

Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento de Obonuco*

Eunice Yarce Pinzón**✉

Yohana Gabriela Hidalgo Sotelo***

Roxana Narváez Ceballos****

Cómo citar este artículo / To reference this article / Para citar este artículo: Yarce, E., Hidalgo, Y., y Narváez, R. (2018). Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento de Obonuco. *Revista UNIMAR*, 36(1), 93-107. DOI: <https://doi.org/10.31948/unimar.36-1.6>

Fecha de recepción: 10 de mayo de 2017

Fecha de revisión: 24 de agosto de 2017

Fecha de aprobación: 05 de diciembre de 2017



RESUMEN

Objetivo: Determinar la participación social a partir de la exploración de intereses ocupacionales y uso de los espacios de vida de los adultos mayores de 60 años del corregimiento de Obonuco de la ciudad de San Juan de Pasto. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo descriptivo, con una muestra de 70 adultos mayores de 60 años, a quienes se les aplicó el Cuestionario de intereses ocupacionales para el adulto mayor, que determina el tipo de actividad, nivel de interés, frecuencia, autoeficacia percibida y con quién lo realiza, y la evaluación de espacios de vida con el cuestionario *Life Space Assessment (LSA)*. **Resultados:** Las actividades que se presentan con mayor grado de interés son, asistir a misa, bailar, visitar familia y amigos, con una frecuencia de una vez por semana, con alta percepción de autoeficacia, sin ninguna compañía de algún familiar, amigo o cuidador, además de tener interés por participar de grupos de estudio. **Conclusión:** Prevalcen las relaciones intrafamiliares e intrapersonales, que han demostrado que llegar a esta etapa de la vida no es un impedimento para socializar y compartir con los suyos y la comunidad.

Palabras clave: Participación social, adultos mayores, intereses, ocio y tiempo libre.

Social participation of a group of older adults from the village of Obonuco

ABSTRACT

Objective: Objective: Determine the social participation from the exploration of occupational interests and use of the living spaces of the adults over 60 years of age in the Obonuco annexed village of San Juan de Pasto. **Methodology:** Descriptive quantitative study, with a sample of 70 adults older than 60 years, to whom the Questionnaire of occupational interests for the older adult was applied, which determines the type of activity, level of interest, frequency, perceived self-efficacy and with whom they do it; and the evaluation of living spaces with the Life Space Assessment questionnaire (LSA). **Results:** The most frequent activities are attending mass, dancing, visiting family and friends, with a frequency of once a week, with high perception of self-efficacy, without any company of a family member, friend or caregiver, in addition to having interest to participate in study groups. **Conclusion:** The intra-family and intrapersonal relationships prevail, which have shown that reaching this stage of life is not an impediment to socialize and share with theirs and the community.

Key words: Social participation, older adults, interests, leisure and free time

* Artículo Resultado de Investigación. Hace parte de la investigación titulada: "Caracterización de la participación social de los adultos mayores del Programa de Bienestar Social en el corregimiento de Obonuco de la ciudad de Pasto" desarrollada desde febrero de 2016 hasta mayo de 2017. Departamento de Nariño, Colombia.

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

*** Terapeuta Ocupacional. Correo Electrónico: yghidalgo@umariana.edu.co

**** Terapeuta Ocupacional. Correo Electrónico: roxanarvaez1288@gmail.com



Participação social de um grupo de idosos do corregimento de Obonuco

RESUMO

Objetivo: A presente investigação tem como objetivo, determinar a participação social, a partir da exploração de interesses ocupacionais e uso dos espaços de vida dos adultos maiores de 60 anos do corregimento de Obonuco da cidade de San Juan de Pasto. **Metodologia:** estudo quantitativo descritivo, com uma amostra de 70 adultos com mais de 60 anos, a quem foi aplicado o Questionário de interesses ocupacionais para adultos mais velhos, que determina o tipo de atividade, nível de interesse, frequência, autoeficácia percebida e com quem eles fazem isso, e a avaliação de espaços de vida com o questionário *Life Space Assessment* (LSA). **Resultados:** as atividades que são apresentadas com maior interesse são: atender a missa, dançar, visitar familiares e amigos, com uma frequência de uma vez por semana, com alta percepção de autoeficácia, sem nenhuma companhia de um membro da família, amigo ou cuidador, além de ter interesse em participar de grupos de estudo. **Conclusão:** as relações intrafamiliares e intrapessoais prevalecem, as quais mostram que atingir essa fase da vida não é um impedimento para socializar e compartilhar com a comunidade e a comunidade.

Palavras-chave: Participação social, idosos, interesses, tempo de lazer.

I. Introducción

Es conocido que el creciente número de personas mayores y el desarrollo de estilos de vida diferentes a los tradicionales, está contribuyendo a cambiar la perspectiva del envejecimiento. Ya la vejez no se concibe como una etapa final de la vida, sino que se convierte en un estadio de evolución, con múltiples transformaciones de la ocupación y, por supuesto, de la participación, donde se hace necesario el desarrollo de nuevas habilidades y exploración de nuevos intereses (Herrera y Guzmán, 2012), visto el desempeño ocupacional, como uno de los mejores indicadores de salud y bienestar, con la capacidad de la persona para adaptarse y participar en la sociedad. De ahí que las actividades de la vida diaria representan un papel fundamental para la autonomía, participación familiar y social, los cuales el terapeuta ocupacional se encarga de evaluar, analizar, graduar y adaptar, con el objetivo de alcanzar un desempeño autónomo e independiente para la población adulta mayor (Mercado y Ramírez, 2008).

La participación social de las personas mayores contribuye a su calidad de vida, a alargarla y, lo que es más importante, a hacerla más útil y placentera; en numerosas ocasiones la participación social ha sido relacionada con la calidad de vida de las personas mayores, y ha sido medida en ín-

dices de satisfacción, depresión, integración o fragilidad, entre otras (Santos, 2009).

Por estas razones, la presente investigación surge por la necesidad de comprender los diferentes espacios de vida e intereses ocupacionales de ocio y tiempo libre del adulto mayor en el municipio de Obonuco, para lo cual se realizó una revisión teórica de los diferentes conceptos que son de utilidad para el desarrollo de los objetivos propuestos, descritos en el presente documento.

Como bien se sabe, el envejecimiento es un proceso normal y natural que sufren todos los seres vivos, y el hombre hace parte de ello; por lo tanto, hablar de vejez es tratar de una etapa normal de la vida, la cual ha sufrido cambios en su connotación por las diversas transformaciones que ha tenido la sociedad (Canales, 2015); entre estos está la evolución de la ciencia y la tecnología, que ha incrementado la esperanza de vida, provocando un cambio en el imaginario social acerca de lo que es el envejecimiento, como proceso de crecimiento que se da desde el momento mismo del nacimiento del hombre hasta su muerte, y la vejez, como el periodo de edad que va de los 60 años en adelante (Ley 1251 de 2008).

Este cambio no solo se ha visto reflejado en los conceptos, sino también en la forma de tratar a los

adultos mayores. Desde un punto de vista cultural, anteriormente los ancianos eran considerados los más importantes de una familia, en quienes recaía la toma de decisiones de su núcleo, y a quienes por edad se les atribuía la experiencia y el conocimiento para decir la última palabra (Serna, 2003). Actualmente, con los cambios económicos a nivel mundial, se está produciendo diferentes dinámicas sociales, como migraciones, modificaciones en la composición familiar, en los patrones de trabajo, entre otros, que han hecho ver a la vejez como un problema, por no ser productivos, requiriendo mayor atención e inversión estatal (Robledo, 2016).

Según Chávez y Collaguazo (2015), la brecha generacional que se ha creado entre la población joven y los adultos mayores, es más grande, no solo por lo ya referido, sino también por los imaginarios que dan los medios de comunicación, presentando siempre a jóvenes exitosos y con miedo a envejecer; por ser sinónimo de enfermedad, no productividad, lentitud, incapacidad, dependencia e incluso discapacidad (Flores, Cervantes, González, Vega y Valle, 2012). En consecuencia, a nivel mundial se ha realizado avances, reflejados en la legislación para dar protección y cambiar la visión frente a la población, para que, en vez de considerar a los ancianos como un problema, sean vistos como actores activos y valiosos para la sociedad (Benavides, 2015); de igual manera, ocurre desde la perspectiva ocupacional, específicamente en la Terapia Ocupacional, donde se busca reconocer al adulto mayor como un ser productivo y funcional.

Es así como, desde la Terapia Ocupacional (Corregidor, 2010), como disciplina encargada de evaluar, analizar, graduar y adaptar las actividades, tanto básicas para el automantenimiento, como la participación familiar y social, busca alcanzar en el individuo, para este caso, en los adultos mayores, un desempeño autónomo que les permita continuar involucrados en la comunidad. Aunque son pocos los datos conocidos relacionados con los intereses ocupacionales y la movilidad social que tienen los adultos mayores, que permitan desarrollar estrategias o implementar programas para promover su participación social como parte de un envejecimiento activo y efectivo, se realizó una investigación en esta temática, con resultados importantes referidos en el presente artículo.

Con relación a la participación social de las personas mayores, Duque y Mateo (2008), realizaron inicialmente una revisión de la literatura referida a las personas mayores, con una perspectiva teórica y práctica de la incidencia de la participación social en las personas mayores, dando como resultado el concepto y la puesta en práctica del envejecimiento activo. Plantearon un proyecto cuyo objetivo fue la construcción de un sistema de indicadores para la medición y valoración de la participación de los adultos mayores, desde los diversos entornos de participación, los cuales fueron determinados como participación política, laboral, social, en medios de comunicación y en actividades de ocio y tiempo libre, cada uno de los cuales se convirtió en indicador de medición, definidos, según la dinámica del sistema del país donde se desarrolló el estudio, aplicados a población en edades desde los 55 años en adelante, en proceso laboral, así como en etapa de prejubilación y jubilación.

Con respecto al ocio, en el estudio de Caride (2012) se da una conceptualización acerca del ocio, el cual está relacionado con la educación y los aprendizajes desde la infancia hasta la muerte. El autor define el ocio como una necesidad y un derecho cívico, del cual se espera que contribuya a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas, así como a educar en valores y significados culturales para el desarrollo humano.

Otro estudio relacionado con el ocio y el tiempo libre del adulto mayor es el de Acosta y González-Celis (2009), el cual expone que las actividades más comunes en la población adulta mayor son: tratar niños, vecinos, amigos y familiares, salir de viaje y otras semejantes, las cuales son reconocidas como actividades informales; participar en grupos de Adultos Mayores, cuidar enfermos, recibir clases de manualidades, llevar a cabo tareas religiosas, etcétera, también llamadas actividades formales, y leer libros o periódicos, ver la televisión, escuchar la radio y otras similares, que son agrupadas como actividades solitarias. Adicionalmente, los tipos de actividades que desempeñan los ancianos en el tiempo libre son numerosas, dependiendo del dinero, la salud, la capacidad de moverse y las preferencias personales del individuo. Algunas de las actividades más populares para ocupar el tiempo libre en la vejez son practicar la jardinería o la lectura, ver

la televisión, observar acontecimientos deportivos, participar en actividades sociales, visitar amigos y familiares, pasear y poner interés en sucesos educativos y creativos.

Sobre la calidad de vida del adulto mayor, Marín y Castro (2011), definen que la calidad de vida tiene diferentes componentes, como: la salud, seguridad personal, relaciones personales, amistades, aprendizaje, trabajo, expresión creativa, participación social, actividades de descanso, actividades recreativas, que los adultos mayores tienen derecho a poseer y ejercer, siendo importante porque asocia el ocio y el tiempo libre, así como la participación social, con la calidad de vida de la población sujeto de investigación, asociando los conceptos desde la política pública.

Por otra parte, frente a la participación social y recreativa de la población, Pinillos-Patiño, Prieto-Suárez y Herazo-Beltrán (2013), encontraron que existe una tendencia a una menor participación en la medida en que la edad incrementa, donde el aislamiento social es un factor de riesgo para la calidad de vida de este grupo de personas, con recomendaciones dirigidas hacia el fortalecimiento de redes sociales significativas que promuevan la salud y la calidad de vida en esta población.

Otra relación con la participación social está dada desde la utilización de los espacios de vida, la cual está determinada por la movilidad y los factores externos que permitan darle al adulto esa posibilidad de participar, tal y como se ve en un estudio realizado a nivel regional (Yarce, Botina, Cuero y Ortiz, 2016), cuyo objetivo fue determinar la utilización de espacios de vida y los factores asociados que pueden afectar la participación social de un grupo de adultos mayores de la zona rural, concluyendo que dicha población se limita a desplazarse y a participar en actividades que se planea en la zona urbana, por la distancia desde su residencia, y a patologías asociadas con la edad, además de que no existen programas que sean de fácil acceso en su comunidad, siendo factores que restringen su total participación social.

Para el abordaje ocupacional del adulto mayor, se tomó como referencia el Modelo de Ocupación Humana (MOH) de Kielhofner (2004), el cual postula y reconoce la importancia de la ocupación, como medio de evaluación e intervención en Terapia Ocupacional.

Este modelo presenta a los seres humanos como sistemas abiertos y dinámicos que siempre están en desarrollo y cambiando a través del tiempo. Algunos autores mencionan que el modelo utiliza tres dimensiones para examinar lo que una persona 'hace' y cómo 'lo hace' en el curso de sus ocupaciones. Según De Las Heras y Cantero (2009), las tres dimensiones de análisis son la participación ocupacional, el desempeño ocupacional y la destreza ocupacional. La primera es un proceso consciente que forma parte del 'hacer' por medio del desempeño y el uso de destrezas. La segunda incluye los grupos de acción más grandes que permiten ver la ocupación como un proceso o 'misión coherente'. Y, por último, las destrezas ocupacionales son las acciones que forman y/o permiten el desempeño en las diferentes habilidades motoras, procesales y/o de comunicación.

El MOH también incluye los contextos ambientales del comportamiento ocupacional, que son una combinación de espacios, objetos, formas ocupacionales y/o grupos sociales coherentes que constituyen un contexto significativo para el desempeño. Dentro de estos están: el hogar, vecindario, escuela, lugar de trabajo y lugares de reunión y recreación.

La profesión de Terapia Ocupacional aporta y promueve el desarrollo de destrezas a través de las ocupaciones, para lograr un grado de independencia óptimo, calidad de vida y bienestar. La participación en ocupaciones significativas influye positivamente en la salud y el bienestar, y promueve la satisfacción y el sentido de competencia del individuo (Mercado y Ramírez, 2008). El profesional de Terapia Ocupacional tiene un papel importante en cuanto a mejorar la productividad y la satisfacción del adulto mayor en sus ocupaciones. Según Kaminsky (2010, citado por Cruz, Arias, Figueroa, Llavona y Rivera, 2014), el envejecimiento productivo se da cuando el individuo es independiente en sus actividades de la vida diaria, alcanzando el éxito en su desempeño ocupacional a partir de su adaptación ocupacional en este ciclo vital.

Teniendo en cuenta que el envejecimiento involucra transformaciones biológicas, mentales, psicológicas, sociales, familiares, laborales, entre otros, no implica el fin de un tiempo ni el ingreso a una etapa donde todo termina; a pesar de las evidentes

pérdidas de algunas capacidades físicas y funciones fisiológicas para adaptarse al medio, es preciso que la persona continúe su integración a la sociedad, al igual que sucede en las otras etapas de la vida (Corregidor, 2010).

De esta manera, un conocimiento más amplio acerca de la participación social de las personas mayores permite fortalecer los programas dirigidos a esta población con necesidades y demandas específicas del entorno social, cultural y familiar que les rodea. Así, se perfiló como objetivo del estudio, determinar el nivel de participación de las personas mayores en las actividades sociales y recreativas en el corregimiento de Obonuco de la ciudad de San Juan de Pasto.

Conceptos como 'calidad de vida' y 'envejecimiento activo' han remarcado la necesidad de pensar la adultez mayor como una etapa que exige un espacio adecuado para desenvolverse y seguir siendo parte activa y vital de la sociedad, tal como lo plantean Molina, Meléndez y Navarro (2008). Sin embargo, esta participación debe ser real y traducirse en un efectivo proceso de integración en la sociedad, permitiendo a los adultos mayores ser actores sociales y, por ende, participar en la toma de decisiones a nivel social y político (Sepúlveda, 2012).

Este desafío debe ser abordado desde la propia perspectiva de los adultos mayores, conociendo cómo viven esta etapa de sus vidas, qué significado tiene para ellos la participación a nivel social y político, entre otros aspectos, aportando con esta información al estado del arte sobre su situación actual.

El concepto 'ocio y tiempo libre' puede tener comprensiones muy diferentes, dependiendo del contexto y la sociedad donde sean planteados, y la finalidad que se persiga. Para el presente estudio, significa aquellos recursos o actividades que, de manera opcional, ocupan nuestro tiempo. Subjetivamente, supone además una experiencia gratificante que refleja en cierta manera nuestras preferencias y también nuestra forma de ser y manifestarnos libremente. No depende tanto del tiempo empleado o la formación y el nivel adquisitivo del que lo experimenta; es más bien una consecución y expresión de los propios deseos y sentimientos que laten tras un mundo deseado. En la misma línea, el ocio, según

Elías y Dunning (1992), ha de sustentarse en dos supuestos básicos: por un parte, lo que se hace en ese tiempo, debe implicar actividades voluntarias, libremente elegidas, y no impuestas por ningún estado de necesidad; por otra, que no sean actividades lucrativas, independientes de cualquier clase de retribución diferida, pues su única recompensa inmediata ha de ser la misma participación.

Dado que en los últimos años, el uso del tiempo entre las personas mayores está experimentando cambios notables, desde diversas instancias sociales y políticas está resultando de gran trascendencia el acercamiento a los intereses, motivaciones, demandas y deseos de esta población, puesto que gran parte del desarrollo y el funcionamiento de nuestra sociedad dependen directamente de las actividades que todos realizamos en el vivir de cada día.

Del mismo modo, el empleo del tiempo puede ser considerado un indicador de la calidad de vida de las personas, expresan Montero y Bedmar (2010), y sostienen que en la actualidad se habla de tres tipos de envejecimiento, que no siempre son justamente diferenciados: satisfactorio, productivo y activo. Así, el envejecimiento satisfactorio es el preocupado por la mejora de los aspectos físicos o fisiológicos, como evitar enfermedades y discapacidades, mantener un buen funcionamiento físico y cognitivo, y sentirse vivo. Otro concepto relacionado es el de envejecimiento productivo, que además de hacer referencia al sentido económico, representa las actividades significativas, sean o no remuneradas, que pueden contribuir al bienestar social, ya sea con una producción o desarrollo de bienes o servicios, que dan satisfacción personal, familiar y social, y por último, el envejecimiento activo que permite el mantenimiento de las habilidades y capacidades físicas, cognitivas y sociales.

Por su parte, Landinez, Contreras y Castro (2012) utilizan el término 'envejecimiento activo', para expresar el proceso por el cual son optimizadas las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. Es importante tener en cuenta los conceptos que van unidos al envejecimiento activo, promovidos desde las actividades del ocio y tiempo libre, descritos a continuación:

Actividad física: definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018), como una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas o domésticas como subir y bajar escaleras, salir a pasear, jardinear, bailar y realizar ejercicios como el golf, la natación y el ciclismo, todos en un contexto no competitivo.

Estimulación Cognitiva: dentro de las habilidades que están en la base del desempeño autónomo y funcional, están los procesos cognitivos, como los mentales, involucrados en el procesamiento de la información, mediante los que se logra el aprendizaje y la reelaboración de habilidades, conocimientos y valores (Rozo, Rodríguez, Montenegro y Dorado, 2016). La importancia de los procesos cognitivos radica en que permiten la realización de actividades cotidianas, como conversar, preparar una taza de café, manejar dinero, entre otras, y de tareas más complejas como leer sobre un tema de poco conocimiento, encontrar la mejor solución a un problema complejo, aprender un instrumento musical, etc.

Debido a cambios asociados al envejecimiento, algunos procesos quedan comprometidos, como señalan algunos estudios referentes a este tema (CogniFit, 2018), no obstante, se ha determinado que las funciones cognitivas pueden ser fortalecidas a través de la estimulación cognitiva, que tiene como propósito, conservar la capacidad intelectual y poder llevar a cabo estrategias que permitan compensar los cambios en el procesamiento mental que se produce con el aumento de edad.

La educación: la capacidad mental conservada es proporcional a la duración de la educación durante la juventud. Los efectos de la educación prolongada persisten durante más de 50 años en forma de una mayor capacidad de procesamiento mental, pensamiento lógico y un fondo de conocimientos, a medida que el sujeto envejece; al mismo tiempo, reduce el ritmo del deterioro del rendimiento mental en los últimos años de la vida; de ahí la importancia de continuar realizando 'ejercicios cognitivos' que incluyan tareas complejas que desafíen la propia capacidad, y mantengan el sentido de la propia eficacia, la creencia, la seguridad y la práctica de que se puede hacer lo que hay que hacer, o lo que se espera de la persona, y no rendirse sin hacer un buen intento; por eso es conveniente y saludable, llevar

a cabo una actividad física regular que dé lugar a un incremento de la respiración y de los latidos del corazón (Camacho y Lachuma, 2014).

Autocuidado: la salud es uno de los mayores bienes que posee el hombre; ésta permite crecer y desarrollarse, cumplir el rol que le corresponde en la familia y en la sociedad, y vivir con plenitud en cualquier etapa de la vida (Córdoba, 2012). La importancia de adoptar hábitos saludables con relación a algunas necesidades básicas del ser humano, como la nutrición, la actividad física, el reposo - sueño, la salud mental y la higiene personal, debe motivar a las personas mayores a asumir la responsabilidad que tienen en el cuidado de su salud. Esta participación es lo que se conoce como el autocuidado, definido como el conjunto de actividades que realizan las personas, la familia o la comunidad, para asegurar, mantener o promover al máximo su potencial de salud.

Actividades significativas de la vida: la autoconfianza es característica de las personas que han sabido adaptarse y han tratado de superarse, reconociendo sus logros y debilidades, sin sobreestimarse o subestimarse. Una fuente real de felicidad es aprender a disfrutar de lo que la vida nos ofrece cada día, sin detenernos en el pasado, con ilusión y optimismo hacia el futuro. La vejez exitosa depende de las destrezas, estrategias y experiencias que se ha adquirido para enfrentarse a nuevos roles y actividades (Uriarte, 2014).

Por otra parte, utilizar el tiempo libre de buena manera, como por ejemplo compartiendo con los seres cercanos, amigos y familiares, permite que la persona no pierda sus capacidades sociales y no baje su autoestima, evitando también el deterioro mental. Utilizar el tiempo libre en los adultos mayores ayuda a aumentar la esperanza de vida, representando un beneficio para la salud tanto psicológica, como mental y física, manteniéndolos ocupados, evitando enfermedades y pensamientos como, que ya no tienen nada más que hacer o que ya no son necesarios (Fulgeri, 2012).

La población adulta mayor cuenta con un marco jurídico y legal a nivel internacional, nacional y departamental, que ha orientado los procesos dirigidos a esta población. En el marco internacional,

la temática del adulto mayor se ha puesto en escena desde el año 1948 con la Asamblea General de la ONU, quien aprobó la Resolución 213, relativa al proyecto de declaración de los derechos de la vejez. Para el año de 1982 se realizó la Primera Asamblea mundial sobre envejecimiento en la ciudad de Viena (Codón, 2003), orientada a resaltar aspectos como la economía, la salud y nutrición, la vivienda, la educación y el bienestar social, y de ahí en adelante han sido promulgadas diversas resoluciones, convenciones y asambleas a lo largo de los años.

En el campo nacional, es en el año de 1975 cuando se proclama la Ley 29, enfocada a la protección nacional a la ancianidad por parte del gobierno nacional, y se crea el Fondo Nacional de la Ancianidad Desprotegida. Para el año 1986, con la Ley 48 se autorizó a las Asambleas Departamentales y al Distrito de Bogotá, el diseño de una estampilla para la construcción de los Centros de Bienestar al Anciano, pero es con la Constitución Nacional de 1991 en donde se reconoce al Adulto Mayor como uno de los miembros de la familia con tratamiento jurídico especial, en donde se expone la responsabilidad tanto de la familia, como de la comunidad y del Estado frente al bienestar de estas personas. Esto abrió una puerta para que se tuviera en cuenta a este grupo poblacional en tanto sujeto de derechos y deberes, razón por la cual, en el año 2007, con la Ley 1171 se les concedió a las personas mayores de 62 años, beneficios para garantizar sus derechos a la educación, recreación, salud y un mejoramiento en sus condiciones generales de vida.

En el año 2008 se promulgó la Ley 1251, con el objeto de proteger, promover, restablecer y defender los derechos de las personas mayores, con políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, mediante planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia, y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, con base en la publicación de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007 - 2019, en la que:

Se expresa el compromiso del Estado colombiano con una población que por sus condiciones y características merece especial atención. Se plantea fundamentalmente, una visión de futuro con el proceso de

envejecimiento, y acciones a corto, mediano y largo plazo para la intervención de la situación actual de la población adulta mayor. (p. 6).

A nivel departamental se cuenta con la Política Pública Departamental de Envejecimiento y Vejez 2013 - 2023 que, al igual que la nacional, busca proteger los derechos de las personas en proceso de envejecimiento y las que se encuentran en estado de vejez.

2. Metodología

La investigación tuvo un enfoque empírico analítico, transversal y descriptivo, con una población de adultos mayores de ambos sexos, de 60 años de edad del corregimiento de Obonuco de la ciudad de San Juan de Pasto. Para el tamaño de la muestra se tuvo en cuenta los registros de inscripción de los adultos mayores en el Programa de Bienestar Social del municipio de Pasto, que viven en el corregimiento de Obonuco. La selección de la muestra fue no probabilística, a conveniencia, correspondiente a 70 personas, con aceptación de participar en la investigación por medio del consentimiento informado, aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad Mariana.

Como técnica de recolección se utilizó la entrevista través del instrumento estandarizado que evalúa el uso de espacios de vida *Life Space Assessment* (LSA), y el cuestionario de exploración de intereses ocupacionales de ocio para adulto mayor, que indica las condiciones de participación social que posee el grupo investigado, las cuales se describe a continuación:

Espacio de Vida, *Life-Space-Assessment* (LSA). Es un instrumento para medir la movilidad, que refleja el interjuego del funcionamiento físico con el género y el medio ambiente físico y social, validado en Colombia por Curcio, Alvarado, Phillips, Gómez, Guerra y Zunzunegui (2012, citados por Yarce et al., 2016). La escala tiene un total de 20 ítems y el puntaje total va de 0 a 120. Los altos puntajes indican amplios espacios de vida. Se puede utilizar de una manera simple, sumando los puntajes totales de cada espacio de vida, para obtener el máximo espacio de vida. Altos puntajes indican un espacio de vida sin restricciones. Un espacio de vida 'restringido', significa que está confinado al vecindario (3 puntos o menos), o 'restricciones' concepto que implica ser

capaz de salir a la ciudad de forma independiente (cuatro puntos). Los espacios de vida están relacionados a cinco niveles, a saber: Nivel 1: Otra habitación de la casa, diferente donde duerme; Nivel 2: Área fuera de su casa, como terraza, pasillo, garaje o jardín; Nivel 3: sitios del vecindario, que no sea su propio jardín o edificio; Nivel 4: sitios fuera del vecindario, dentro de la ciudad; Nivel 5: sitios fuera de la ciudad. Además, se determina la frecuencia de uso y el apoyo requerido.

Exploración de Intereses Ocupacionales de Ocio para Adulto Mayor. El instrumento está diseñado para recolectar datos de carácter sociodemográfico, que incluyen la fecha en la que se realiza la aplicación, nombre y apellidos, fecha de nacimiento, cédula de ciudadanía, edad, dirección, grado de escolaridad, ocupación actual y anterior. El instrumento se divide en diez categorías, las cuales son: Jardinería/horticultura, espectáculos, deportes, informática, lectura, creativas, actividades religiosas/sociales, juegos y cuidado de animales, y dentro de ellas, 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 con

quién hace la actividad (Yarce, Chalapud y Martínez, 2017).

3. Resultados

Con relación a los aspectos sociodemográficos, se encontró que la población de estudio se caracteriza por estar, en su mayoría, en un rango de edad de 70 y 74 años (32,9 %). La mayoría son de sexo femenino, con un 82,9 %, con un estado civil de casados, 40 %. En escolaridad, el 47,1 % tiene primaria incompleta, contando que también hay un grupo importante que no ha tenido ninguna escolaridad, representado en un 42,9 %. La mayor procedencia de adultos mayores a las actividades del corregimiento es del sector de La Playa, siendo éste el más importante y de mayor población en el corregimiento.

A continuación se presenta los resultados relacionados con el uso de los espacios de vida, participación social, grado de interés, frecuencia y acompañamiento en la participación de actividades de ocio y tiempo libre, y la autoeficacia percibida.

Tabla 1. Descripción porcentual del uso, frecuencia y tipo de apoyo de espacios de vida

Espacios de vida	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Uso										
Sí	70	100	70	100	70	100	70	100	56	80
No	0	0	0	0	0	0	0	0	14	20
Total	70	100	70	100	70	100	70	100	70	100
Frecuencia										
Menos de 1 vez/semana	5	7,1	0	0,0	5	7,1	5	7,1	60	85,7
1 a 3 veces/semana	0	0,0	0	0,0	3	4,3	5	7,1	10	14,3
4 a 6 veces/semana	0	0,0	6	8,6	0	0,0	1	1,4	0	0,0
Diario	65	92,9	64	91,4	62	88,6	59	84,3	0	0,0
Total	14	100	70	100	70	100	70	100	70	100
Tipo de ayuda										
Persona	0	0,0	0	0,0	0	0,0	6	8,6	1	1,4
Equipo	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ninguna	70	100	70	100	70	100	64	91,4	69	98,6
Total	70	100	70	100	70	100	70	100	0	100

Tabla 2. Participación social

Grupos	Asiste a algún grupo		Le gustaría participar	
	Sí	Porcentaje	Sí	Porcentaje
De estudios	1	1,4	21	30,0
Comunitarios	15	21,4	7	10,0
De salud	7	10,0	3	4,3
De formación	6	8,6	8	11,4
De oración	37	52,9	18	25,7
Otros	4	5,7	13	18,6
Total	70	100,0	70	100,0

Tabla 3. Grado de interés alto

Grado de interés	n	%
Trabajar en el jardín	36	51,4
Ver televisión	60	85,7
Bailar	66	94,3
Realizar caminatas	40	57,1
Escuchar música	44	62,9
Leer la biblia	65	92,9
Asistir a misa - oración	60	85,7
Pertenecer a una organización	59	84,3
Visitar familia/ amigos	64	91,4
Asistir a fiestas	37	52,9
Cuidar animales de granja	45	64,3
Atender mascotas	56	80,0

Tabla 4. Frecuencia de participación en actividades de ocio

Frecuencia	1 vez semana		2-3 vez/ semana		Diario		1 vez mes		No responde	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Trabajar en el jardín	8	11,4	12	17,1	15	21,4	1	1,4	34	48,6
Ver televisión	0	0,0	17	24,3	43	61,4	0	0,0	10	14,3
Bailar	64	91,4	0	0,0	0	0,0	2	2,9	4	5,7
Realizar caminatas	2	2,9	5	7,1	33	47,1	0	0,0	30	42,9
Escuchar música	7	10,0	22	31,4	13	18,6	2	2,9	26	37,1
Leer la biblia	17	24,3	13	18,6	28	40,0	7	10,0	5	7,1
Asistir a misa - oración	31	44,3	7	10,0	13	18,6	9	12,9	10	14,3
Pertenecer a una organización	54	77,1	5	7,1	0	0,0	0	0,0	11	15,7
Visitar familia/ amigos	12	17,1	25	35,7	4	5,7	23	32,9	6	8,6
Asistir a fiestas	2	2,9	0	0,0	0	0,0	35	50,0	33	47,1
Cuidar animales de granja	0	0,0	0	0,0	45	64,3	0	0,0	25	35,7
Atender mascotas	0	0,0	0	0,0	56	80,0	0	0,0	14	20,0

Tabla 5. *Autoeficacia percibida*

Actividad	Muy bien		Bien		No tan bien	
	n	%	n	%	n	%
Trabajar en el jardín	23	32,9	12	17,1	1	1,4
Ver televisión	48	68,6	11	15,7	1	1,4
Bailar	57	81,4	9	12,9	0	6,0
Realizar caminatas	26	37,1	10	14,3	4	5,7
Escuchar música	43	61,4	1	1,4	0	0,0
Leer la biblia	21	30,0	36	51,4	8	11,4
Asistir a misa - oración	56	80,0	4	5,7	0	0,0
Pertenecer a una organización	17	24,3	38	54,3	4	5,7
Visitar familia/ amigos	25	35,7	29	41,4	10	14,3
Asistir a fiestas	37	52,9	0	0,0	0	0,0
Cuidar animales de granja	33	47,1	10	14,3	2	2,9
Atender mascotas	24	34,3	31	44,3	1	1,4

Tabla 6. *Acompañamiento en actividades de ocio*

Actividad	Solo		Amigos		Familia		No Responde	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Trabajar en el jardín	34	48,6	0	0,0	2	2,9	36	51,4
Ver televisión	11	15,7	0	0,0	49	70,0	10	14,3
Bailar	0	0,0	42	60,0	24	34,3	4	5,7
Realizar caminatas	35	50,0	1	1,4	4	5,7	30	42,9
Escuchar música	41	58,6	1	1,4	2	2,9	26	37,1
Leer la biblia	57	81,4	2	2,9	6	8,6	5	7,1
Asistir a misa - oración	12	17,1	9	12,9	39	55,7	10	14,3
Pertenecer a una organización	2	2,9	56	80,0	1	1,4	11	15,7
Visitar familia/ amigos	27	38,6	3	4,3	34	48,6	6	8,6
Asistir a fiestas	1	1,4	9	12,9	27	38,6	33	47,1
Cuidar animales de granja	29	41,4	1	1,4	15	21,4	47	67,1
Atender mascotas	8	11,4	0	0,0	48	68,6	14	20,0

4. Discusión

El proceso de transición demográfica ha llevado a un incremento en el número de personas mayores a nivel mundial, lo que obliga a indagar sobre los diferentes factores que explican sus condiciones de vida y participación en el entorno social, a partir de la observación y entrevista que se haga a esta población, cuando interactúa en actividades con la familia o los amigos, actividades sociales que con mayor

frecuencia permiten identificar la participación específica de este grupo de personas.

El presente estudio de la caracterización de la participación social tuvo en cuenta los aspectos demográficos, encontrando que el mayor porcentaje de los adultos se encuentra en un rango de edad de 70 y 75 años, lo que indica que en edades tempranas los ancianos conservan mejor su autonomía e independencia en el hogar. Como se evidencia en

la investigación de Yarce, Rosas, Paredes, Rosero y Morales (2015), en la cual se ratifica que la mayoría de personas encuestadas se encuentra en edades de 70 a 74 años, con un estado civil de casados, aspecto relacionado como un factor facilitador de la participación social.

Otra 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 en la ciudad de Pasto por Yarce et al., (2015), otro en el corregimiento de Catambuco (Yarce, et al., 2016), y otro en el municipio de Guachucal (Yarce, et al., 2017), en coherencia con estudios nacionales como el de Barranquilla (Pinillos-Patiño et al., 2013), y el de Santa Marta (Marín y Castro, 2011). Igualmente, se resalta el nivel de escolaridad, donde la mayoría llega solamente a primero de primaria, datos muy similares al estudio realizado en la ciudad de San Juan de Pasto, donde más del 50 % de la población encuestada ha realizado solo la primaria, razón por la cual el nivel educativo de las personas adultas mayores es bajo, en gran parte por la expansión del sistema educativo que no benefició a estas generaciones.

Respecto al uso de espacios de vida, según Curcio et al., (2012, citados por Yarce et al., 2016), la movilidad funcional se ha centrado principalmente en formas específicas e individuales de movilidad, sin ser vista globalmente; es decir, solo se determina desde la movilidad, ejecución de tareas y actividades de la marcha, inestabilidad postural, y aquellas que dependen de la movilidad, tales como bañarse, vestirse, ir de compras, o los eventos adversos, como caídas o accidentes. Ninguno de estos enfoques refleja un aspecto clave de la movilidad, la cual debe contemplar la medida de movimiento dentro del entorno de una persona, o espacio de vida, como una medida de movilidad social. Con relación a los resultados obtenidos, se observa que existe un adecuado uso de todos los niveles de espacios de vida en la población adulta mayor del corregimiento de Obonuco, dato contradictorio con los estudios realizados a nivel de Pasto y Catambuco, donde se ve restringido el uso de espacios fuera del vecindario y de la ciudad, evidenciándose que tienen mayores posibilidades de participación social.

Las posibilidades existentes en la participación social de la población del presente estudio, reflejan un proceso de envejecimiento exitoso, ya que se puede predecir una autonomía e independencia de la población, teniendo en cuenta que, según Kielhofner (2004), la limitación en uso de espacios de vida del adulto mayor influye en la ejecución de las actividades de la vida diaria básica e instrumental, especialmente en actividades como aseo y cuidado del hogar, cocinar, ir de compras o pasear al perro, viajar o pasear. Las dificultades en movilidad y en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, por sí solas no necesariamente conducen a una reducción del espacio de vida. También se ha sugerido que el espacio de vida puede ser útil para el tamizaje de riesgo de declinación en actividades instrumentales, puesto que moverse en espacios de vida amplios implica un buen funcionamiento en el entorno. Salir de casa ayuda a prevenir la declinación funcional en ancianos con capacidades físicas limitadas; se espera que las personas que viajan más, lo hagan con menos asistencia y menos dificultad (Toepoel, 2013).

El uso de espacios de vida de los adultos mayores de Obonuco es del 100 %; ellos manifiestan que sí hacen uso de los diferentes espacios de vida al moverse en el hogar, vecindario y dentro y fuera de la ciudad en la que residen, con una frecuencia de uso diario del 92,9 %, y en su totalidad refieren que lo han hecho sin ningún tipo de ayuda de una persona o de un equipo especial. Se resalta que son personas independientes y que hacen un uso adecuado de ellos. Se puede decir que los adultos mayores de Obonuco son tan activos e independientes en movilidad y uso de espacios de vida, como lo son los adultos mayores de Catambuco; el 80 % de los encuestados refiere que hacen uso de los diferentes espacios de vida con una mayor frecuencia, sin ayuda alguna.

En lo que respecta a la participación social de los adultos mayores, Pinillos-Patiño et al., (2013) manifiestan que la edad de los sujetos está relacionada con la no participación; las personas mayores intervienen en menor proporción en actividades recreativas, académicas, de formación y sociales; la reducción de la participación de los adultos mayores de 75 años en las áreas de ocio y vida comunitaria, tiene relación con la presente investigación, en la cual se encontró que los adultos mayores manifiestan la

participación en grupos de oración y comunitarios, mostrando interés en acceder en grupos de salud. En cuanto al interés de pertenecer a algún grupo, se evidenció que predomina el interés de participar en un grupo de estudios. Lo anterior pone de manifiesto la necesidad de activar el soporte social a partir de las familias y los amigos, considerados facilitadores de la participación de las personas de mayor edad, lo que demuestra que la edad no es impedimento para aprender cosas nuevas.

Otro tema de interés de la investigación fue el de la exploración de los intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores. Considerando los aportes de Otero (2013), la vida adulta avanzada está definida por los cambios biológicos y la convención social; no se debe definir esta etapa solo por la edad cronológica; por lo tanto, la elección de realizar algún tipo de actividad de ocio o tiempo libre está influenciada por el entorno, los hábitos, rutinas, roles y condicionamiento cultural de la persona. De ahí surge la necesidad de establecer esos intereses que parten de un patrón de desempeño con relación al entorno del adulto mayor de Obonuco. El Marco del Trabajo de Terapia Ocupacional (Mercado y Ramírez, 2008) refiere al tiempo libre, como una actividad no obligatoria, elegida voluntariamente, y desempeñada durante un tiempo que no entre en conflicto con la dedicación a ocupaciones obligatorias como trabajar, el cuidado personal o dormir.

Siguiendo a Romero (2007), el ocio es entendido como el tiempo libre de responsabilidades familiares y sociales, actividades de cuidado personal y trabajo. Está caracterizado por un sentimiento de libertad y autodesarrollo. La libertad de elección implica que hay algo que elegir, y que el individuo es capaz de hacer una elección. La elección y la realización de una actividad de ocio están motivadas por la diversión y la satisfacción personal. El tiempo libre hace referencia al tiempo no ocupado por el trabajo o cualquier otra obligación de carácter personal, familiar o social, cuyo contenido está orientado hacia la satisfacción personal. Es importante destacar la gran cantidad de tiempo libre que tiene la población adulta mayor, ya que al eliminar el área laboral en los mayores de 65 años, debido a la jubilación, queda por tanto el tiempo de ocupación repartido en seis áreas ocupacionales (actividades

básicas de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, educación, juego, tiempo libre y participación social), disponiendo de más tiempo en cada una de ellas (Corregidor, 2010).

Para el grado de interés de las actividades de ocio y tiempo libre se puede inferir que, de todas las 38 actividades propuestas en el instrumento de investigación, las doce actividades que mayor porcentaje obtuvieron, por encima del 50 %, fueron aquellas relacionadas con ver televisión, bailar, leer la biblia, ir a misa o hacer oración y visitar a familiares o amigos, resultados similares a los de la investigación realizada por Yarce et al., (2015), en la cual los adultos expresaron su interés por llevar a cabo actividades relacionadas con visitar amigos o parientes, ir a la iglesia, cuidar de los animales o de las mascotas, existiendo poco interés por coser, trabajar en la huerta o ver televisión.

De acuerdo con la frecuencia de realización de actividades, se encontró que la gran mayoría, diariamente, ve televisión, trabaja en el jardín, lee la biblia y cuida de sus animales y mascotas. Actividades como escuchar música y visitar a familiares o amigos, pasan a ser actividades de dos a tres veces por semana; por otro lado, actividades como bailar, asistir a misa o hacer oración y pertenecer a una organización, son realizadas una vez por semana. Se resalta un porcentaje significativo de adultos que asisten a fiestas, en una proporción de una vez al mes, demostrando que la ejecución de las actividades de interés depende de la complejidad o la movilidad que éstas requieran, lo que es coherente con los resultados del uso de espacios de vida, en los que existe una participación plena.

La autoeficacia percibida hace referencia a la capacidad que una persona cree tener para llevar a cabo una determinada acción; si no está totalmente convencida de su eficacia personal, tiende a abandonar rápidamente las actividades, en este caso, las que determinan la vida diaria (Acuña-Gurrola y González-Celis, 2010). Las expectativas de autoeficacia funcionan como un factor motivacional, determinando la elección de actividades, el esfuerzo y la persistencia en las tareas elegidas, los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales. Según estas autoras, cuanto más elevado es el sentimiento de autoeficacia, más vigorosos y persistentes son los

esfuerzos, principalmente en las tareas consideradas como difíciles. La autoeficacia está ligada con el sentimiento de satisfacción, con el cual los adultos mayores se sienten complacidos con lo que hacen diariamente. Para la población participante de Obonuco, en la ejecución de las actividades descritas se evidencia que su autoeficacia percibida es buena, y se presenta un nivel alto de satisfacción, lo que también se ve reflejado en su participación social.

Con relación al acompañamiento que tiene el adulto mayor en la realización de las actividades, se puede evidenciar que la gran mayoría, por encima del 50 %, las hace solo; son muy pocos los que se acompañan de los amigos, pero sí se evidencia que se encuentran acompañados por la familia o amigos en actividades como ver televisión, ir a misa, asistir a fiestas, cuidar mascotas y visitar familiares y amigos. Esta situación se relaciona con lo expresado por Acuña-Gurrola y González-Celis (2010), quienes concluyen que el apoyo emocional extra familiar y el familiar pueden propiciar una apreciación más favorable del adulto mayor sobre su capacidad para realizar actividades de la vida cotidiana.

5. Conclusiones

Los adultos mayores del corregimiento de Obonuco que asisten al grupo de Pasto Deporte, con quienes se trabajó en esta investigación, denotan ser una población activa en la que aún prevalecen las relaciones intrafamiliares e intrapersonales; han demostrado que llegar a esta etapa de la vida no es un impedimento para socializar y compartir con los suyos y la comunidad; son personas útiles e indispensables, que se valen por sí mismas y que aportan un conocimiento empírico indispensable para las nuevas generaciones.

Las principales actividades en las cuales se desenvuelven los adultos mayores del corregimiento de Obonuco son las que están relacionadas con aspectos religiosos, culturales y espirituales, puesto que en su mayoría participan en acontecimientos como leer la Biblia, asistir a la Eucaristía y a grupos de oración, participación en las fiestas patronales del corregimiento y actividades culturales, lo que demuestra que son personas que tienen un envejecimiento activo, que representa un potencial para el desarrollo de estrategias de ocupación.

Como dato curioso e interesante, es destacable exponer que se encontró que los adultos mayores de este corregimiento se muestran poco interesados por participar en actividades deportivas, juegos autóctonos, lectura y tecnología. El instrumento aplicado arrojó que estas actividades cuentan con un porcentaje menor al 50 %. Deduciendo las causas que originan tal desinterés, están por un lado las ocupaciones cotidianas que desarrollan mayormente en el sector rural, en actividades agrícolas, lo que exige de ellos un esfuerzo físico que los desmotiva a realizar más actividad física, como el deporte. En cuanto a la realización de juegos autóctonos, su principal apatía está en no contar con unas generaciones jóvenes interesadas en rescatar y participar en este tipo de acciones, atraídas más, por lo que brinda la modernidad. Por su parte, las actividades de lectura y las tecnológicas no cuentan con un gran porcentaje, debido a los factores de desescolarización en el que la mayoría de la población adulta mayor de Obonuco se encuentra.

Desde el punto de vista de la Terapia Ocupacional, el pensar que el trabajo físico compensa la actividad física es un error, ya que en el primero se gasta energías con el fin de conseguir una remuneración económica; por el contrario, en la segunda se libera tensiones, se armoniza el cuerpo y el alma, y la recompensa es un bienestar físico. En cuanto al nivel académico, éste no es un limitante para realizar un buen trabajo de terapia ocupacional, puesto que se realiza actividades para fortalecer la motricidad fina, gruesa, cognitiva, entre otras.

6. Conflicto de intereses

Los autores de este artículo declaran no tener ningún tipo de conflicto de intereses sobre el 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.
- Acuña-Gurrola, M. y González-Celis, A. (2010). Autoeficacia y red de apoyo social en adultos mayores. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 71-81.
- Benavides, L. (2015). Política Pública de Envejecimiento y Vejez 2013-2023. Recuperado de <http://>

- www.idsn.gov.co/index.php/noticias/2102-politica-publica-departamental-de-envejecimiento-y-vejez-2013-2023-en-el-departamento-de-narino
- Camacho, S. y Lachuma, I. (2014). Prácticas de autocuidado, capacidad funcional y depresión en adultos mayores. Recuperado de <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/3539>
- Canales, A. (2015). El debate sobre migración y desarrollo. Evidencias y aportes desde América Latina. *Latin American Research Review*, 50(1), 29-53.
- Caride, J. (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *Arbor, Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754), 301-313.
- Chávez, J. y Collaguazo, V. (2015). *La posición social de la población adulta mayor: un acercamiento a través de cómo se configura la posición social de la población adulta mayor en el barrio La Tola del Distrito Metropolitano de Quito* (Trabajo de Grado). Quito, Universidad Central del Ecuador UCE. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/6089>
- Codón, I. (2003). Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, 42, 193-208.
- CogniFit. (2018). ¿Qué es la cognición? Significado y Definición. Recuperado de <https://www.cognifit.com/es/cognicion>
- Congreso de la República de Colombia. (1975). Ley 29 de 1975 "por la cual se faculta al Gobierno Nacional para establecer la protección y la ancianidad y se crea el Fondo Nacional de la Ancianidad desprotegida". Bogotá, Colombia. Recuperada de https://www.meddellin.gov.co/amauta/archivos/Ley_29_1975.pdf
- (1986). Ley 48 de 1986 "por la cual se autoriza la emisión de una estampilla pro-construcción, dotación y funcionamiento de los centros de bienestar del anciano, se establece su destinación y se dicta otras disposiciones". Bogotá, Colombia. Recuperada de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=14908>
- (2007). Ley 1171 de 2007 "Por medio de la cual se establecen unos beneficios a las personas adultas mayores". Bogotá, Colombia. Recuperada de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=27907>
- (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. Recuperada de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=33964>
- Córdoba, N. (2012). *Calidad de vida del adulto mayor, Hospital Regional de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo 2010* (Tesis de Maestría). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Recuperada de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USAT_9a5ee2b1614772ee75778de6fb67c97c
- Corregidor, A. (2010). *Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología. Bases conceptuales y aplicaciones prácticas*. Madrid, España: Ergon. C/ Arboleda.
- Cruz, A., Arias M., Figueroa, K., Llavona, D. y Rivera, A. (2014). Factores que promueven la adaptación ocupacional en adultos mayores en Puerto Rico. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4892304.pdf>
- De Las Heras, C. y Cantero, P. (2009). Dentro del modelo siempre se ha considerado el rescate del sentir, no solo del pensar y actuar. Recuperado de <http://www.revistatog.com/num9/pdfs/maestros.pdf>
- Duque, J. y Mateo, A. (Coords.) (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid, España: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Elías, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Flores, M., Cervantes, G., González, G., Vega, M. y Valle, M. (2012). Ansiedad y depresión como indicadores de calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología da IMED*, 4(1), 649-661.
- Fulgeri, V. (2012). Utilización del tiempo libre del adulto mayor. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ValeFulgeri/utilizacin-del-tiempo-libre-del-adulto-mayor>
- Gobernación de Nariño. (2015). Política pública Departamental de Envejecimiento y Vejez en el departamento de Nariño 2013 – 2023. Recuperado de <http://xn--nario-rta.gov.co/2012-2015/index.php/eventos/6267-politica-publica-departamental-de-envejecimiento-y-vejez-2013-2023-en-el-departamento-de-narino>
- Herrera, A. y Guzmán, A. (2012). Reflexiones sobre calidad de vida, dignidad y envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(1), 65-76.
- Kielhofner, G. (2004). *Terapia Ocupacional. Modelo de Ocupación Humana. Teoría y aplicación* (3ª ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Landinez, N., Contreras, K. y Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.
- Marín, C. y Castro, S. (2011). Adulto mayor en Santa Marta y calidad de vida. *Revista Memorias*, 9(16), 120-129.
- Mercado, R. y Ramírez, A. (Coord.). (2008). Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso (2ª ed.). Recuperado de <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
- 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>
- Molina, C., Meléndez, J. y Navarro, E. (2008). Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología*, 24(2), 312-319.
- Montero, I. y Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis (Santiago)*, 9(26), 61-84.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). La actividad física en los adultos mayores. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Otero, H. (2013). Representaciones estadísticas de la vejez. *Revista Latinoamericana de población*, 7(13), 5-28.
- Pinillos-Patiño, Y., Prieto-Suárez, E. y Herazo-Beltrán, Y. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 15(6), 850-858.
- Robledo, L. (2016). Los paralogismos de la vejez. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 4(1), 125-140.
- Romero, D. (2007). Actividades de la vida diaria. *Anales de Psicología*, 23(2), 264-271.
- Rozo, V., Rodríguez, O., Montenegro, Z. y Dorado, C. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 11(1), 12-18.
- Santos, Z. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo social*, (11).
- Sepúlveda, B. (2012). Bases para la construcción de una política de envejecimiento activo: Una mirada desde la universidad a un desafío global. En Israel, R. y Vilagrán, M. (Eds.), *Reflexiones sobre la sociedad chilena. Una mirada desde la universidad* (p. 239-258). Santiago, Chile: RIL Editores.
- Serna, I. (2003). *La vejez desconocida: una mirada desde la biología a la cultura*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Toepoel, V. (2013). Ageing, Leisure, and Social Connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research*, 133(1), 355-372.
- Uriarte, J. (2014). Resiliencia y envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(2), 67-77.
- Yarce, E., Rosas, G., Paredes, Y., Rosero, M. y Morales, A. (2015). Intereses ocupacionales de adultos mayores de 60 años de la ciudad de San Juan de Pasto. *Revista Unimar*, 33(1), 201-212.
- Yarce, E., Botina, L., Cuero, M. y Ortiz, Y. (2016). Utilización de los espacios de vida en los adultos mayores. *Revista Unimar*, 34(1), 199-130.
- 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), 151-164.