



INVESTIGACIÓN SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y OCUPACIÓN COMO FUENTE DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

José Manuel Aguilar Parra, Joaquín Álvarez Hernández Juan Miguel Fernández Campoy,
Darío Salguero García, Eloy R. Pérez-Gallardo

Universidad de Almería
jmaguilar@ual.es

Fecha de recepción: 19 de enero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

ABSTRACT

It is evident that an increase of population is taking place with trend to age and for a company in whose structure will consolidate the abundant presence of major persons. For this motive, strategies have to be looked for the improvement of the well-being and of the quality of life of this sector of population. To carry out investigations in the matter, it is necessary to check that it is studied concerning the subject matter that is wanted to study. Therefore, this communication appears as a theoretical review of the most important works in relation to the subject matter that one presents in this work based on the importance of the active aging and the occupation as source of health and quality of life. Of this form, there is delimited the base of which they will have to divide the investigations and programs that try to improve the well-being and the quality of life of this sector of population across the active aging and the occupation according to the lines of investigation that they come developing in Spain and Europe.

Key words: Quality of life; elderly; active aging; investigation; occupation.

RESUMEN

Es evidente que se está produciendo un aumento de población con tendencia a envejecer y por una sociedad en cuya estructura se consolidará la abundante presencia de personas mayores. Por este motivo, se han de buscar estrategias para la mejora del bienestar y de la calidad de vida de este sector de población. Para llevar a cabo investigaciones al respecto, es necesario verificar que se está estudiando en torno a la temática que se desea estudiar. Por lo tanto, esta comunicación se presenta como una revisión teórica de los trabajos más importantes en relación a la temática que se presen-

**INVESTIGACION SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y OCUPACION
COMO FUENTE DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

ta en este trabajo, basado en la importancia del envejecimiento activo y la ocupación como fuente de salud y calidad de vida. De esta forma, se delimita la base de la que deberán partir las investigaciones y programas que pretendan mejorar el bienestar y la calidad de vida de este sector de población a través del envejecimiento activo y la ocupación según las líneas de investigación que se vienen desarrollando en España y Europa.

Palabras Clave: Calidad de vida; persona mayor; envejecimiento activo; investigación; ocupación.

INTRODUCCIÓN

La ONU en la Declaración Universal de Derechos Humanos recoge la importancia de que todas las personas tengan la posibilidad y la capacidad de participar en una variedad de ocupaciones. Sin embargo, muchas personas en todo el mundo, no disponen de esta posibilidad de ocuparse, entre otras cosas por la falta de salud y de dedicación a la ocupación, que pueden llevar al reconocimiento médico de la enfermedad física y mental, y a la discapacidad a largo plazo, sobre todo en las personas mayores. Tal y como señala Wilcock (2008), estos derechos están ausentes en muchas partes del mundo, incluso son pasados por alto dentro de países altamente desarrollados. Éstos son parte integrante de la idea de la ocupación como un agente de la salud y la supervivencia a través del hacer, del ser, del pertenecer y del llegar a ser.

Mountain y Craig (2011) recogen, que según la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo implica la promoción de la salud, a través de la reducción de factores de riesgo y mejorar la protección, fomento de la participación en todos los aspectos de la sociedad, y garantizar la seguridad, incluyendo la protección de las necesidades y derechos como personas mayores (OMS, 2005). Una encuesta nacional del Reino Unido sobre la calidad de la vida desde la perspectiva de las personas mayores, reveló una amplia gama de factores que contribuyen a que se considerasen importantes, incluyendo el tener un papel en la sociedad, teniendo cosas que hacer y relaciones sociales y el manteniendo un sentido de control e independencia (Gabriel y Bowling, 2004), estos resultados se repiten en otros estudios (Audit Commission, 2004; Third Sector First, 2005).

La Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), organismo de gran prestigio internacional en materia ocupacional, efectúa un compromiso público "para apoyar la participación en las actividades de la vida cotidiana que afectan a la salud, el bienestar y la calidad de vida". En 2006, la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT) recalca que el núcleo de la terapia ocupacional es la ocupación como nexo para la salud, y que la intervención basada en ésta debería satisfacer las necesidades de las comunidades, grupos e individuos en todo el mundo.

Es posible afirmar rotundamente que es un hecho constatado que se está produciendo un envejecimiento de la población en los países desarrollados. Según las estadísticas del INE (2009), España, siguiendo esta tendencia, va a experimentar durante el siglo XXI uno de los procesos de envejecimiento más rápidos del mundo.

Siguiendo algunos de los datos más relevantes del informe «Las Personas Mayores en España 2008», estudio presentado en junio de 2009, se muestra la importancia de las investigaciones realizadas en el ámbito de las personas mayores, demostrando el crecimiento del número de éstas, dándole una mayor relevancia a este periodo vital por la mayor proporción de población que acumula progresivamente este sector. Según este informe, se demuestra el crecimiento de la población mayor y la importancia de la mejora de la calidad de vida de este sector de población.

Atendiendo a los datos que arroja este informe, España ocupa el cuarto lugar dentro de los países más envejecidos del mundo, según Naciones Unidas (Japón, con un 19,7% de población mayor, encabeza la lista, seguido de Italia y Alemania). Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida de 83,5 años frente a los 77 años de los varones. Se está produciendo un incremento importante



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

sobre todo en personas octogenarias. En los últimos años un hecho relevante en la orientación demográfica es el considerable aumento de las personas octogenarias. En los últimos cinco años (2003-2007) el incremento de la población de 65 años y más ha sido del 4,9%. El crecimiento de la población octogenaria ha ascendido al 21,1%. Las últimas cifras de Naciones Unidas sitúan a España como el segundo país más envejecido del mundo en 2050 con un 33,2% de población mayor, siguiendo a Japón, con un 37,7%.

La longevidad se ha incrementado de forma espectacular durante todo el siglo XX en España como en la mayoría de los países del mundo. La esperanza de vida en 1900 era de 34,8 años y, según este informe, en la actualidad alcanza los 80,2 años, lo que supone más del doble (Imsero, 2009).

Teniendo en cuenta estos datos, los distintos organismos están reaccionando para desarrollar iniciativas y aportar soluciones a las disyuntivas que pudieran ir surgiendo. Aquí se muestran algunos antecedentes sobre la preocupación de los organismos nacionales e internacionales en relación al envejecimiento y a la ocupación de los mayores.

DESARROLLO DE LA CUESTIÓN PLANTEADA.

En 2002 en Madrid se celebra la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, promovida por la ONU, que tiene por objeto el análisis de la participación social de los mayores y el mantenimiento de su calidad de vida.

Durante el mismo periodo, se realizan otras reuniones en forma de congresos, foros, asambleas; que van a tratar la situación de las personas mayores en el mundo. Entre estos, se pueden destacar en España el I Congreso Científico Internacional Valencia Forum (2002). Este congreso se llevó a cabo por iniciativa de la Asociación Internacional de Gerontología. Se trataron temas relacionados con la mirada científica sobre aspectos socioeducativos de las personas mayores.

Otro acto importante, fue el I Foro Mundial ONG sobre Envejecimiento (2002) que tiene como fin la colaboración de la sociedad en el «Plan Internacional de Acción sobre Envejecimiento» elaborado por la ONU. Se tratan temas como la cultura, la formación, la participación social y el ocio.

En el I y II Congreso Estatal de Personas Mayores celebrado en Madrid (2002), se muestra la preocupación de múltiples asociaciones en relación a la población que envejece y a las necesidades que tienen.

En 2006, se celebró el Seminario Internacional sobre “La situación del envejecimiento” con el objetivo principal de mejora de la calidad de vida de los mayores a través de la participación social y el envejecimiento activo.

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), celebró, el IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores en Octubre de 2009. Tuvo como eje fundamental el “Envejecimiento Activo”, bajo el lema “El Arte de Envejecer”. Su objetivo es hacer a los mayores sujetos activos y participativos en la sociedad.

En Bruselas (2009), se celebró Bruselas la Asamblea General Anual de AGE, la Plataforma Europea de Personas Mayores, que aglutina a numerosas organizaciones de mayores de toda la Unión Europea. Estas organizaciones representan a más de 22 millones de mayores y su objetivo es velar por los intereses, derechos y el bienestar de los cerca de 150 millones de personas mayores de Europa. Entre los objetivos de la Plataforma, se cubren un amplio espectro de actividades orientadas a obtener beneficios para los mayores, dentro de una sociedad que estimule las relaciones intergeneracionales. “El envejecimiento no será un reto si a los mayores se les permite desarrollar todo su potencial”. Por lo que la ocupación de los mayores es trascendental para un buen envejecimiento.

Igualmente en 2009, también en Bruselas, se desarrolla el Seminario “Demografías y Familias”. La temática principal fue la participación social y en actividades de las personas mayores como fuente de salud física y psíquica y en definitiva de mejora de la calidad de vida.

**INVESTIGACION SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y OCUPACION
COMO FUENTE DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

Un acto de gran importancia mundial, fue el celebrado en León en Noviembre de 2007, la Conferencia sobre envejecimiento de la ONU. A la Conferencia asistieron los máximos responsables de todas las regiones de la ONU (Europa, África, América Latina y Caribe, Asia y Pacífico y Asia Occidental), del Fondo de Población de Naciones Unidas, así como de los programas sociales y económicos del organismo internacional. Por otro lado, también participaron en la Conferencia representantes de diversos organismos internacionales (OCDE, Comisión Europea, Consejo de Europa), así como reconocidos expertos e investigadores sobre envejecimiento. El objetivo de la Conferencia Internacional es revisar el Plan de Acción de Personas Mayores aprobado en la Asamblea Mundial del Envejecimiento (celebrada en Madrid en 2002) y estudiar los retos que supone el envejecimiento de la población en la región europea de la ONU. Las conclusiones finales de la Conferencia serán incluidas en un documento internacional, la Declaración de León, que se incluirá en la Asamblea Mundial del Envejecimiento de 2012. Estas conferencias tienen como objetivo, el conseguir una mejor calidad de vida y participación de las personas mayores en nuestra sociedad.

En el Parlamento Europeo se reunieron en mayo de 2010 los responsables de políticas de investigación y patrocinadores para debatir sobre prioridades en la investigación europea en el área de envejecimiento. Esta reunión se celebra dentro del Proyecto Futurage financiado por la Comisión Europea dentro del 7º Programa Marco de Investigación y Desarrollo de la Unión Europea. Se pretendió definir una serie de prioridades en la línea de investigación sobre envejecimiento y permitir la elaboración de un plan de acción para los próximos 10-15 años desde una perspectiva multidisciplinar. Y que esta producción investigadora se permita ver reflejada en una mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.

Otro Congreso sobre Envejecimiento titulado “La investigación en España y en Europa” se llevó a cabo en marzo en Madrid 2011, en el que investigadores de todo el mundo debatieron las nuevas investigaciones a desarrollar en este campo en los sucesivos años como fuente primordial de estudio e investigación de las diferentes administraciones, entre las que se distingue como una de las líneas principales de investigación el envejecimiento activo, es decir, la ocupación de la persona como fuente de calidad de vida y bienestar.

El año 2012 es el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad entre Generaciones. Atendiendo a EuroHealthNet (2012) se ha revisado los programas sobre envejecimiento activo y salud que se están desarrollando a nivel europeo, que a continuación, se detallan.

Se crea la Pilot European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP AHA) institución dedicada a la innovación para un envejecimiento activo y saludable. Tiene como objetivos de mejora para Europa los siguientes:

Permitir a los ciudadanos de la UE llevar una vida sana, activa e independiente, durante el envejecimiento.

La mejora de la sostenibilidad y la eficiencia de los sistemas sociales y de salud.

Impulsar y mejorar la competitividad de los mercados de productos y servicios innovadores, y responder al desafío del envejecimiento en la UE y a nivel mundial, creando así nuevas oportunidades para las empresas.

Otro programa que se está desarrollando es el The Ambient Assisted Living (AAL) Joint programme (AAL / 2008-2013) es un programa específico conjuntamente dirigido por los estados miembros de la Comunidad Europea. AAL utiliza productos inteligentes y la provisión de servicios a distancia incluyendo los servicios de atención a la mejora de la vida de las personas mayores en casa, en el lugar de trabajo y en la sociedad en general. El programa tiene como objetivo superar las barreras técnicas y reglamentarias, y mostrar los hogares inteligentes y aplicaciones de vida independiente, el intercambio de buenas prácticas AAL y sensibilizar sobre las posibilidades de la AAL de envejecimiento de la población de Europa. Por lo tanto, se espera: ampliar el tiempo en el que las personas mayores puedan vivir en su entorno familiar, mejorar la calidad de vida y participación



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

social de las personas mayores, crear nuevas oportunidades de negocio, proporcionar servicios de salud y sociales más eficientes y más personalizados para personas mayores.

El programa de acción comunitaria en el ámbito de la salud o el programa de salud pública, ya que así se conoce más comúnmente, a otro programa que se está desarrollando desde 2008 hasta 2013 que proporciona fondos para acciones en tres áreas clave: la mejora de la seguridad sanitaria de los ciudadanos, la promoción de la salud y la reducción de las desigualdades en salud. Bajo el tema de la promoción de la salud, los fondos del programa, contribuirán a desarrollar acciones para promover estilos de vida saludables y la reducción de las desigualdades en salud, lo que conllevará un aumento de años de vida saludables durante el periodo de envejecimiento.

Asimismo el 7^o PM (2007-2013) apoya la investigación en áreas prioritarias seleccionadas, en particular para la salud y el envejecimiento. Por ejemplo, los proyectos del 7PM de investigación en temáticas, tales como: la optimización de la prestación de asistencia sanitaria a los ciudadanos, la promoción de la salud mejorada y la prevención de enfermedades, los sistemas de transporte más accesibles; cambios demográficos, y las TIC para el envejecimiento y - la robótica social y ambientes inteligentes (domótica).

La OMS desarrolla también una serie de políticas en el Marco sobre el Envejecimiento Activo (2002). Estas iniciativas se realizan con el fin de lograr el objetivo final de un envejecimiento saludable y activo. La OMS ha desarrollado una política marco que se centra en áreas como la prevención y reducción de la carga de la discapacidad, la enfermedad crónica y la mortalidad prematura, reducción de los factores de riesgo asociados con las enfermedades no transmisibles y el declive funcional en las personas que envejecen, mientras que aumentan los factores que protegen la salud, las políticas de la parte dispositiva y las estrategias que proporcionen un continuo de atención a personas con enfermedades crónicas o discapacidades, el suministro de capacitación y educación a los cuidadores formales e informales, para garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de la vejez, y permitir a las personas que a medida que envejecen puedan mantener su contribución al desarrollo económico, a la actividad en los sectores formal e informal, así como a sus comunidades y familias.

Existen multitud de estudios sobre envejecimiento activo que dejan patente la necesidad de mejorar la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento y replantear la actividad de la persona mayor como una gran fuente de riqueza productiva.

Atendiendo a la información extraída de los últimos congresos anteriormente mencionados y fundamentalmente del Congreso de Envejecimiento: La investigación en España y Europa celebrado en Madrid (marzo, 2011), se puede señalar que las actuales líneas de investigación que se están desarrollando en Europa, se enmarcan en varios bloques temáticos, que se podrían clasificar de la siguiente manera:

Biogerontología: con referencias al proceso y mecanismos del envejecimiento como longevidad y no solo morbilidad; el papel de mitocondria; el estrés oxidativo; la influencia hormonal; moduladores y mediadores; modelos de envejecimiento; genética y epigenética del envejecimiento; industrias y tecnologías asociadas.

Recursos económicos y sociales como el apoyo social y familiar; la solidaridad intergeneracional y transferencias; los modelos de provisión de cuidados; la valoración de los mayores como recurso económico y de cuidados para la sociedad o como receptores de los mismos; las necesidades sociales, económicas y culturales de los mayores; pensiones y estabilidad económica.

Entornos del envejecimiento, fijando el interés en las interrelaciones entre el envejecimiento de la persona y sus diferentes ámbitos de desarrollo (domicilio, entorno comunitario y urbano), así como su adaptación a las situaciones de dependencia (transportes y movilidad, productos de apoyo, diseño tecnológico, soluciones para vivir como "en casa"). Envejecimiento demográfico, aprendizaje, participación, usos del tiempo.

**INVESTIGACION SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y OCUPACION
COMO FUENTE DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

Envejecimiento saludable: análisis de los factores ligados a la actividad física y a los hábitos de consumo y del envejecimiento libre de dependencia, las desigualdades en salud en relación con el ciclo de vida, trabajo y jubilación, la valoración de los factores psicosociales (comportamientos sociales, desarrollo del ciclo de vida, participación, relaciones personales, actividad), las intervenciones para mejorar la salud, el bienestar y la organización de cuidados en la fragilidad.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Según la revisión realizada se pueden llegar a una serie de conclusiones, la primera de ellas es que teniendo en cuenta estas temáticas que se han recogido en este artículo, es posible observar cómo se contemplan diferentes aspectos en la investigación que se está desarrollando basadas en los beneficios del envejecimiento saludable y la calidad de vida a través de la ocupación. También se podría resaltar la importancia de un entorno de envejecimiento adecuado, ya que hace mención a la participación, al uso del tiempo, etc. para evitar las situaciones de dependencia a través del envejecimiento activo y la conducta ocupacional. De forma implícita, aparece el tratamiento de los recursos económicos y sociales, ya que si se mejora la calidad de vida de la persona mayor, se puede frenar la dependencia de la persona y por ende, su enfermedad. Por lo que una disminución de estos aspectos y manteniendo a la persona más tiempo con una mayor autonomía y más sana, puede disminuir en gasto en servicios sociales y en sanidad (atención médica y gasto farmacológico).

Otro aspecto a destacar, según la revisión realizada, y en acuerdo con lo señalado con autores como Aguilar, Álvarez y Lorenzo (2011), la salud aparece como variable más determinante en la calidad de vida de la persona mayor, en la que se incluyen el deterioro cognitivo y la salud mental, el dolor corporal, etc. Apoyando así la teoría de Xavier, Ferraz, Marc, Escosteguy y Moriguchi (2003) y Elosúa (2010) que evaluaron cinco dimensiones de la calidad de vida para comprobar de qué manera influía cada uno en la mejora de ésta. Comprobó que la salud determinaba en gran medida la calidad de vida de la persona por encima de las demás variables, posteriormente le seguían autonomía, apoyo familiar y social, poder realizar las actividades cotidianas y finalmente mantenimiento de las actividades sociales. Asimismo, otros indicadores determinantes para una mejora de la calidad de vida de las personas mayores serían según Aguilar, Álvarez y Lorenzo (2011) la autonomía de la persona, el nivel de actividad y de ocio, el apoyo social y familiar, la satisfacción con la vida, nivel económico, calidad de vivienda o de medio ambiente, la educación, entre otros, van a determinar que la persona mayor tenga una mejor calidad de vida.

Por lo tanto, es posible concluir que en esta revisión, se han confirmado cuáles son las temáticas e investigaciones más relevantes que se están desarrollando en España y en Europa, en torno al envejecimiento activo como fuente de salud y calidad de vida. Asimismo, como se ha señalado en el párrafo anterior, es fundamental conocer cuáles son los determinantes de la calidad de vida en el mayor, destacando como se apuntaba, la importancia de la ocupación y la actividad como medio para obtener un mejor nivel de vida de las personas mayores. Por lo que esta revisión, permite a los investigadores, crear una perspectiva clara, de qué se está investigando en torno a las personas mayores y el envejecimiento, y más concretamente, en relación al envejecimiento activo y la ocupación de la persona como medio para mejorar la salud del mayor, y por ende, su calidad de vida, a la vez, que como señala Aguilar (2012), se reduce el gasto sanitario y social que produce la persona. Se ha pretendido ofrecer una referencia para estudios que sean realizados a posteriori, para que tengan una perspectiva clara de cuál es la situación en torno al envejecimiento activo, o más concretamente la importancia de la ocupación y de la actividad, sobre la calidad de vida y de la salud de las personas mayores.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

- Aguilar, J. M., Álvarez, J. y Lorenzo, J. J. (2011). Factores que determinan la Calidad de Vida de las Personas Mayores. *INFAD: Revista de Psicología*, 1(4), 161-168.
- Audit Commission (2004). *Older People, Independence and Well-Being*. London: Audit Commission.
- Elosua, P. (2010). Valores subjetivos de las dimensiones de calidad de vida en adultos mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 45(2), 67-71.
- Eurohealthnet. (2012). *Healthy and active ageing*. Recuperado de <http://www.healthyageing.eu/>.
- Gabriel, Z. & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, 24(5), 675-691.
- IMSERSO (2009). El mito de la longevidad ilimitada. *Nuevas miradas sobre el envejecimiento. Colección Manuales y Guías Serie Personas Mayores*, Nº 31005, 11-26. Madrid: Grafo.
- IMSERSO (2009). *Las personas mayores en España 2008*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política social.
- Instituto Nacional de Estadística. (2009). *Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid: Grafo, S.A.
- Mountain, G. A. y Craig, C. L. (2011). The lived experience of redesigning lifestyle postretirement in the UK. *Occupational Therapy International*, 18(1), 48-58. doi:10.1002/oti.309.
- OMS (2005). *The Bangkok Charter for Health Promotion, 'Policy and Partnership for Action'*. The 6th Global Conference on Health Promotion, 7-11 August 2005, Thailand: Bangkok.
- Third Sector First (2005). *Things To Do, Places To Go. The Findings from a Call for Evidence of How to Promote Mental Health and Well-Being in Later Life*. Lancashire: Third Sector First.
- Wilcock, A. (2008). Professional Identity. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 2, 35-47. Recuperado de <http://revistatog.3owl.com/mono/num2/wilcock.pdf>.
- Xavier, F. M. F., Ferraz, M. P. T., Marc, N., Escosteguy, N. U. y Moriguchi, E. H. (2003). Elderly people's definition of quality of life. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25(1), 31-39.

