

Calidad de vida, educación y personas mayores

*Margarita Vives Barceló, Carmen Orte Socias,
Liberto Macías González, Cristina Fernández Coll*
Universitat de les Illes Balears

1. Introducción

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos más destacables en todas las sociedades desarrolladas del mundo. Este envejecimiento progresivo que tiene un carácter internacional, no sólo es debido al aumento de la esperanza de vida, sino también al descenso de la natalidad. Los investigadores reconocen esta situación y cada vez son más los estudios que evidencian la relevancia social del colectivo de las personas mayores. Esto comporta también que uno de los objetivos prioritarios de los investigadores del ámbito de las Ciencias Sociales y de la Educación haya sido la realización de estudios que nos permitan conocer las variables que sean relevantes para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, observar su evolución y facilitar las adaptaciones necesarias ante los nuevos cambios culturales y socioeconómicos. No podemos olvidar que aparte del aumento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad tenemos de incluir la jubilación del conocido como la generación del baby-boom, produciendo grandes diferencias en el tamaño de los grupos de edad. Los movimientos migratorios también se consideran como una de las causas importantes y como variables que afectan directamente al proceso del envejecimiento global de la población.

En España, según datos del Instituto Nacional de Estadística recogidos en el informe Las personas mayores en España (IMSERSO, 2008), el 1 de enero de 2007 las personas de 65 y más años contabilizaban un 16,7% del total de la población (7.531.826 personas). La proyección realizada por el INE contabiliza que al año 2060 habrá en España 15.679.878 personas de esta franja de edad (65 y más años), datos que corresponden al 29,9% de la población total. Según las previsiones realizadas por Naciones Unidas, el año 2050 España será el cuarto país más viejo del mundo delante de Alemania, Italia y Japón que se sitúa en último lugar. Este dato ha cambiado respecto de las estimaciones realizadas el 2004 y en el 2006, cuando se calculaba que el 2050 España sería el país más viejo, ocupando el último lugar (IMSERSO, 2004) y situándose en el tercer lugar de los países más viejos (IMSERSO, 2006).

En el caso concreto de las islas Baleares, las personas mayores representan el 17,4% (13,7% de 65 y más años y 3,7% de 80 y más años) del total de la población balear. Como indican los datos del INE (2007) del mencionado informe del IMSERSO (2008), no se trata de una de las comunidades autónomas con la proporción más alta de población mayor, aunque los porcentajes son muy similares en la mayoría de comunidades autónomas (Fernández, Macías, Mas y Orte 2008: 231).

El aumento progresivo del envejecimiento demográfico y la situación social, cultural y económica de la población mayor han hecho que de una manera continua se observe,

sobre todo en los países más desarrollados, un interés por la difusión de la cultura y la formación hacia las personas mayores. Se está generalizando la apertura de la mayoría de instituciones, incluso las universidades, a este colectivo y se está apostando por desarrollar propuestas formativas para el grupo de población a partir de 55 años. Desde la creación de la primera oferta educativa, el año 1973 en Toulouse, hasta la actualidad, se han elaborado diferentes propuestas y modelos de programas dirigidos al colectivo de mayores con una finalidad de educación permanente y de mejora del nivel de salud física, mental y social y de la calidad de vida en general de las personas mayores.

En España siguiendo el modelo del profesor Vellas, se ponen en funcionamiento, en el año 1978, las denominadas Aulas de la Tercera Edad porque el Ministerio de Educación español no permitió denominarlas Universidades, aunque, tras la buena aceptación social de las mismas, en 1980 el Ministerio de Cultura reguló las Aulas de la Tercera Edad como una red de centros coordinadas por éste. Por otro lado, es en esta misma década cuando se recuperan en España las Universidades Populares creadas a principios del siglo XX y que se cerraron después de la Segunda República. En el año 1982 comienzan a funcionar las Aulas de Formación para la *Gent Gran* de Cataluña (AFOPA), que desarrollan programas educativos, prioritariamente conferencias, bajo la tutela de diferentes universidades catalanas. (Orte, Macías y Vives 2008: 216). A principios de la década de los 90, comienza en España una nueva propuesta: abrir la universidad a las personas mayores, sin crear centros diferentes. Se trata de proyectos educativo-culturales dirigidos a la población mayor, bajo el auspicio de la Universidad y el apoyo de instituciones nacionales y autonómicas de tipo social, y en algunos casos, como por ejemplo en Baleares, de tipo educativo (Orte y March 2006). La denominación de Programas Universitarios para Personas Mayores, es la denominación que se ha consensuado por los representantes de estos programas. Este tipo de programas comienzan de forma sistematizada a partir del curso académico 1993-1994 y en el mes de noviembre del año 1996, en Granada, se organiza el primer encuentro de Programas Universitarios para Mayores (PUM) (Orte y March, 2003).

Es evidente que los PUM se tienen que analizar no solamente como indicador de cambio de las universidades y del proceso de envejecimiento y de disminución de la población universitaria clásica correlativo al proceso del envejecimiento de la población, sino como un indicador del desarrollo de las funciones culturales de la Universidad, como desarrollo de su tercera función y como una de las manifestaciones más significativas de la sociedad del conocimiento (Orte y March 2006).

2. La Universitat Oberta per a Majors (UOM) vs la calidad de vida de los participantes

Uno de los aspectos más importantes dentro de los Programas Universitarios para Mayores es la contribución de éstos en la mejora de la calidad de vida, bien sea de forma explícita (contemplándolo en sus propios objetivos) como de forma implícita, trabajando, por ejemplo, dimensiones de ésta dentro de diferentes asignaturas.

La conceptualización de la calidad de vida ha sido un ámbito de debate desde sus inicios, en 1974 con la aparición de un estudio científico sobre calidad de vida en *Social Indicators Research* (Reyes et al, 2003); desde este entonces, su conceptualización ha tenido numerosas aportaciones de diversos autores, aunque la inclusión de elementos objetivos como subjetivos es una constante en su conceptualización y su evaluación. A modo de ejemplo, Aguado (2006) habla de salud, ambiente físico, calidad de la vivienda y otros indicadores materiales como indicadores objetivos, mientras que el bienestar, la felicidad y la satisfacción con la vida se englobarían en los indicadores subjetivos; triangulándose con la satisfacción global del propio estilo de vida y del control sobre los recursos humanos y ambientales.

En un intento de realizar una taxonomía sobre la calidad de vida, Alan Walker (pendiente de publicación), después de una revisión del estado actual de la cuestión nos habla de 6 grupos de factores: a) variables psicosociales (autocontrol, dominio cognitivo,...); b) salud y estatus funcional; c) relaciones sociales, apoyo y afectividad; d) circunstancias económicas e independencia; e) condiciones del entorno y f) actividades de ocio y tiempo libre.

A la hora de evaluar la calidad de vida en las personas mayores, diversos y numerosos han sido los instrumentos y cuestionarios creados para tal fin. El que ha gozado de más repercusión en la población española en personas mayores es el CUBRECAVI (Cuestionario Breve de calidad de vida), de Fernández Ballesteros y Zamarrón (1996) y el cual hemos utilizado para realizar esta investigación. Ya que nos interesa especialmente el apoyo social y las redes sociales de las personas matriculadas en la UOM, hemos complementado esta información con un cuestionario sobre redes y apoyo social creado para tal fin.

A continuación presentamos los resultados de la comparación de las respuestas dadas por los alumnos del curso 2008 – 2009 y del curso 2009 – 2010 clasificadas en 5 bloques: datos sociodemográficos, datos relativos a la salud, datos sobre el apoyo social, sobre el ocio y tiempo libre y finalmente sobre el uso de las TIC.

Datos de los participantes

Una vez eliminados los cuestionarios contestados de manera errónea, la muestra queda constituida de la siguiente manera, en el curso académico 2008-2009 participaron 53 alumnos del Diploma Sénior de la UOM, que corresponde al 58% del grupo clase, y en el curso académico 2009-2010 han participado 45 alumnos del Diploma Sénior de la UOM, que corresponde al 52% del grupo clase.

Tabla 1. Datos de los participantes

		Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Sexo	Hombres	34%	39,2%
	Mujeres	66%	58,8%
Edad	Franja de edad	Entre 53 y 79 años	Entre 53 y 72 años
	Edad media	64 años	63,4%

Lugar de nacimiento	Mallorca	61,5%	81,4%
	Otras CC. AA.	32,7%	18,6%
	Otros países	5,8%	----
Estado civil	Casados/as	56,6%	78,4%
	Separados/as	15%	9,8%
	Viudos/as	15%	5,9%
	Solteros/as	13,4%	5,9%
Nivel de estudios	Primarios	43,4%	20,9%
	Secundarios	51%	65,1%
	Superiores	5,6%	14,4%
Situación actual	Prejubilados o jubilados	Hombres 100% Mujeres 80%	Hombres 90% Mujeres 63%
	En activo	5,7%	18,6%
	Amas de casa	11,4%	4,7%
	Discapacidad	2,9%	2,3%

Resultados sobre la salud

Los datos relativos a la salud son muy importantes, ya que una buena salud no sólo es un indicador de calidad de vida sino que gracias a esta condición pueden darse otros, como el bienestar emocional o el mantenimiento en las relaciones sociales (entendiendo que, por ejemplo, si hay buena salud, habrá la posibilidad de continuar visitando a aquellas personas que forman parte importante de nuestra red social).

Como puede observarse en la siguiente tabla, las personas mayores evaluadas se sienten, en general, satisfechas con su estado de salud. Alrededor de la mitad afirma sentirse bastante satisfecha (48,9% y 52,8% en el curso 2008-2009 y en el 2009-2010) y seguidas por un 31,1% y por un 28,3% (respectivamente) de las personas que se sienten “muy” satisfechas con su estado de salud.

Tabla 2. Satisfacción con su estado de salud

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Mucho	31,1%	28,3%
Bastante	48,9%	52,8%
Algo	13,3%	13,2%
Ns/Nc	2,2%	1,9%

Posiblemente el motivo de esta elevada satisfacción sea la naturaleza de los problemas de salud más frecuentes, los cuales los podemos clasificar como “no graves” o no “invalidantes” para poder realizar las actividades de la vida diaria, aunque esto no exime de que deban realizarse en algunos casos con cierta dificultad y, por tanto, con un esfuerzo y tesón necesarios. En el cuestionario realizado se ha preguntado sobre

diferentes problemas de salud. En la tabla que sigue a continuación hemos incluido sólo aquellos problemas de salud a los cuales se han referido con una frecuencia en la respuesta “a veces” de más de un 20%; quedando fuera de la tabla, al ser inferior de un 20% mareos, dolor en tobillos, dificultad para respirar, palpitaciones, dolor de pecho, manos y pies fríos, escapes de orina, hormigueos, sofocos, desorientación y náuseas. Como podrá observarse, las ganas de orinar por la noche seguido del dolor de huesos son los más frecuentes; ya que casi la mitad de los encuestados afirman haber sentido “a veces” estas molestias. A continuación aparecen aquellos síntomas de enfermedades comunes como la tos o catarros y, como tercer bloque, el cansancio sin razón aparente y, relacionada con ésta, dificultad para dormir:

Tabla 3. Porcentaje en la respuesta “a veces” sobre problemas de salud que superan el 20%

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Dolor de huesos	46,7%	45,3%
Tos, catarro o gripe	42,2%	39,6%
Cansancio sin razón aparente	28,9%	26,4%
Dificultad para dormir	26,7%	34%
Flojedad en las piernas	20%	17%
Estar adormilado durante el día	24,4%	24,5%
Boca seca	26,7%	28,3%
Gases	33,3%	35,5%
Ganas de orinar por la noche	53,3%	58,5%
Zumbidos en las orejas	22,2%	20,8%
Picores	20%	18,9%
Problemas de memoria	17,8%	34%

Cabe destacar que los porcentajes en la mayoría de respuestas son similares en las dos muestras, a excepción de las dificultades para dormir y, sobretudo, en los problemas de memoria, que aparecen en un 34% en la muestra del curso 2009-2010 mientras que en la del curso anterior estas se sitúan en un 26,7% y un 17,8% respectivamente. Aún así, esto no nos permite asegurar que las personas evaluadas en el último curso gozan de menos salud, en todo caso, podemos afirmar que tienen algunos problemas de salud que aparecen con más frecuencia.

Complementamos estos resultados con las respuestas aportadas en la pregunta relacionada con la salud psicológica, esto es, si se sienten deprimidos, tristes, desesperados, nerviosos, angustiados,... Como puede observarse, los resultados demuestran que “casi nunca” (37,8% y 37,7%) no se sienten así, hecho que parece demostrar una coherencia entre el buen nivel de salud física y psicológica.

Tabla 4: Se siente deprimido, triste, desesperado, nervioso, angustiado

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Nunca	26,7%	22,6%
Casi nunca	37,8%	37,7%
A veces	28,9%	32,1%
Frecuentemente	2,2%	1,9%

Estas personas evaluadas en el curso 2008-2009, afirman utilizar ocasionalmente (60%) los servicios sociales y sanitarios, y se sienten bastante (62,2%) satisfechos con estos servicios. Los porcentajes son prácticamente idénticos en la utilización ocasional de estos servicios por parte de la muestra del curso 2009-2010 (60%), mientras que la satisfacción es ligeramente superior (64,2%).

Completamos la información de este apartado con las autovaloraciones que realizan las personas evaluadas sobre su propia calidad de vida, un 64,2% de las personas del último curso evaluado (2009-2010) considera que ésta es alta, porcentaje similar al del curso anterior, donde un 64,4% también reportan esta valoración sobre su propia calidad de vida.

Resultados sobre el apoyo social

La valoración del apoyo social va íntimamente relacionada con su red social; de hecho, es necesario primero conocer ésta, tanto en términos estructurales (centradas en medidas objetivas, como el tamaño de la red) y en términos funcionales (o qué tipo de apoyo cubre determinadas necesidades). En este sentido, en la tabla que sigue a continuación se describen las frecuencias del contacto con diferentes personas que forman parte de esta red: hijos, nietos, otros familiares, vecinos y amigos. Para poder analizar todos estos datos, la tabla siguiente muestra la comparación de las frecuencias del contacto con estos miembros de la red social, con la respuesta “al menos una vez a la semana”, ya que es la más citada en los dos cursos; sólo la frecuencia “todos los días” en los hijos que no viven con ellos, con un 24,4% (curso 2008-2009) y un 26,4% (curso 2009 – 2010) y en los vecinos (15,6% y 17% respectivamente) son más altas que en la frecuencia semanal. Una vez puntualizada esta cuestión, cabe destacar como las personas evaluadas muestran altas frecuencias de contactos con su red social y, lo que es más importante, se muestran satisfechas con esta situación; especialmente con las relaciones con sus amigos, llegando, al 86,8% de personas que están satisfechas con su relación con sus amigos (2009-2010).

Tabla 5: Porcentaje de frecuencia y satisfacción con el contacto con diferentes miembros de la red social

	Frecuencia		Satisfacción	
	2008-09	2009-10	2008-09	2009-10
Cónyuge	-	-	75,6	77,4%
Hijos	24,4%	39,6%	73,3	75,5%
Nietos	35,6%	34,0%	53,3	54,7%
Otros familiares	44,4%	-	80,0	79,2%
Vecinos	11,1%	13,2%	11,1	39,6%
Amigos	35,6%	41,5%	84,4	86,8%

NOTA: en las frecuencias no aparece el cónyuge ya que la pregunta se refiere a personas que no viven con ellos.

¿Existen cambios en esta red social? Si preguntamos al alumnado sobre estos cambios, vemos que la balanza se inclina claramente hacia el aumento de esta red, ya que afirman que han perdido “algunas” o “pocas” y que han ganado “algunas”. Los porcentajes de ganancias en la red social se acercan al 50%, tanto en el curso 2008-2009 como en el posterior, no obstante, aunque esta sea la tendencia, si analizamos las diferencias entre cursos podemos observar como son los del curso 2009-2010 los que más relaciones pierden (22,6% “pocas”) y ganan (17% en la misma respuesta frente al 24,4% del curso anterior).

Tabla 6: Relaciones ganadas y relaciones perdidas

	Relaciones perdidas		Relaciones ganadas	
	2008-09	2009-10	2008-09	2009-10
Bastantes	-	1,9%	4,4%	3,8%
Algunas	13,3%	13,2%	53,3%	49,1%
Pocas	13,3%	22,6%	24,4%	17,0%
Ninguna	64,4%	54,7%	6,7%	13,2%

No obstante, y además de este indicador cuantitativo, podemos precisar algo más a nivel cualitativo en el origen de estas relaciones perdidas. Debemos destacar en los dos cursos evaluados el alto porcentaje de “no contestadas”, el cual puede obedecer al hecho de las pocas relaciones que han perdido. En este caso, los alumnos del curso 2008-2009 afirman que de donde más han perdido relaciones ha sido desde el trabajo, mientras que los del curso posterior los porcentajes se igualan, aunque despunta ligeramente el grupo de amigos (15,1%). Respecto a las relaciones ganadas, son para el grupo del curso 2008-2009 los amigos el origen de las relaciones ganadas (35,6%), mientras que para los del curso 2009-2010, son más las personas de la UOM (39,6%) los que más se citan como origen de las relaciones ganadas.

Tabla 7: Origen de las relaciones ganadas y perdidas

	Relaciones perdidas		Relaciones ganadas	
	2008-09	2009-10	2008-09	2009-10
Del trabajo	15,6%	11,3%	8,9%	3,8%
De la familia	8,9%	11,3%	4,4%	-
Del grupo de amigos	4,4%	15,1%	35,6%	20,8%
De alguna asociación o club	2,2%	1,9%	8,9%	15,1%
De la UOM	-	-	15,6%	39,6%
No contestada	62,2%	58,5%	8,9%	20,8%

Las personas evaluadas en el curso 2008-2009 afirman que “casi nunca” se sienten solos (64,4%), mientras que los del curso posterior (2009-2010) afirman también que casi nunca se sienten solos, aunque con un porcentaje inferior (56,6%). Siguiendo con las preguntas referentes al cambio de su red social, realizamos tres preguntas relacionadas con la evolución de ésta, desde hace 5 años, hasta dentro de 5 años. Así mismo, complementamos esta información sobre el efecto que haya podido tener o tendrá la UOM en esta evolución. Las respuestas mayoritarias afirman que las redes seguirán igual o aumentarán. Cabe destacar las diferencias que podemos observar en los dos cursos. Mientras que en el curso 2008-2009 las personas evaluadas afirman que esta ha aumentado (44,4%), las personas evaluadas del curso 2009-2010 son las que más manifiestan que su red social se ha mantenido igual (52,8%) y que así continuará (45,3%) y que más “a menudo” creen que mantendrán el apoyo si lo necesitaran (32,1%). Cabe destacar, que alrededor de un 33% de los dos cursos afirman que la UOM aumentará su grupo de amigos, mientras que alrededor de un 50% afirman que también aumentará, pero como compañeros.

Tabla 8: evolución de la red social y efecto de la UOM en ella

	Relaciones perdidas	
	2008-09	2009-10
¿Ha cambiado la red desde hace 5 años?	Ha aumentado 44,4% Sigue igual 33,3%	Ha aumentado 17,0% Sigue igual 52,8%
¿Se mantendrá el apoyo si lo necesita durante mucho tiempo?	A menudo 26,7% A veces 24,4%	A menudo 32,1% A veces 13,2%
¿Cree que su red cambiará en 5 años?	Aumentará 26,7% Seguirá igual 33,3%	Aumentará 17,0% Seguirá igual 45,3%
¿Influirá la UOM en este cambio?	Aumentará: amigos 33,3% Aumentará: compañeros 46,7%	Aumentará: amigos 34% Aumentará: compañeros 50,9%

Centrándonos ahora en la red social preguntamos al alumnado sobre tres tipologías de apoyo social: emocional, informacional y material y sobre cuatro procesos principales: recepción, percepción, demanda y donación de apoyo. Como se puede observar, hay

diferentes comportamientos según el tipo de apoyo, así, por ejemplo, el apoyo social es el que más “a menudo” se recibe, seguido del informacional “a veces” y el material “casi nunca”. La percepción es el proceso que más intercambios tiene, ya que más de la mitad de personas evaluadas afirman que “seguro” que lo recibirían, sea cual sea la naturaleza de este apoyo. Hay más donaciones de apoyo que no demandas, especialmente en el apoyo material. En caso de pedirlo o de darlo a alguien, normalmente se hace a un grupo reducido, de entre una y tres personas. Si comparamos los resultados por cursos, podemos observar que el curso 2008-2009 tienen más intercambios en el apoyo social que no el curso posterior, en todos los tipos de apoyo y los procesos de estos.

Tabla 9: Respuesta más frecuente en los procesos del apoyo social, según tipología de apoyo

	Emocional		Informacional		Material	
	2008-09	2009-10	2008-09	2009-10	2008-09	2009-10
Recepción	A menudo 57,8%	A menudo 54,7%	A veces 33,3%	A veces 28,3%	Casi nunca 37,8%	Casi nunca 45,3%
Percepción	Seguro 57,8%	Seguro 52,8%	Seguro 48,9%	Seguro 49,1%	Seguro 51,1%	Seguro 50,9%
Demanda	A nadie 57,1% 1-3 pers 23,8%	A nadie 62,3% 1-3 pers 17%	A nadie 46,7% A 1 persona 20,0%	A nadie 47,2% 1-3 pers 17%	A nadie 75,6%	A nadie 75,5%
Donación	1-3 pers 31,1%	1-3 pers 30,2%	A nadie 31,1% 1-3 pers 26,7%	A nadie 35,8% 1-3 pers 24,5%	1-3 pers 28,9% A nadie 24,4%	1-3 pers 24,5% A nadie 41,5%

Resultados sobre el ocio y el tiempo libre

Según se relata en el monográfico publicado por La Caixa (2008) el estudio del tiempo libre de las personas mayores es reciente, ya que en España no se disponía de éste debido a que casi todas las personas mayores se dedicaban a trabajos en el campo y, si para algunos existía, ésta era tardía. Acogemos la definición recogida por Marín et al (2006:150) el cual conceptualiza el tiempo libre como aquellas ocupaciones que un individuo realiza de forma voluntaria, después de haberse “librado” de todas sus ocupaciones profesionales, familiares y sociales, mientras que el ocio, siguiendo a Marín et al (2006:155) ayudaría a completar el sentido personal y social a partir de una elección voluntaria y placentera en la ocupación del tiempo libre.

Es evidente pues, que éstas guardan relación con la calidad de vida, bien de forma directa (Barrio, 2007) o bien relacionándolos directamente con la salud y la felicidad (Zamarrón, 2003) o con la reducción de la mortalidad (Bueno, 2006). Estudios como el de Pérez (2006) incluyen diferencias entre sexos. Como podemos observar en la tabla siguiente, Barrio (2007) continuaba explicando las diferencias entre sexos en cuanto a las principales actividades en el tiempo libre:

Tabla 10: Principales actividades de ocio y tiempo libre, población global y mayores de 65 años

	Ambos sexos		Hombres		Mujeres	
	% de personas	Duración media	% de personas	Duración media	% de personas	Duración media
TRABAJO DOMÉSTICO Y FAMILIAR						
TOTAL	81,6	3:39	70,0	2:08	92,7	4:45
Mayores de 65 años	86,3	4:16	76,6	2:42	93,6	5:13
TRABAJO VOLUNTARIO Y APOYO INFORMAL						
TOTAL	12,4	1:49	9,5	1:54	15,1	1:46
Mayores de 65 años	22,5	1:37	17,9	1:45	26,0	1:33
ACTIVIDADES DE ESPECTÁCULOS, DIVERSIONES Y RELACIONES SOCIALES						
TOTAL	66,8	2:14	66,2	2:18	67,4	2:09
Mayores de 65 años	70,2	2:25	71,0	2:31	69,5	2:20
DEPORTE Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE						
TOTAL	40,3	1:58	42,8	2:12	38,1	1:43
Mayores de 65 años	52,8	2:13	64,4	2:34	44,2	1:49
ACTIVIDADES DE AFICIONES Y JUEGOS						
TOTAL	17,9	1:50	23,0	1:59	13,0	1:35
Mayores de 65 años	12,8	2:07	19,0	2:14	8,2	1:54
ACTIVIDADES DE ESTUDIO						
TOTAL	13,7	5:13	13,3	5:18	14,0	5:09
Mayores de 65 años	0,9	2:19	0,8	1:53	0,9	2:38
ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN						
TOTAL	86,4	2:38	86,8	2:48	86,0	2:28
Mayores de 65 años	92,2	3:43	93,8	4:10	91,1	3:23
ACTIVIDADES DE TRABAJO PROFESIONAL						
TOTAL	34,1	7:47	43,3	8:22	25,2	6:51
Mayores de 65 años	2,1	5:45	3,2	5:57	1,3	5:21
ACTIVIDADES DE NECESIDADES ESENCIALES						
TOTAL	100,0	11:22	100,0	11:24	100,0	11:21
Mayores de 65 años	100,0	12:35	100,0	12:52	100,0	12:23

FUENTE: INE, Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004 y del Barrio (2007)

Respecto a nuestra muestra, hemos evaluado la posibilidad de valerse por ellos mismos y el nivel de satisfacción con la forma de ocupar su tiempo libre. En el primer indicador, la muestra del 2009-2010 recoge de forma mayoritaria que puede valerse “muy bien” por su cuenta en un 71,7% (71,1% en el curso 2008-2009), y que se siente “satisfecho” con su forma de ocupar el tiempo (90,6%), porcentaje ligeramente inferior al del curso 2008 – 2009 (91,1%). Si nos centramos en la tarea, la tabla siguiente, informa sobre las diferencias entre las principales tareas que realizan las personas evaluadas. Las dos principales actividades que realizan las personas evaluadas (más del 80% de forma frecuente) son las de caminar y leer un libro, seguidas de ver la televisión (entre un 68,9% en la primera muestra y un 67,9% en la segunda). Entre un 60 y un 65% realizan frecuentemente las tareas de visitar a parientes y amigos, ver la tele, hacer recados o gestiones e ir de compras.

Tabla 11: Principales ocupaciones en su tiempo libre

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Leer un libro	82,2%	83%
Visitar parientes o amigos	62,2%	62,3%
Ver la televisión	68,9%	67,9%
Escuchar la radio	60,0%	56,6%
Caminar	82,2%	84,9%
Jugar con otras personas a juegos recreativos	17,8%	15,1%
Cuidar niños	28,9%	30,2%
Hacer manualidades	26,7%	30,2%
Hacer recados o gestiones	62,2%	64,2%
Ir de compras	64,4%	64,2%
Viajar	26,7%	28,3%

Resultados sobre el uso de las TIC

La aparición de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han modificado las formas de relación entre las personas, no sólo en el conjunto de la sociedad, sino también entre colectivo específicos, como es el caso que nos ocupa, el de las personas mayores. Vamos a mostrar una comparación entre los alumnos de primer curso del Diploma Sénior del programa universitario para mayores de la Universitat de les Illes Balears, conocido como Universitat Oberta per a Majors (UOM), en el uso que los alumnos hacen de las TIC.

En esta primera tabla mostramos la disponibilidad de los recursos tecnológicos más relevantes por su influencia directa en el ámbito de la comunicación: el teléfono móvil y el ordenador.

Tabla 12. Disponibilidad de las TIC

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Teléfono móvil	94,3%	95,3%
Ordenador (de sobremesa o portátil)	54,7% de sobremesa 32,1% portátil	58,1% de sobremesa 51,2% portátil

Como podemos apreciar en la tabla el porcentaje de alumnos que disponen, tanto de teléfono móvil como de ordenador, ha aumentado. El hecho que de cada vez los alumnos que comienzan el programa en primero son más jóvenes puede explicar que sean usuarios más activos de las TIC,s más utilizadas.

Tabla 13. Frecuencia de uso

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Frecuencia de uso del teléfono móvil	30,2% siempre 60,4% a veces	18,6% siempre 74,4% a veces

Frecuencia de conexión a Internet	28,3% entre 1 y 2 h. 37,7% menos 1 hora	27,9% entre 1 y 2 h. 39,4% menos 1 hora
Frecuencia de consulta del correo electrónico	26,4% cada día 32,1% entre 3 y 5 días	18,6% cada día 41,9% entre 3 y 5 días

Respecto al uso que hacen de ambos recursos y en lo referente a la frecuencia, podemos observar que los alumnos del actual curso académico usan el teléfono móvil mayoritariamente “a veces” en un 74,4% superando en 14 puntos a los alumnos del curso anterior. Siendo éstos los que lo utilizaban en mayor medida “siempre” en un 30,2%. Destacamos el aumento en la frecuencia de conexión a la red de Internet en “menos de una hora” pasando de 37,7%, en el curso 2008-09, a 39,4%, en el curso 2009-10. Lo mismo sucede en la frecuencia de consulta del correo electrónico, los alumnos del curso actual lo consultan entre 3 y cinco días en un 41,9%, aumentando en 9,8 puntos.

Tabla 14. Uso del teléfono móvil

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Uso que se hace del teléfono móvil	64,2% comunicación habitual con familiares y amigos 20,8% llamadas de emergencia	60,5% comunicación habitual con familiares y amigos 14% llamadas de emergencia
Uso del teléfono móvil para enviar SMS	37,7% a menudo 30,2% alguna vez	25,6% a menudo 41,9% alguna vez

Como podemos observar los alumnos suelen utilizar el teléfono móvil para comunicarse con sus familiares y amigos, aunque los alumnos del curso actual hacen un uso menor, lo mismo podemos apreciar en la realización de llamadas de emergencia, que también han decrecido, de un 20,8% a un 14% respectivamente. Los alumnos, del curso 2009-10, envían más SMS que los alumnos del curso anterior, un 41,9%, respecto a un 30,2%, 11,7 puntos menos.

Tabla 15. Correo electrónico

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Cuenta de correo electrónico	66%	72,1%
Uso semanal del correo electrónico	32,1% cada día 26,4% entre 3 y 5 días 5,7% menos de 2 días	27,9% cada día 18,6% entre 3 y 5 días 20,9% menos de 2 días

En cuanto al correo electrónico y su uso semanal, podemos observar que aunque los alumnos del curso actual poseen cuenta de correo electrónico en un 72,1%, 6,1 puntos menos respecto al curso anterior, el uso que éstos hacen del correo es menor que el uso de los alumnos del curso anterior (curso 2008-09).

Tabla 16. Uso del ordenador e Internet

	Curso académico 2008-09	Curso académico 2009-10
Uso del ordenador	52,8% como entretenimiento 43,4% redactar documentos en Word 41,5% ver fotografías	39,5% como entretenimiento 39,5% redactar documentos en Word 41,9% ver fotografías
Uso el ordenador para los trabajos de clase	45,3%	51,2%
Uso Internet para complementar mis trabajos de clase	28,3% siempre 18,9% a veces	37,2% siempre 16,3% a veces
Uso de Internet	56,6% búsqueda de información de interés personal 39,6% leer la prensa 37,7% medio de comunicación 15,1% realizar compras	65,1% búsqueda de información de interés personal 39,5% leer la prensa 48,8% medio de comunicación 25,6% realizar compras

Respecto al uso que los alumnos hacen del ordenador y de la red de Internet encontramos diferencias significativas. Los alumnos del curso 2008-09 suelen utilizar el ordenador como entretenimiento en un 52,8%, mientras que los alumnos del curso 2009-10 suelen utilizar el ordenador para ver fotografías, seguido para redactar documentos en Word que coincide en segundo lugar con los alumnos del curso anterior. Los alumnos del curso actual utilizan en mayor proporción el ordenador para realizar sus trabajos de clase, en comparación a los del curso anterior, un 51,2% respecto a un 45,3%. El hecho de que más alumnos utilicen el ordenador para realizar los trabajos de clase hace que se busque más información en la red, pasando de un 28,3% a un 37,3%. Comparando los datos del uso de las TIC entre el colectivo de personas mayores, podemos afirmar que quienes acceden a estudios universitarios utilizan el teléfono móvil, ordenador e Internet en un porcentaje significativamente muy superior a las personas mayores de la población general. Según el *Informe eEspaña 2009* (Gimeno 2009: 281), en el colectivo de personas mayores, un 61% de los hombres y un 55,2% de las mujeres mayores de 65 años utilizan el móvil habitualmente, un 10,3% de las personas mayores poseen ordenador y un 8,3% disponen de conexión a la red de

Internet. En nuestra muestra los porcentajes se elevan al 95,3%, el 58,1% y un 62,8% respectivamente.

Si tenemos presente que la utilización de las TIC se está constituyendo como un elemento importante por garantizar un envejecimiento saludable, puesto que es una condición necesaria para la integración real de los sujetos en la sociedad (Orte et. al 2003) y porque facilita la adaptación de las personas mayores sus nuevas condiciones de vida (Zamarrón, 2006), podemos pensar que el colectivo de personas mayores universitarias está en disposición de participar de estos beneficios en mayor medida que la gente mayor de la población general.

3. Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, el grupo de personas evaluadas posee indicadores comunes que parecen indicar que están satisfechos en general con su vida, aunque existen diferentes indicadores donde hay diferencias, especialmente en el uso de las nuevas tecnologías.

Nuestro trabajo se ha basado en cuatro dimensiones sobre la calidad de vida del alumnado del programa universitario para mayores (UOM), en concreto indicadores sociodemográficos, indicadores sobre salud, sobre red y apoyo social, sobre ocio y tiempo libre y sobre el uso de las TIC.

En cuanto al primer indicador, observamos que el perfil del alumnado es el de una mujer de entre unos 63 y 64 años que ha nacido en Mallorca, casada, con estudios primarios y jubilada o prejubilada. Llama la atención como en las variables del lugar de nacimiento así como su estado civil las personas evaluadas en el curso 2009 – 2010 muestran porcentajes más altos en estas dos variables (81,4% frente a un 66,5% sobre el lugar de nacimiento y un 78,4% están casadas, frente a un 56,5% del curso anterior).

Respecto a la salud, no hay grandes diferencias en cuanto a los ítems evaluados. Alrededor de la mitad están “bastante” satisfechos con su nivel de salud (48,9% en el curso 2008-2009 y un 52,8% en el curso 2009 – 2010). Los principales problemas de salud que describen no suelen ser graves y no les imposibilitan, como hemos visto en el apartado de ocio y tiempo libre, de realizar las principales actividades de la vida diaria ni las principales tareas. Las dificultades de salud más citadas, en ambas muestras con más del 50%, han sido: ganas de orinar por la noche, mal de huesos y tos, gripe, resfriados. A nivel de salud psíquica, continua la tendencia de mostrar una buena salud, ya que casi nunca se sienten tristes (sobre un 37% en ambas muestras). Por último, cabe destacar que más del 60% se sienten satisfechos con los servicios sanitarios y de salud. Así pues, estos resultados son coherentes en el hecho de autovalorar como “alto” su nivel de calidad de vida (64,2% en el curso 2008-2009 y un 64,4% en el curso 2009 – 2010).

En el bloque relacionado con la red social y el apoyo social observamos algunas diferencias entre las dos muestras; especialmente en el apoyo social, el cual muestra más interacciones en la muestra del curso 2008 – 2009. Debemos destacar en la red social la gran importancia de los amigos, no sólo a los que se ve con frecuencia, sino

con la satisfacción con su relación con ellos, de hecho, parece que la muestra del 2009 – 2010, que es la que más frecuentemente los ve (41,5% frente a un 35,6%) son los que más satisfechos se encuentran con estas relaciones (86,6% y 84,4% respectivamente). La importancia del núcleo familiar continúa siendo un elemento común que ya aparece en los estudios de redes de población mediterránea, ya que las frecuencias de contacto con hijos y nietos es elevada, siendo la de los hijos la más satisfactoria, rondando el 75% para ambas muestras. La estabilidad de la red aparece más en la muestra del curso 2009 – 2010, ya que, más de la mitad afirman que se mantiene igual desde hace más de 5 años, que creen que así continuará (32,15% a menudo) y que dentro de 5 años continuará igual (45,3%). La UOM tendrá un efecto positivo en el aumento de las relaciones ganadas, para casi la mitad de los encuestados se limitará a un aumento de compañeros, mientras que alrededor de un 33% afirman que estos se convertirán en amigos.

En cuanto al apoyo social, el apoyo emocional es el que muestra más interacciones, mientras que el apoyo material el que menos (sólo lo reciben a menudo un 15,3% del total de la muestra del 2009 – 2010). La percepción es el proceso más intenso, especialmente el emocional, el cual se percibe de forma segura (57,8%). Las personas mayores evaluadas dan más apoyo social que no lo piden, especialmente el material, que no lo piden a nadie en un 75%; en cambio, lo dan normalmente a un grupo reducido de personas (entre una y tres personas).

En el bloque de ocio y tiempo libre, las personas evaluadas han manifestado que se sienten satisfechas (casi un 90% para ambas muestras) con las tareas a las que se dedican y afirman que se pueden valer “muy bien” por ellos mismos (71%). Las actividades que más suelen realizar son las de caminar y de leer un libro (más del 80% frecuentemente para ambas tareas), seguidas de ver la tele (alcanzando casi el 70% de forma frecuente). Ver la televisión, visitar amigos y parientes, ir de compras o hacer encargos son otras tareas que realizan de forma frecuente alrededor del 60% de la muestra evaluada. Como observamos, en este bloque no se observan diferencias entre los dos cursos.

Donde sí vuelven a aparecer las diferencias es en el uso de las tecnologías. El grupo formado por los alumnos del curso 2009 – 2010 son los que más uso utilizan las TIC, quizás por ser más jóvenes; utilizan más el móvil (77,4%); se conectan más a la red (30,2%) y de forma más frecuente. También la variedad de usos que hacen de las nuevas tecnologías son más citadas por este último grupo, por ejemplo, superan en 9,8 puntos la consulta del correo respecto al grupo del curso 2008 – 2009 y lo van incorporando a su vida diaria, ya que lo utilizan para realizar sus trabajos o para buscar información (un 65,1% frente a un 56,6%).

4. Bibliografía

AGUADO DÍAZ, A. L. [et al.]. (2006). *Prevención de la dependencia y promoción de la autonomía: estudio sobre el incremento de necesidades y el descenso de calidad de vida en el proceso de envejecimiento prematuro de las personas con discapacidad 2005-2006*. Oviedo: Universidad de Oviedo (IMSERSO).

BARRIO (del), E. (2007). "Uso del tiempo libre en personas mayores". *Boletín sobre el envejecimiento: Perfiles y tendencias* [en línea]. Marzo 2007, núm. 27 : p. 17-32.

BUENO, B.; BUZ, J. (2006). "Jubilación y tiempo libre en la vejez". *Portal Mayores. Informes Portal Mayores* [en línea]. núm. 65. Lecciones de Gerontología, IX.

Disponible en Internet:

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>

FERNÁNDEZ, C.; MACÍAS, L.; MAS, C.; ORTE, C. (2008). "Uso de las tecnologías de la información y la comunicación entre el alumnado de la Universitat Oberta per a Majors de les Illes Balears". En PALMERO, M. C. *Formación universitaria de personas mayores y promoción de la autonomía personal. Políticas socioeducativas, metodologías e innovaciones*. Burgos: Universidad de Burgos.

GIMENO, M. (2009). *España 2009. Informe anual sobre el desarrollo de la sociedad de la información en España*. Madrid: Fundación Orange.

IMSERSO (2004). *Las Personas Mayores en España. Informe 2004* (Tomo I). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

IMSERSO (2006). *Las Personas Mayores en España. Informe 2006* (Tomo I). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

IMSERSO (2008). *Las Personas Mayores en España. Informe 2008* (Tomo I). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

INE (2004). *Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003*. Madrid: INE.

MARÍN, M.; GARCÍA, A.; TROYANO, Y. (2006). "Modelo de ocio activo en las personas mayores: revisión desde una perspectiva psicosocial". *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*. Vol. XVI, Vol. 1.

ORTE, C.; MARCH, M. X. (2003). "La aplicación de las nuevas tecnologías en los Programas Universitarios para Mayores en la Universitat de les Illes Balears". *Actas del IX Congreso Calidad, Equidad y Educación*. San Sebastián: CITE.

ORTE, C.; MARCH, M. X. (2006). "La intervención socioeducativa, los programas universitarios para mayores y la calidad de vida: la construcción de una gerontología educativa". En ORTE, C. (coord.). *El aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los programas universitarios de mayores*. Madrid: Dykinson.

ORTE, C.; MACÍAS, L.; VIVES, M. (2008). "Educació i persones grans: evolució i característiques de l'alumnat de la UOM (1998-2008)". En ORTE, C. (dir.). *Anuari de l'envelliment Illes Balears 2008*. Palma, Mallorca: Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració i Universitat de les Illes Balears.

PÉREZ-DÍAZ, V.; RODRÍGUEZ, J. C. (2007) "La generación de la transición: entre el trabajo y la jubilación". Colección Estudios Económicos, núm. 35. Barcelona: La Caixa. Servicio de Estudios.

PÉREZ ROJO, G (2007). "Maltrato hacia personas mayores en al ámbito comunitario". *Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias*. Octubre 2007.

REYES, T.; TRIANA, E.; MATOS, N.; ACOSTA, J. R. (2002). “Salud en la Tercera Edad y calidad de vida” *Geriatrianet* [en línea]. Vol. 4, núm. 1 [Consultado: 4 de noviembre de 2004].

Disponible en Internet: <http://www.geriatrianet.com/index.php/journal/issue/view/12>

WALKER, A. (en prensa) “Ageing and quality of life in Europe”. En DANNEFER, D.; PHILLIPSON, C. (eds.). *Handbook of social gerontology*. Sage.

ZAMARRÓN, M. D. (2006). “La comunicación, un factor esencial para la tercera edad”. En Jornada *Los mayores en la sociedad de la información y el conocimiento*. Madrid, noviembre de 2006.