosos, deixando como resultado que as atividades para as quais tiveram o maior grau de interesse são: trabalhar no jardim, assistir televisão, caminhar, ouvir música, costurar, ir a missas ou rezar, visitar familiares ou amigos e cuidar de animais de estimação e animais da fazenda. Isso leva à conclusão de que este tipo de estudo servirá para desenvolver programas de políticas públicas sobre envelhecimento e velhice, em conformidade com a Lei 1251 de 2008.

Palavras-chave: interesse, lazer e tempo livre, idosos, participação social.

I. Introducción

La presente investigación surge de la necesidad de comprender los intereses ocupacionales de ocio y tiempo libre y las expectativas de participación social del adulto mayor en el municipio de Guachucal, teniendo en cuenta sus momentos de esparcimiento, como una de las áreas de ocupación, fundamental en el estudio de la ocupación humana, más aún, en el contexto nariñense, donde ya se ha iniciado procesos investigativos relacionados con la exploración ocupacional y el nivel de participación en diversas actividades, desde las sociales hasta las de educación y trabajo (Yarce, Rosas, Paredes, Rosero y Morales, 2015).

Se hizo una revisión teórica sobre los diferentes conceptos del área ocupacional del ocio y tiempo libre, que involucra elementos referidos al entorno, en donde personas y comunidades buscan integrarse en un tiempo y espacio determinado, reconociéndose con una nueva actitud ante la vida, un nuevo estilo de creatividad y una nueva posibilidad de relacionarse.

También se da a conocer a la Administración del municipio de Guachucal, los resultados obtenidos a partir de esta investigación, para que consideren desarrollar posteriormente, programas que constituyan un primer espacio de participación, en donde el objetivo principal no solo responda a la conservación de habilidades, sino a la posibilidad de reconocimiento del adulto mayor, como parte activa de una sociedad.

En este sentido, la importancia que representa la participación social en la vida del adulto mayor, “es fundamental para satisfacer necesidades de tipo axiológico como el ser, el tener, el hacer y el estar, y de tipo existencial tales como el afecto, el entendimiento, la participación, el ocio, la creación, la identidad y la libertad”, según lo propuesto por Neef (1986, citado por Monsalve, 2005, p. 2).

De igual manera, Chalapud, Martínez y Yarce (2016) sostienen que

El constante incremento de esta población en la sociedad colombiana se ha convertido en un tema de interés nacional, tanto en los sectores públicos como en los privados, con una percepción diferente que reconoce a esta población como personas que merecen mejores condiciones de vida y requieren el apoyo desde diferentes sectores que generen nuevos escenarios que les permitan ser activos, funcionales y participativos, de tal manera que no representen una carga familiar ni social y puedan asumir nuevos roles que posibiliten sentirse bien consigo mismos y con el entorno del cual forman parte. En efecto en la sociedad actual surge una nueva percepción de la vejez y el Estado, a través de sus políticas sociales se orienta a generar condiciones que apoyen esta etapa de la población colombiana; esto implica un compromiso que deben asumir distintas disciplinas, con el propósito principal de contribuir desde su área, para que esta población asuma su condición de una manera digna, activa y dinámica, que les permita afrontar las deficiencias que caracterizan esta etapa de sus vidas. (Arango y Ruiz, s.f.) (p. 3).

Sin embargo, a pesar de que en Colombia se ha fortalecido la política social y son varios los programas dirigidos a mejorar las condiciones de vida del adulto mayor, son pocas las acciones adelantadas para estimular su participación activa en diferentes contextos, hecho que afecta su estado anímico y físico, por tanto, aún prevalece un desinterés en la sociedad colombiana para apoyar de manera significativa a esta población (Ministerio de la Protección Social, 2007).

Esta situación no es ajena a la población de adulto mayor del municipio de Guachucal, la cual también ha experimentado un crecimiento demográfico; según el Plan de Desarrollo del Municipio de Guachucal 2012-2015, actualmente conforman esta población 1.982 personas en edades comprendidas entre los 60 y 90 años de edad; en su mayoría forman parte del Sistema de Seguridad Social en Salud (SISBEN) y algunos de ellos reciben un subsidio de carácter económico proveniente del Estado colombiano. Para la presente investigación se toma 248 adultos mayores del municipio de Guachucal; 124 adultos son beneficiados de los programas nacionales como paquete alimentario; 361 adultos, cuota monetaria y que en la actualidad están organizados en tres asociaciones de adultos mayores.

En su vida cotidiana gran parte de esta población no realiza ninguna actividad específica en su tiempo libre; en otros casos llevan a cabo tareas del hogar, y aquellos residentes en el área rural participan en mayor grado en actividades agropecuarias. En consecuencia, surgen situaciones que afectan la calidad de vida y bienestar de estas personas, y que pueden dar lugar al deterioro del estado físico, emocional y social, lo cual se puede atribuir en gran parte a la falta de participación en actividades que despierten la motivación y el interés por realizar actividades que estimulen su creatividad y su interés por sentirse útiles; de hecho, el aumento del tiempo libre genera monotonía y aburrimiento y por supuesto la ausencia de ocupación, afecta la salud mental y física (Fernández, 2000).

La situación descrita puede atribuirse a que, a pesar de que la política social colombiana promueve el desarrollo de diferentes programas para favorecer al adulto mayor, en el municipio de Guachucal, en los últimos años no se ha adelantado programas dirigidos a brindar espacios que contribuyan a su desarrollo personal, familiar y social (Plan de Desarrollo del Municipio de Guachucal, 2012-2015), de modo que ac-

tualmente estas personas no están favorecidas con actividades que promuevan estilos de vida saludables, potencien la creatividad y contribuyan a mantenerlas con un adecuado funcionamiento psicomotriz que les permita ser valoradas, reconocidas y apoyadas por la comunidad. (Chalapud, Martínez y Yarce, 2016, p. 4).

2. Metodología

La metodología de investigación se orientó hacia un paradigma cuantitativo de enfoque empírico analítico de tipo descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

La población estuvo conformada por un total de 248 adultos mayores del municipio de Guachucal – Nariño, los cuales están registrados en la oficina de desarrollo comunitario.

Para el tamaño de la muestra se consideró los datos del censo llevado a cabo por el Departamento Nacional de Estadística (DANE) (2008) sobre la población de adulto mayor del municipio de Guachucal, con un nivel de confiabilidad del 95 % y un error máximo de muestreo del 5 %, lo cual correspondió a 152 personas. Este valor se ajustó con un factor de no respuesta del 11 %, obteniéndose 170 unidades. Para los criterios de inclusión se tuvo en cuenta su participación voluntaria en el estudio y firma del consentimiento informado, lo cual está registrado en la oficina de desarrollo comunitario. Para los criterios de exclusión se consideró la inestabilidad clínica o hemodinámica, o cualquier otra condición que interfiriera para la aplicación del instrumento. La información se corrobora a partir del nivel de funcionalidad que presenta cada adulto mayor al momento de realizar actividades de ocio, tiempo libre y participación social, teniendo en cuenta la parte física y psicológica.

Técnicas e instrumentos de investigación: se realizó una entrevista a través del cuestionario 'Exploración de intereses ocupacionales de ocio para adulto mayor', construido a partir del 'Inventario de intereses de ocupaciones de ocio' de Stein y Cutler (citados por Morales y Bravo, 2006) y modificado por las autoras del presente estudio (Chalapud, Martínez y Yarce, 2016), adicionando aspectos como frecuencia, satisfacción, autoeficacia y red de apoyo social, además de los aspectos sociodemográficos que ayuda-

ron a la caracterización de la población con relación a los intereses y expectativas de participación social.

El instrumento está diseñado para recolectar datos de carácter sociodemográfico que incluyen la fecha en la que se realiza la aplicación, los nombres y apellidos, la fecha de nacimiento, el número de identificación, edad, dirección, grado de escolaridad, ocupación actual y anterior. Se divide en nueve categorías: Jardinería/horticultura, Espectáculos, Deportes, Informática, Lectura, Creativas, Actividades religiosas/sociales, Juegos y Cuidado de animales, dentro de las cuales se encuentra 38 ítems. Se califica teniendo en cuenta cinco parámetros, diseñados

para determinar el grado de interés, la frecuencia de la actividad, autoeficacia percibida, nivel de satisfacción y compañía al realizar la actividad.

Para el registro y procesamiento de la información se utilizó la aplicación informática Microsoft Excel 2010 y el análisis estadístico se realizó en el programa SPSS versión 2.

3. Resultados

Con respecto a las características sociodemográficas relacionadas con edad, sexo y ocupación, se presenta los siguientes resultados:

Tabla 1. Descripción de la población según edad y sexo

Rango de edad	Sexo		Total	Porcentaje
	F	M		
60 - 64 años	24	9	33	19.41 %
65 - 69 años	23	6	29	17.05 %
70 - 74 años	30	11	41	24.11 %
75 - 79 años	26	9	35	20.58 %
80 - 84 años	14	6	20	11.76 %
85 - 89 años	2	5	7	4.11 %
90 años y más	3	2	5	2.94 %
Total	122	48	170	100 %

Del 100 % de la población encuestada para la investigación, según el rango de edad y sexo se identifica que en su mayoría las personas se encuentran

entre los 70 y 74 años, lo cual corresponde al 24.11 %, 30 mujeres y 11 hombres, evidenciando la prevalencia femenina.

Tabla 2. Descripción de la ocupación actual según sexo.

Ocupación Actual	Sexo		Total	%
	F	M		
Agricultor	0	10	10	5.88 %
Ama de casa	96	0	96	56.47 %
Carpintero	0	3	3	1.76 %
Comerciante	4	3	7	4.11 %
Conductor	0	1	1	0.58 %
Criador de cuyes	0	1	1	0.58 %
Docente	0	1	1	0.58 %

Empleado	0	1	1	0.58 %
Floricultor	0	1	1	0.58 %
Ganadero	0	3	3	1.76 %
Gobernador del Resguardo	0	1	1	0.58 %
Independiente	0	1	1	0.58 %
Artesana	1	0	1	0.58 %
Modista	3	0	3	1.76 %
Ninguna	14	21	35	20.58 %
Dedicada a oficios domésticos	2	0	2	1.76 %
Dedicada a Oficios varios	1	0	1	0.58 %
Remontador de calzado	0	1	1	0.58 %
Tejidos	1	0	1	0.58 %
Total	122	48	170	100 %

Según la ocupación actual y sexo, se identifica que el 56.47 % de mujeres se desempeñan como amas de casa, con un porcentaje del 100 %; y el 5.8 % de los hombres realiza labores de agricultura, mientras que el 20,58 % del total de la población no ejerce ninguna ocupación.

Tabla 3. Descripción de la ocupación anterior según sexo.

Ocupación anterior	Sexo		Total	%
	F	M		
Agricultor	11	23	34	20.00 %
Albañil	0	1	1	0.58%
Ama de casa	81	0	81	47.64 %
Carpintería	0	4	4	2.35 %
Comerciante	5	1	6	3.52 %
Conductor	0	4	4	2.35 %
Constructor	0	2	2	1.17 %
Docente	0	1	1	0.58 %
Ganadero	1	6	7	4.11 %
Independiente	0	1	1	0.58 %
Modista	7	0	7	4.11 %
Ninguna	0	2	2	1.17 %
Dedicada a obras manuales	2	0	2	1.17 %
Dedicada a oficios domésticos	12	0	12	7.05 %
Sastre	0	1	1	0.58 %
Técnico en radio	0	1	1	0.58 %
Tejedora	3	0	3	1.76 %
Zapatero	0	1	1	0.58 %
Total	122	48	170	100 %

Con respecto a la ocupación anterior, relacionada con el sexo, se evidenció que tanto hombres como mujeres, se desempeñaron en su mayoría en la agricultura; sin embargo, se muestra una diferencia en el sexo femenino, donde toda la población encuestada se dedicaba a ser ama de casa y un porcentaje

menor al oficio de modistería. Para el sexo masculino se encontró como una de las ocupaciones predominantes, la ganadería.

En cuanto a la exploración de intereses ocupacionales, se encontró los siguientes resultados:

Tabla 4. *Grado de interés alto*

Grado de interés	Nº	%
Trabajar en el jardín	107	62,9 %
Trabajar en la huerta	106	62,4 %
Ver televisión	100	58,8 %
Caminar	145	85,3 %
Escuchar música	129	75,9 %
Coser	116	68,2 %
Ir a misa – Hacer oración	156	91,8 %
Visitar familiares/amigos	158	92,9 %
Cuidar animales de granja	147	86,5 %
Cuidar mascotas	147	86,5 %

De la Tabla 4 se puede inferir que de las 38 actividades propuestas en el instrumento de la investigación, las diez actividades que mayor porcentaje obtuvieron, por encima del 50 %, están relacionadas con el trabajo en el jardín y la huerta, ver televisión, hacer caminatas, escuchar música, hacer costura, ir a misa o hacer oración, visitar a familia-

res o amigos y cuidar de los animales de la granja y las mascotas, encontrándose el mayor porcentaje en las actividades de visitar a la familia y a los amigos, ir a misa, cuidar animales y hacer caminatas, siendo descartadas las actividades relacionadas con el juego y la lectura.

Tabla 5. *Frecuencia de participación en actividades de ocio*

Frecuencia	1 vez/semana		2-3 veces/ semana		A diario		1 vez/mes		No responde	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trabajar en jardín	18	21 %	10	11,8 %	81	48,8 %	2	1,8 %	59	51,8 %
Trabajar en huerta	21	25 %	11	13 %	81	48,8 %	2	1,8 %	55	48 %
Ver televisión	13	11,5 %	6	7 %	118	71 %	1	0,9 %	32	28 %
Caminar	21	25 %	17	20 %	124	74,7 %	0	0 %	8	7 %
Escuchar música	6	7 %	11	13 %	123	74 %	1	0,9 %	29	25,4 %
Coser	52	43 %	62	73 %	8	4,8 %	0	0 %	48	42 %
Ir a misa – Hacer oración	143	99 %	6	7 %	3	1,8 %	12	11 %	6	5,3 %
Visitar familiares/ amigos	48	42 %	9	10,6 %	3	1,8 %	105	96 %	5	4,4 %
Cuidar animales de granja	13	11,5 %	0	0 %	134	80,7 %	0	0 %	23	20 %
Cuidar mascotas	13	11,5 %	0	0 %	134	80,7 %	0	0 %	23	20 %

Referente a la frecuencia de realización de actividades, se encontró que la gran mayoría realiza actividades relacionadas con ir a misa, coser y visitar a amigos una vez por semana, mientras que diariamente ven televisión, hacen caminata, escuchan

música y, en un gran porcentaje atienden los animales de la granja y las mascotas, sin desconocer que casi la mitad de la población trabaja en el jardín y en la huerta. Se resalta un porcentaje significativo en la visita a familiares y amigos una vez al mes.

Tabla 6. *Autoeficacia percibida*

Actividad	Muy bien		Bien		No tan bien	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trabajar en el jardín	23	42,6 %	87	53,4 %	1	7,7 %
Trabajar en la huerta	23	42,6 %	91	55,8 %	1	7,7 %
Ver televisión	29	53,7 %	109	67 %	0	0 %
Caminar	36	66,7 %	125	76,7 %	1	7,7 %
Escuchar música	36	66,7 %	104	63,8 %	1	7,7 %
Coser	30	55,6 %	90	55,2 %	2	15,4 %
Ir a misa - Orar	48	89 %	113	69,3 %	3	23 %
Visitar familiares/amigos	38	70,4 %	121	74,2 %	5	38,5 %
Cuidar animales de granja	10	18,5 %	137	84 %	0	0 %
Cuidar mascotas	10	18,5 %	137	84 %	0	0 %

Para el grupo de adultos mayores participantes de Guachucal, es evidente que su autoeficacia percibida se encuentra muy bien en actividades como visitar a la familia y a los amigos, hacer caminatas y escuchar música; en tanto que se perciben bien para cuidar los animales de la granja y las mascotas, caminar y visitar

a la familia y a los amigos. Los porcentajes relacionados con una autoeficacia percibida no tan buena, es muy baja, lo que puede significar que están a gusto con lo que hacen y consideran que tienen las capacidades para realizarlas.

Tabla 7. *Nivel de satisfacción*

Actividad	Alto		Medio		Bajo		No responde	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trabajar en el jardín	107	63 %	3	6,4 %	1	7 %	59	51,8 %
Trabajar en la huerta	105	61 %	9	19 %	1	7 %	55	48,2 %
Ver televisión	114	67 %	24	51 %	0	0 %	32	28 %
Caminar	151	88,8 %	9	19 %	2	14,3 %	8	7 %
Escuchar música	133	78,2 %	7	15 %	1	7 %	29	25,4 %
Coser	116	68,2 %	4	8,5 %	2	14,3 %	48	42 %
Ir a misa – Hacer oración	158	93 %	3	6,4 %	3	21,4 %	6	5,3 %
Visitar familiares/amigos	156	91,8 %	4	8,5 %	5	35,7 %	5	4,4 %
Cuidar animales de granja	147	86,5 %	0	0 %	0	0 %	23	20,2 %
Cuidar mascotas	147	86,5 %	0	0 %	0	0 %	23	20,2 %

Al explorar el nivel de satisfacción en las actividades de ocio y tiempo libre de los adultos mayores de Guachucal, se encontró que más del 60 % de la población presenta un nivel alto de satisfacción, con un alto porcentaje en las actividades de visitar a la familia y a los amigos, caminar y cuidar a los animales. En cambio, fue evidente una mediana satisfacción, por más del 50 %, en ver televisión. Para el bajo nivel de satisfacción se resalta que no se presentó un gran porcentaje, lo que se relaciona con lo presentado en la autoeficacia percibida descrita anteriormente.

4. Discusión

Partiendo del reconocimiento de la transformación demográfica y el envejecimiento avanzado de la población, con implicaciones de prejuicios negativos hacia ellos, es fundamental que se identifique, reconozca y determine sus características, con el objetivo de buscar estrategias que permitan generar una cultura de envejecimiento activo, exitoso y productivo en la sociedad. Para la presente investigación fue importante determinar algunas de las características sociodemográficas que están directamente ligadas a su desempeño del ocio y tiempo libre, más aún, como estudiantes de una disciplina que aborda la ocupación desde cualquier ciclo vital y en cualquier entorno, reconociendo, como futuros profesionales, las actitudes y sus relaciones frente a la población de adulto mayor, además de identificar las relaciones entre la edad, el género, la frecuencia de la comunicación y la experiencia de vida con los adultos mayores.

Una de las características más relevantes encontradas en este estudio es la del sexo de la población, pues se evidenció que hay mayoría de mujeres, lo que determina la feminización de la población, tal y como lo demuestra el estudio realizado por el Ministerio de la Protección Social (2007), en el cual se presenta un alto porcentaje de mujeres en Colombia.

Al escoger como tema de investigación el área ocupacional de ocio y tiempo libre en los adultos mayores de Guachucal, para las investigadoras fue necesario reconocer inicialmente que el ocio, como parte de una sociedad y su cultura, contribuye a la dimensión personal, social y económica de todo ser humano, pues llega a determinar los hábitos, estilos de vida y el desarrollo creativo de nuevas activida-

des, destacándose su importancia en los adultos mayores al fomentar su participación social (Gagliardi, Spazzafumo, Papa y Marcellini, 2012). Por lo tanto, educar y orientar a las personas sobre cómo hacer mejor uso de su tiempo libre, puede tener un gran impacto en su salud física y mental, y desde Terapia ocupacional se visualiza como uno de los principales objetivos de intervención.

De acuerdo con Miralles (2011), al comprender el enfoque del envejecimiento productivo como el conjunto de beneficios colectivos que las personas mayores consiguen a partir de sus acciones individuales, visto en actividades productivas y comparándolo con el enfoque de envejecimiento activo cuyo principal objetivo es el beneficio individual, como, por ejemplo, el ejercicio físico, entonces el envejecimiento productivo apunta a la contribución social de las personas mayores y a la satisfacción de necesidades sociales de importancia. Sin embargo, en una comunidad como la tratada en esta investigación, de origen rural, se confunde estos enfoques, dado que las actividades propuestas como ocio, son desarrolladas como labores productivas que apuntan al beneficio de la familia y la comunidad. Así, se debe partir dando claridad a las entidades territoriales, sobre la importancia de desarrollar estrategias que orienten al adulto mayor a mirar hacia otras actividades que puedan favorecer su calidad de vida y bienestar, con acciones alternativas a aquéllas en las que siempre se ha visto como ser productivo únicamente, fomentando su desarrollo humano y generando espacios de recreación, creatividad y socialización.

En este orden de ideas, el profesional en terapia ocupacional, según lo dispuesto en la Ley 949 de 2005, refiere que en el ámbito de la seguridad social, se lidera la construcción y ejecución de planes y proyectos de aporte a sus fines, promoviendo competencias ocupacionales en los campos en los cuales se desarrolle, en función del desempeño ocupacional. Como investigadoras, se recalca la importancia de hacer este tipo de investigaciones, para aportar con estos resultados a la construcción de programas coherentes y pertinentes dentro de la política pública para la atención del adulto mayor.

Frente a los resultados obtenidos relacionados con las actividades de mayor interés para la población

participante en la investigación, se pudo determinar que prefieren realizar trabajos de jardinería, porque eso les permite tener beneficios físicos, emocionales y cognitivos. El solo hecho de poder caminar o trabajar al aire libre, entre plantas y árboles, proporciona bienestar psíquico, ya que esto representa un ambiente relajante, permite la disminución de los estados que causan ansiedad y tensión, y representa un estímulo a todos los sentidos (Miralles, 2010). Igualmente, prefieren realizar trabajos de huerta porque sienten que mejora su calidad de vida, sus destrezas cognitivas, pueden combatir la depresión y porque es útil para aliviar el estrés o tensión, además de que hace parte de su cultura productiva, viéndose como seres útiles a su comunidad.

Los adultos mayores también prefieren mirar televisión, porque les permite llevar a cabo diferentes actividades diarias, dependiendo de la salud, la capacidad de moverse, y las preferencias personales del individuo; hace parte de la cultura como una actividad con la cual se puede compartir con otros miembros de la familia y porque se encuentra en el mismo espacio donde viven y desarrollan sus actividades de la vida diaria (Acosta y González-Celis, 2009). Esta actividad puede estar complementada por otras actividades propuestas para el envejecimiento activo, que no necesariamente generan una remuneración económica, pero que sí pueden promover el mantenimiento de sus funciones cognitivas, al orientar tareas de evocación, memoria, atención o concentración a partir de programas televisivos de interés de los adultos.

En cuanto al interés que presentan por las caminatas, se reconoce su importancia porque les permite mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, las cuales propician mayor estabilidad postural, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas. Adicionalmente, la caminata mejora la autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, alivia los síntomas de depresión y propicia una mayor integración social (Hernández, Gómez y Parra, 2010). Igualmente, se registra la preferencia por escuchar música, porque les permite desarrollar sus potencialidades y sensibilidad (Miralles, 2010).

Se evidenció un gran interés por la costura, que era su ocupación anterior; se infiere que la prefieren porque les permite eliminar el estrés, desarrollar

destrezas cognitivas, con las cuales pueden relacionarse con otras personas, reforzar la autoestima, promover la tranquilidad, estimular la imaginación y la creatividad (Miralles, 2010). A la par, porque puede significar un ingreso más a su familia, reivindicando su potencial productivo y autoeficacia.

En cuanto a su preferencia espiritual de asistir a misa, se reconoce que les permite tener un impacto benéfico en la percepción de apoyo social, un mejor enfrentamiento ante la presencia de múltiples comorbilidades en la vejez, y les brinda apoyo para adaptarse a su nuevo entorno, a través de información sobre servicios sociales y actividades culturales que se puede generar desde la iglesia de su comunidad, siendo un puente importante para conservar sus amigos y permitir la participación social, actividad que está muy relacionada con las visitas a la familia y a los amigos, preferencia importante en esta población porque posibilita relacionarse con los demás miembros, establecer una relación interpersonal, identificar los problemas y necesidades, jugar, divertirse, compartir y, sobre todo, para ejecutar actividades instrumentales de la vida diaria (Miralles, 2010).

Al observar cómo los adultos mayores sienten agrado por cuidar animales y tener mascotas, además de que hace parte de una cultura propia de la región, se infiere que su interés radica en que la compañía de los animales se ha reconocido como un factor protector contra enfermedades cardiovasculares y reductor del estrés, por ser un soporte psicológico que reduce la sensación de soledad, por ser un apoyo económico, y porque permite la interacción de sus propietarios con el medio social (Gómez, Atehortúa y Orozco, 2007).

Frente a los resultados obtenidos en cuanto al nivel de satisfacción, donde los adultos mayores se sienten complacidos con lo que hacen diariamente, además de estar asociado a su rutina diaria, también se asocia al nivel de autoeficacia percibida, donde al hacer las actividades de su preferencia se marca el reconocimiento de que hacen las cosas bien y por lo tanto, se sienten satisfechos por la retribución que tienen en su círculo familiar y de amigos, siendo aún importantes para la sociedad de Guachucal, por ser útiles y productivos. Tal y como lo expresa Kielhofner (2004), el disfrute de hacer cosas, varía

de la simple satisfacción derivada de los pequeños rituales diarios, hasta el intenso placer que sienten las personas al perseguir las pasiones que los guían, y que se asocian a diferentes factores relacionados con el placer corporal asociado con el esfuerzo físico, la resolución intelectual, la satisfacción estética por una producción artística o la satisfacción por el uso de una habilidad para enfrentar un desafío, y más aún, si es evidente el reconocimiento social.

Al analizar los resultados obtenidos, se observa que si bien existen posibilidades en la población de adultos mayores de Guachucal para desarrollar un envejecimiento activo al tener oportunidades de bienestar físico, social y mental, de acuerdo con el tipo de actividades que realizan, donde se muestra lo productivos que son por desarrollar oficios que aportan a su familia y sociedad, sí es importante tener en cuenta la otra parte, relacionada con el cumplimiento de los derechos humanos de las personas mayores y sus principios de participación, salud y seguridad (Zunzunegui y Béland, 2010), que aunque en la presente investigación no se profundizó en el tema de la salud, si se esbozó acerca de las oportunidades que ofrece el ente territorial con el programa 'Colombia Mayor', donde solo se provee de lo básico; es decir, en el subsidio y programas de salud; en cambio, no se evidencia aquellas oportunidades relacionadas con actividades recreativas, culturales y sociales, educativas y de la vida diaria en familia y en la comunidad, que también son un derecho para poder alcanzar el envejecimiento activo con calidad de vida y bienestar.

En este orden de ideas, al realizar estudios para favorecer esta población en particular, se debe considerar los factores o determinantes implicados en la salud y productividad (Zunzunegui y Béland, 2010) de una región específica, para generar programas acordes y coherentes con la dinámica social de la cultura, ligada a la visión que tienen los adultos mayores del comportamiento y relación intergeneracional.

Respecto al género, hay predominio del sexo femenino, constituyéndose en el pilar de la sociedad; los sistemas de salud y sociales son responsables de promover el envejecimiento activo y las redes de apoyo social de manera coordinada, equitativa e integrada, con los factores económicos, donde la contribución activa y productiva del adulto mayor

de Guachucal podría favorecer la disminución de la pobreza con un trabajo decente y remunerado, garantizando una calidad de vida digna.

Se debe revisar los factores del entorno físico de Guachucal, posibilitando la accesibilidad a cualquier lugar, y promoviendo la eliminación de barreras, con el fin de prevenir discapacidad y morbilidad; para ello es necesario comprender los factores personales de esta población, haciendo diferencia por su biología, genética y adaptabilidad, que por ser de una región rural pueden verse afectadas y por lo tanto, se debe proponer estrategias de atención primaria en salud, alcanzar una modificación de factores comportamentales, donde se cambie falsos imaginarios con respecto a la vejez y se promueva a nivel general, los estilos de vida saludables.

Por último, se debe tomar en cuenta los factores del ambiente social, donde las entidades gubernamentales y no gubernamentales existentes en la región, sean un soporte social que provea oportunidades de educación o formación permanente y protección de los derechos de los adultos mayores.

5. Conclusiones

La participación se puede entender como la perspectiva de la sociedad respecto al funcionamiento de una persona en alguna área de la vida, enfrentándose a diferentes factores que pueden facilitar u obstaculizar la colaboración; hace referencia a la experiencia vivida por las personas en el contexto real en el que viven, al entenderla como el acto de involucrarse en una situación vital en aquellas actividades que son de gran valor para las personas, definiéndolas, identificándolas y permitiéndoles desempeñar una ocupación significativa.

Los intereses son lo que se disfruta hacer, y que generan placer y satisfacción; por tanto, las personas desarrollamos una atracción hacia ocupaciones particulares; así, los intereses reflejan gustos individuales generados a partir de la elección, experiencia e interpretación de nuestras acciones. Consideramos nuestros intereses tanto como el disfrute cuando hacemos cosas como una preferencia por hacer ciertas cosas sobre otras.

En los adultos mayores del municipio de Guachucal se logró determinar que las actividades por las que

presentaban mayor grado de interés eran el trabajo en el jardín y la huerta, ver televisión, hacer caminatas, escuchar música, hacer costura, ir a misa o hacer oración, visitar a familiares o amigos y cuidar animales de granja y mascotas.

De acuerdo con el Plan de Desarrollo Municipal 2012 – 2015 se logra identificar que en la parte de deporte y aprovechamiento del tiempo libre no se ha planteado programas dirigidos a los adultos mayores. Sí se encuentra beneficios relacionados con garantía de servicios de bienestar y protección, como el paquete alimentario, cuota monetaria y asociaciones, lo cual se mantiene para el periodo comprendido entre los años 2016 - 2019.

Por parte de la Oficina de Desarrollo Comunitario, en el periodo 2012 - 2015 se implementó actividades enfocadas a mejorar la calidad de vida como: trabajo en la huerta casera, artesanías y manualidades. De acuerdo con el nuevo plan de desarrollo 2016 - 2019 se incorporará actividades enfocadas al desarrollo de encuentros intergeneracionales, trabajo con familias de adultos mayores, espacios de bienestar del anciano y formación al adulto mayor.

En el desarrollo de la presente investigación se logra identificar que la mayoría de los adultos mayores que participaron en la aplicación del instrumento estaba conformada por personas de género femenino.

Respecto a la compañía con la cual realizan la actividad, se identifica que en gran parte los adultos mayores lo hacen con sus amigos y familiares.

Y finalmente, es necesario reconocer la importancia de realizar la exploración de intereses ocupacionales dirigidos a las actividades de ocio y tiempo libre, a través de un instrumento que permita medir la frecuencia, la autoeficacia percibida y el acompañamiento en su ejecución, modificado para la cultura de la región, lo cual favorecería el saber disciplinar, donde la terapia ocupacional cumple un papel importante en el desarrollo y articulación de programas dirigidos a las comunidades, que servirán de línea de base para la construcción de programas que cumplan con la política pública de envejecimiento y vejez, asumiendo responsablemente con el cumplimiento de lo demandado por la Ley 1251 de 2008.

6. Recomendaciones

Permitir a los adultos mayores ser socialmente activos, participando por medio de diferentes actividades que tengan cuenta las que son de mayor interés para ellos y puedan desarrollar un envejecimiento activo.

Llevar a cabo programas y actividades dirigidas a los adultos mayores y permitirles ser partícipes dentro de su comunidad, teniendo en cuenta los resultados que arrojó el instrumento aplicado en la presente investigación, donde se evidencia las diferentes actividades en las cuales les gusta participar: trabajo en el jardín y la huerta, ver televisión, hacer caminatas, escuchar música, hacer costura, ir a misa o hacer oración, visitar a familiares o amigos, y el cuidado de animales de granja y mascotas.

Es de vital importancia que en la sociedad, especialmente en el municipio de Guachucal, la perspectiva hacia el adulto mayor cambie a una forma positiva, considerando que esta población aún posee habilidades que las hace activas en la comunidad. Por tanto, es conveniente que se plantee y se desarrolle diferentes programas en los cuales puedan involucrarse y así poder llevar un envejecimiento más productivo.

Motivar a los estudiantes y docentes de la Universidad Mariana para que realicen y ejecuten sus trabajos de grado enfocados hacia los adultos mayores, ya que este grupo de personas son activas y necesitan ocupar su tiempo libre en actividades productivas y satisfactorias.

Por último, continuar con la utilización del Cuestionario 'Exploración de Intereses Ocupacionales de Ocio para Adulto Mayor', el cual provee información importante y pertinente en el abordaje de esta población.

7. Conflicto de intereses

Los autores de este artículo declaran no tener ningún tipo de conflicto de intereses del trabajo presentado.

Referencias

Acosta, C. y González-Celis, A. (2009). Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales. *Psicología y Salud* 19(2), 289-293.

- Arango, V. y Ruiz, I. (s.f.). Diagnóstico de los Adultos Mayores de Colombia. Recuperado de <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/SeguimientoPolitic/Policas%20Poblacionales/Envejecimiento%20y%20Vejez/Documentacion/A31ACF931BA-329B4E040080A6C0A5D1C>
- Chalapud, S., Martínez, M. y Yarce, E. (2016). *Participación social e intereses ocupacionales de un grupo de adultos mayores* (Trabajo de Grado). Universidad Mariana, San Juan de Pasto.
- Congreso de la Republica de Colombia. (2005). Ley 949 de 2005 “por la cual se dicta normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente”. Bogotá, Colombia. Recuperado de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html
- (2008). Ley 1251 de 2008 “por la cual se dicta normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores”. Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=33964>
- Departamento Nacional de Estadística (DANE). (2008). Plan de Desarrollo 2008-2011. Recuperado de <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/guachuca1%20-%20nari%C3%B1o%20-%20pd%20-%202008%20-%202011.pdf>
- Gagliardi, C., Spazzafumo, L., Papa, R. & Marcellini, F. (2012). Changes in leisure styles and satisfaction of older people: a five years follow-up. *International Journal of Aging and Human Development* 75(3), 185-215.
- Gómez, L., Atehortúa, C. y Orozco, S. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias* 20(3), 377-386.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, A., Gómez, L. y Parra, D. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Salud Pública* 12(2), 327-335.
- Kielhofner, G. (2004). *Terapia Ocupacional. Modelo de Ocupación Humana. Teoría y aplicación* (3ª ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Ministerio de la Protección Social. (2007). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POL%C3%8DTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva. El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *KAIROS Revista de Temas Sociales* 14(26).
- (2011). Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Revista Trabajo y Sociedad* 15(16), 137-161.
- Morales, M. y Bravo, I. (2006). El ocio terapéutico. En Giró, J. (Coord). (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 133-154). Fundación Dialnet, Universidad de La Rioja.
- Monsalve, A. (2005). El Uso productivo del Tiempo Libre vivenciado desde la Animación Sociocultural con personas mayores. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional* 5.
- Yarce, E., Rosas, G., Paredes, Y., Rosero, M. y Morales, A. (2015). Intereses ocupacionales de adultos mayores de 60 años de la ciudad San Juan de Pasto. *Revista UNIMAR*, 33(1), 201-214.
- Zunzunegui, M. y Béland, F. (2010). Políticas intersectoriales para abordar el reto del envejecimiento activo. Informe SESPAS 2010. *Gaceta Sanitaria* 24(1), 68-73.