



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>

Ciencias de la Salud  
Artículo de investigación

*El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor*

*Free time and leisure in the improvement of the quality of life of the older adult*

*Tempo livre e lazer na melhoria da qualidade de vida do idoso*

Dennise Alejandra Ruiz-Alban<sup>I</sup>

[daruiz5@espe.edu.ec](mailto:daruiz5@espe.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-8969-615X>

Silvia Cristina Tigse-Ugsha<sup>II</sup>

[sctigse@espe.edu.ec](mailto:sctigse@espe.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-9393-6737>

Manuelita Elizabeth Cabezas-Mejía<sup>III</sup>

[mecabezas3@espe.edu.ec](mailto:mecabezas3@espe.edu.ec)

<http://orcid.org/0000-0003-4060-7045>

Diego Rafael Muñoz-Atiaga<sup>IV</sup>

[drmunoz1@espe.edu.ec](mailto:drmunoz1@espe.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-0410-7190>

**Correspondencia:** [daruiz5@espe.edu.ec](mailto:daruiz5@espe.edu.ec)

**\*Recibido:** 25 junio de 2021 **\*Aceptado:** 31 de julio de 2021 **\* Publicado:** 22 de agosto de 2021

- I. Estudiante Carrera en Turismo, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Latacunga, Ecuador
- II. Estudiante Carrera en Turismo, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Latacunga, Ecuador
- III. Magíster en Administración, Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador
- IV. Licenciado Ciencias de Educación, Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador

## Resumen

A lo largo del tiempo el ocio y el tiempo libre se han convertido en una base importante para mantener la autonomía y calidad de vida del adulto mayor, siendo las actividades de ocio las más beneficiarias para minimizar el avance de las enfermedades no transmisibles. Esta investigación tiene como objetivo determinar la influencia de las actividades de ocio en el tiempo libre como elementos para mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante una investigación descriptiva que involucra los cambios del envejecimiento en la calidad de vida del adulto mayor, se empleó el diseño documental con datos recopilados de diferentes fuentes académicas; para desarrollar los diseños investigativos se utilizaron los métodos histórico-lógico y comparativo. Por medio de esta investigación se revela y establece que las actividades de ocio representan un eje fundamental para la obtención de una calidad de vida adecuada en el adulto mayor, la cual se obtiene mediante actividades de carácter recreativo que estimulen no solo el bienestar físico sino también la agilidad mental, habilidades psicomotoras entre otras. Se concluye que las acciones que no están ligadas al trabajo o a las obligaciones de la vida cotidiana se denomina “tiempo libre” así mismo se revela que la recuperación de la autonomía del individuo está estrechamente ligada al uso que se le da a este tiempo libre, en este sentido se recalca la importancia de implementar actividades de ocio que sean de elección propia y que rompan con el sedentarismo contribuyendo al bienestar del adulto mayor.

**Palabras Clave:** Adulto mayor; Autonomía; Calidad de vida; Ocio; Tiempo libre.

## Summary

Throughout time leisure and free time have become an important basis for maintaining the autonomy and quality of life of the elderly, with leisure activities being the most beneficial to minimize the progression of non-communicable diseases. This research aims to determine the influence of leisure activities on leisure time as elements to improve the quality of life of older adults through descriptive research involving changes in aging in the quality of life of older adults, documentary design was used with data collected from different academic sources; historical-logical and comparative methods were used to develop the research designs. Through this research it is revealed and established that leisure activities represent a fundamental axis for obtaining an adequate quality of life in the elderly, this is achieved through recreational activities that stimulate not only physical well-being but also mental agility, psychomotor skills and others. It is concluded that actions that are not linked to work or to the obligations of daily life are called “free time” and it

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

is also revealed that the recovery of the autonomy of the individual is closely linked to the use given to this free time, in this sense, the importance of implementing leisure activities that are of their own choice and that break with sedentarism contributing to the well-being of the elderly.

**Keywords:** Elderly; Autonomy; Quality of life; Leisure; Free time.

### Resumo

Com o tempo, o lazer e o tempo livre tornaram-se uma base importante para a manutenção da autonomia e qualidade de vida dos idosos, sendo as atividades de lazer as mais benéficas para minimizar o avanço das doenças não transmissíveis. Esta pesquisa tem como objetivo verificar a influência das atividades de lazer nos tempos livres como elementos para a melhoria da qualidade de vida dos idosos por meio de uma pesquisa descritiva que envolve as mudanças do envelhecimento na qualidade de vida dos idosos, a partir do desenho documental com dados coletados a partir de diferentes fontes acadêmicas; Métodos histórico-lógicos e comparativos foram usados para desenvolver os desenhos de pesquisa. Por meio desta pesquisa é revelado e estabelecido que as atividades de lazer representam um eixo fundamental para a obtenção de uma qualidade de vida adequada em idosos, a qual é obtida por meio de atividades recreativas que estimulam não só o bem-estar físico, mas também a agilidade mental, habilidades psicomotoras entre outras. Conclui-se que as ações que não estão vinculadas ao trabalho ou às obrigações do cotidiano são chamadas de “tempos livres” e também se revela que a recuperação da autonomia do indivíduo está intimamente ligada ao uso que é dado a este Nesse sentido, destaca-se a importância da realização de atividades de lazer que sejam de sua escolha e que rompam com o sedentarismo, contribuindo para o bem-estar dos idosos.

**Palavras-chave:** Idoso; Autonomia; Qualidade de vida; Lazer; Tempo livre.

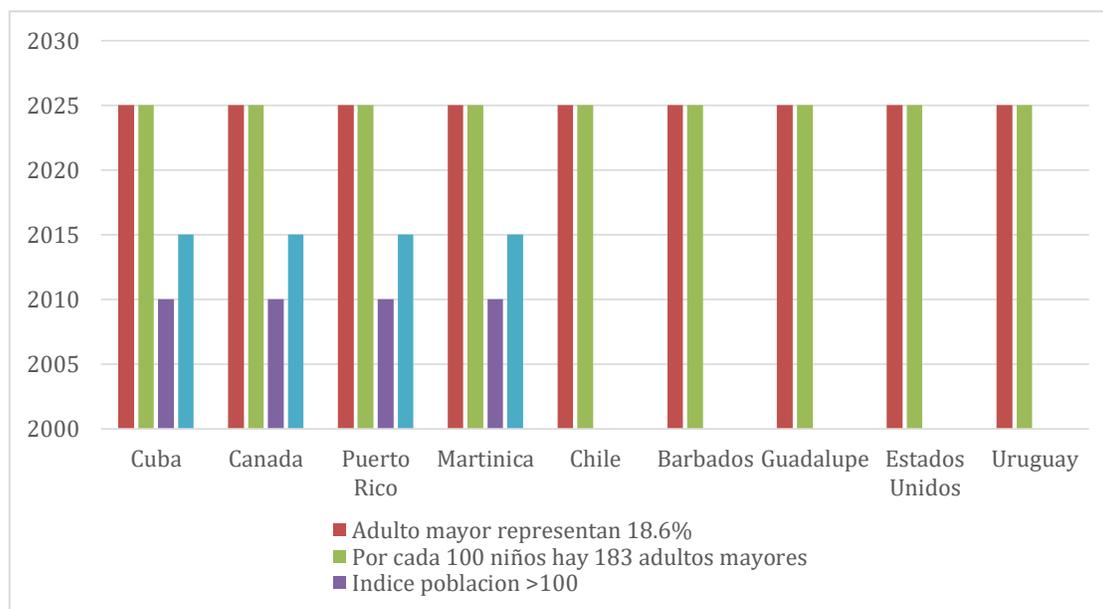
### Introducción

El envejecimiento de la población supone un nuevo reto para los sistemas de salud de los distintos países; Este se enmarca en la actualidad como una problemática de la que difícilmente queda exonerada alguna sociedad del planeta. Los adultos mayores han existido en todas las épocas, pero el envejecimiento poblacional es un fenómeno nuevo, poco conocido y que ya se está viviendo actualmente como se observa en el gráfico 1, en este sentido lo más importante no es continuar

El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

aumentando la longevidad de las poblaciones, sino mejorar cualitativamente su calidad de vida (Rubio et ál., 2015).

**Grafico 1:** Índice de envejecimiento en América.



**Fuente:** Health in the Americas, (2017)

Según, Health in the Americas. (2017) Entre los años 2010 y 2015 el índice de población de edad media aumento más de 100 personas entre los países de Cuba, Canadá, Puerto Rico y Martinica, se espera que en el año del 2025 el índice de envejecimiento se calcularía a un 18.6%; por cada 100 niños habrá 183 adultos mayores en conclusión, el número de adultos mayores sobrepasará al de niños mostrando un significativo aumento del envejecimiento sobre la natalidad.

En el contexto del tiempo libre, el término jubilación está relacionado en el adulto mayor especialmente en los hombres supone una ruptura en su estilo de vida, que ha sido construido en torno del trabajo ocupando la mayor parte de su tiempo y marcando el ritmo de su vida, lo que nos indica un aumento en este tiempo libre; por otro lado las mujeres en la mayoría de casos tras su jubilación se dedican a labores domésticas o al cuidado de la casa pero aun así no existe un empleo adecuado de este nuevo tiempo libre en el sentido de un desarrollo personal, por consiguiente; tras la jubilación los adultos mayores se quedan sin sus actividades, relaciones sociales y con una gran cantidad de tiempo libre (Giró, 2015).

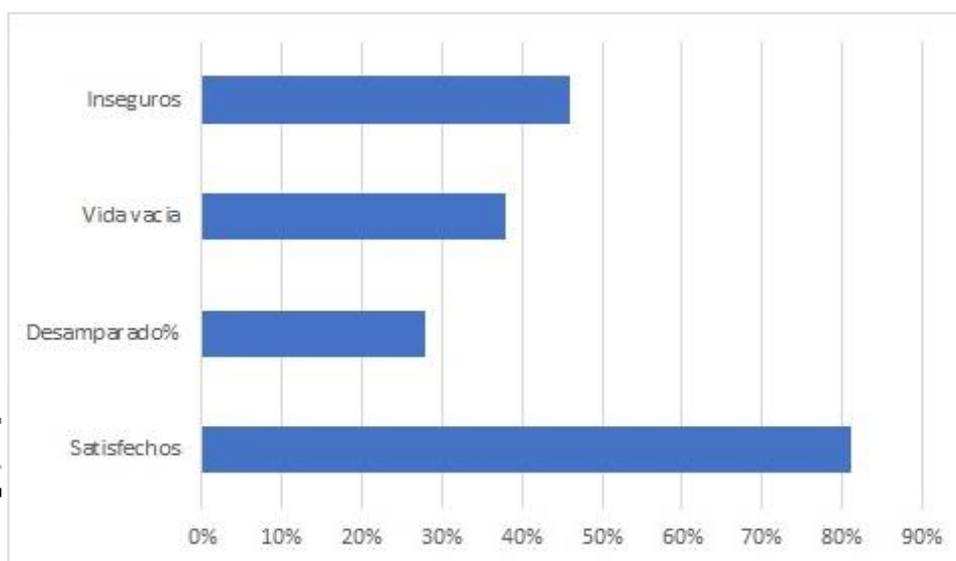
## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

La jubilación puede considerarse como una oportunidad para el desarrollo integral y social de un individuo ocupando estos espacios con distintas actividades que sean de interés o preferencia de cada persona, sin embargo, esto no siempre es así, como se mencionaba anteriormente el hecho de disponer de tiempo libre no significa que se emplea en actividades gratificantes. Investigadores como Lennartsson y Silverstein. (2001) han comprobado que un alto porcentaje de las actividades de los mayores son sedentarias y se realizan en solitario. Además, adultos mayores que suelen iniciar alguna actividad nueva después de jubilarse son muy pocos, el 13,2% según estimaciones del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) en el 2004).

Por esta razón es necesario que los adultos mayores inviertan el tiempo libre que trae consigo la jubilación en actividades que rompan con el sedentarismo como actividades de ocio, esto con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea, funcional, reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT), depresión y deterioro cognitivo; en este sentido, se recomienda que los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2021).

Ecuador no está ajeno al proceso de envejecimiento poblacional que se observa en la totalidad de las regiones del planeta, ni a la velocidad acelerada del proceso en América Latina. En Ecuador se evidencia el aumento del envejecimiento y la incidencia de las (ENT), en la población adulta mayor como se observa en el gráfico 2, lo que genera una necesidad de cuidados que cada día es mayor (Sandoval, 2013).

**Gráfico 2.** \_  
calidad de  
adulto



Índice de  
vida del  
adulto mayor en

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

Ecuador

**Fuente:** Instituto de Estadísticas y Censos (INEC, 2016)

De acuerdo con el INEC. (2016), 11% de adultos mayores vive en soledad. El 81% está satisfechos con su vida; el 28% se siente desamparado, 38% siente a veces que su vida está vacía y 46% piensa que algo malo le puede suceder.

La vejez es una fase del ciclo vital en la que se aumenta considerablemente la posibilidad de sufrir pérdidas, entre ellas psicológicas, fisiológicas y sociales, así como en el aspecto físico, capacidades físicas, status social, de responsabilidad social y familiar, de personas significativas, lo cual afectan su estado de ánimo. De acuerdo a Duque, quien afirma “el deterioro es inevitable cuando la persona envejece, pero la actividad física desacelera el proceso” (2016, p. 50).

En este sentido, se afirma que las actividades de ocio no buscan eliminar de ningún modo las ENT, si no, que a través de estas actividades se evidencia una alternativa donde se puede evitar tratamientos farmacológicos y minimizar el avance de estas mismas, trayendo consigo múltiples beneficios como la recuperación de destrezas y habilidades que son necesarias en la vida de la persona.

Así mismo los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, dependiendo de algunos factores importantes como son, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones, por lo que se recomienda mantener un cuidado del cuerpo y mente permaneciendo activos durante el mayor tiempo posible (Craig, 2011). Como se

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

puede observar existen varios factores biológicos o sociales que determinan el desarrollo integral de las personas, pero un aspecto bastante importante que menciona el autor, es su actividad y resalta los efectos negativos de la falta de esta, en la vida de los adultos mayores específicamente en su tiempo libre; pues este tiempo en grandes cantidades y mal utilizado puede incurrir en consecuencias tanto físicas como mentales en el adulto mayor.

Las personas de edad avanzada suelen tener más de un trastorno a la vez, y cada trastorno puede repercutir en el otro, es así que los efectos de la inactividad y el exceso del tiempo libre que llegan con la jubilación pueden resultar en un descenso en la autoestima, apatía, inseguridad, falta de motivación y aislamiento; que va a interferir en su satisfacción personal, además de trastornos físicos como enfermedades crónicas e incapacitantes pues estas tienden a provocar complicaciones y secuelas que dificultan la independencia y la autonomía de estas personas, entre estos trastornos encontramos; la enfermedad de las arterias coronarias, el cáncer, la diabetes, el deterioro cognitivo y la muerte prematura. Duque (2016)

Con el paso de los años las personas van perdiendo distintas habilidades, además de acarrear enfermedades que reducen el tiempo y la calidad de vida en este caso específicamente de los adultos mayores, por esta razón es necesario conocer de qué manera se puede disminuir las enfermedades crónicas y desacelerar las ETN propias de la edad a través de actividades de ocio y el uso adecuado del tiempo libre, además de la recuperación de la capacidad de realizar actividades de forma independiente promoviendo el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor y dando como resultado la autonomía de las personas de la tercera edad.

En el ámbito social se busca la reducción de gastos y efectos colaterales de la ingesta de medicamentos y tratamientos químicos, a través de la implementación de actividades recreativas como alternativas para los adultos mayores, además de ser de ayuda para otras investigaciones, que buscan mejorar la calidad de vida de estas personas.

### **Metodología**

El presente documento, es una investigación de revisión de tipo descriptiva que involucró en forma detallada los cambios que implica el envejecimiento en la calidad de vida de los adultos mayores, además de la caracterización del Ocio y un adecuado uso del Tiempo Libre como posibles alternativas a dicho fenómeno.

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

Debido a las características de este estudio, se empleó el diseño documental que se define como “el análisis de diferentes fenómenos de la realidad a través de la indagación exhaustiva, sistemática y rigurosa” (Ramírez, 2011, p. 50). En el tenor de estas ideas esta investigación desarrollo a través de la aplicación de técnica denominada análisis de contenidos que aporte a la consecución del objetivo de la investigación; recopilando datos e información a partir de diferentes fuentes, como: tesis, libros y artículos científicos.

Con el propósito de guiar la investigación se formuló la pregunta científica: ¿Cómo influye el Ocio y el tiempo libre en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor?; Fundamentado en la pregunta científica se determinó el objetivo de la investigación que es: Determinar la influencia de las actividades de ocio en el tiempo libre como elementos para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

### **Desarrollo**

El presente documento se desarrolló sustentando en diferentes elementos legales a continuación detallados: Como señala la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Art. 24 (1948) “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

En el ámbito legislativo ecuatoriano, La Constitución de la República del Ecuador (2008), Art. 383 “Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad”.

Y de manera puntual la Ley Orgánica del Deporte Recreación y Turismo, para las Personas Adultas Mayores, Art. 20 (2019). “El Estado a través de las autoridades nacionales rectoras del deporte, turismo y los gobiernos autónomos descentralizados dentro del ámbito de sus competencias, crearán programas que generen espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y capacidades físicas, deportivas, recreativas y turísticas de las personas adultas mayores”.

A partir de los mencionado se realizó un recorrido por diferentes repositorios tanto nacionales como internacionales, se menciona algunas investigaciones que se relacionan con las variables planteadas en el presente estudio; investigaciones que en el siguiente apartado servirán como insumo para proponer discusiones a partir sus resultados.

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

Adriani. (2011) desarrolló un estudio titulado “Alternativa recreativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor en la comunidad Negro, del Ilustre Municipio Barinas”; el objetivo de la investigación fue identificar los intereses, gustos y preferencias para poner en práctica una nueva alternativa; esta investigación utilizó métodos y técnicas del nivel empírico, entrevistas, observación participativa. Los hallazgos obtenidos demostraron la existencia de deficiencia en la planificación y desarrollo de actividades físicas recreativas, dirigido a despertar los intereses recreacionales del adulto mayor. La conclusión relevante fue crear oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias, valorizar el espacio público como espacio con funciones de estancia, de socialización, de intercambio y de juego, por ello es importante la validación de la implementación de la alternativa recreativa para la satisfacción por parte de los abuelos.

En este contexto (Rojas y Cartigny, 2011) desarrollaron un estudio titulado “Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues” el objetivo de la investigación fue establecer las situaciones en la que utilizan el tiempo libre las personas mayores en los distintos albergues; esta investigación fue cualitativa con un enfoque fenomenológico, se recolectó información por medio de entrevistas y observaciones, los hallazgos obtenidos de la investigación nos dieron como resultados que no existe un uso creativo del tiempo libre por parte de los residentes y con los aspectos encontraron los autores establecieron que durante los espacios de tiempo libre que disponen los y las residentes de las instituciones, no se realiza un uso creativo de su tiempo, por el contrario, las actividades que implementan no son potencializadas tras de un envejecimiento integral.

Asimismo Cuenca y Salvador (2016) desarrollaron un estudio titulado “La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio” el objetivo de su investigación consiste en contrastar si la importancia concedida al ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio, la investigación fue de carácter cuantitativo, los hallazgos obtenidos indican que a mayor importancia concedida al ocio, mayor nivel de participación en actividades de ocio (envejecimiento activo) y mayor sensación de bienestar general (envejecimiento satisfactorio), los autores afirmaron que el ocio es un aspecto importante en la vida de las personas mayores o de, al menos, algo más de una de cada dos personas consultadas.

En este contexto Villafuerte. (2018) desarrolló la siguiente investigación titulada “Relación entre las actividades de ocio y las habilidades cognitivas del adulto mayor” esta investigación tuvo como objetivo evaluar el deterioro cognitivo y la disminución de las habilidades que conlleva a un

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

incremento de dependencia de las personas de la tercera edad, para lograr el objetivo del estudio este utilizo el método cuantitativo, aplicado, no experimental, transversal y de campo, también la aplicación de métodos de detección y evaluación de las actividades de ocio, se obtuvo como resultado que las actividades más realizadas por los adultos mayores con problemas cognitivos fueron la bailo terapia y la musicoterapia, concluyendo que la mayoría de los adultos mayores que realizan actividades de ocio tienen un mayor desarrollo de habilidades y elevación de destrezas que tiene como consecuente disminuir el deterioro cognitivo.

En relación a lo mencionado por los autores coinciden que el paso de los años en la vida de un individuo es común que existan cambios en el estado tanto físico como mental y producto del envejecimiento aparecen problemas como el deterioro de ciertas habilidades que no necesariamente sugieren una enfermedad como tal, pero si causan que la persona de la tercera edad pierda cierto grado de independencia y necesite de muchos más cuidados lo que resulta en una limitación para desarrollar una vida plena; los autores coinciden que las actividades de ocio como una iniciativa para disminuir estos deterioros propios de la edad mostrando claramente los beneficios y la importancia de implementar este tipo de actividades a la vida de los adultos mayores.

De igual forma coinciden que es necesario la implementación de alternativas saludables con respecto a la ocupación del tiempo libre en los adultos mayores; es generar actividades recreativas que sean de interés para esta población pues se encuentran en una etapa en la cual por la edad y las limitaciones que trae consigo no tienen una motivación real para hacer un buen uso del tiempo libre; por esta razón para conseguir un resultado positivo.

### **Bases teóricas**

Ocio "El ocio se entiende como un área fundamental de la experiencia humana que favorece el desarrollo personal y social" (Lazcano, 2012, p. 10). Dumazedier, describe el ocio como "un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales" (1974, p. 93).

El ocio es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico y es un aspecto importante de la calidad de vida.

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

De acuerdo a lo investigado el ocio es integral para la persona siendo un derecho fundamental permitiendo al individuo tener una mejor calidad de vida y el cual contribuye a estilos de vida saludables donde al utilizar este tiempo de ocio pueden realizar varias actividades fuera de su vida cotidiana, produciendo diversión y descanso, pero también es una forma de generación de empleos de bienes y servicios la cual ayuda al desarrollo tanto al promotor como a la persona que los adquiere liberándoles de las ocupaciones monótonas mediante espacios donde puedan descansar y divertirse.

Tiempo libre. El tiempo libre es "aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente" (Munné, 1980, p. 135). De igual manera "El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares" (Nuviala, Montes y Ruiz, 2003, p. 1).

Pues entonces el tiempo libre es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas:

El objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2014, p. 3)

Según las definiciones de los autores se entiende que el tiempo libre es aquel espacio donde las personas lo dedican para uso personal ya sea para descanso o para realizar actividades recreativas los cuales pueden realizarlas en conjunto o solas ayudando al crecimiento de relaciones interpersonales o un espacio de relajación y liberación de estrés siendo estos breves momentos de disfrute donde no entran actividades de trabajo, escolares u hogareñas.

Calidad de vida. "Calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa" (Levy y Anderson, 1980, p. 7). Asimismo "Calidad de vida es una evaluación multidimensional, de acuerdo a criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo" (Lawton, 2001, p. 6).

En conclusión, la calidad de vida es un elemento que está conformado en primer lugar por las necesidades básicas y de ahí se van conformando por más necesidades, las cuales afectaran de

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

forma positiva a la vida de las personas, lo que lograra que exista una calidad de vida dentro de una sociedad garantizando la satisfacción de las necesidades básicas en base a la igualdad, el respeto mutuo y la no discriminación entre todas las personas.

Las actividades recreativas pueden ser muy variadas y se clasifican por modalidades las cuales se pueden señalar, actividades físicas, turísticas, terapéuticas entre otras. Estas actividades pueden ser realizadas en sitios abiertos y cerrados como son las actividades que estimulan la agilidad mental y algunas otras que desarrollan su creatividad, e inclusive se les puede sumar algún elemento para el desarrollo de destrezas (Salazar, 2007).

Las actividades recreativas no solo engloban actividades dirigidas a fortalecer y desarrollar las habilidades de los individuos, sino que también están direccionadas a mejorar las condiciones de vida, tanto sociales como económicas y ambientales, es por esto que existen una gran variedad de actividades entre las que se pueden elegir acorde a los gustos e intereses de cada individuo además de ajustarse a sus necesidades.

Por otra parte, sobre la base de las estimaciones de la progresiva longevidad de la población mundial, el tiempo de ocio parece jugar un papel cada vez más importante en la vida de las personas, quienes, junto con la familia, el trabajo o las amistades, por ende, Aristegui y Silvestre. (2012) explican parte importante de la calidad de vida.

El envejecimiento activo a través del ocio. En la actualidad se habla de tres tipos de envejecimiento que deben ser bien diferenciados: satisfactorio, productivo y activo. Es así que, el envejecimiento satisfactorio tiene su interés en el mejoramiento de los aspectos fisiológicos como: evitar enfermedades y el buen funcionamiento físico y cognitivo. En relación el envejecimiento productivo es aquel que apunta actividades propias de los adultos mayores que contribuya a la mejora del bienestar social (Montero y Bedmar, 2010).

Por su parte, La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que el envejecimiento activo permite que las personas mantengan una buena calidad de vida mediante el fortalecimiento del bienestar social lo que permite aumentar los vínculos interpersonales; el bienestar físico el cual permite el disfrute del ocio manteniendo una movilidad y un buen estado corporal; y por último el emocional que fortalece el autoestima y el desarrollo de habilidades para expresar emociones, son estos los pilares que las personas necesitan para alcanza una calidad de vida en el envejecimiento de acuerdo a las necesidades que se le van presentando a lo largo de su vida (2002).

Ocupación del tiempo libre. Las personas al llegar a la tercera edad adquieren una gran cantidad de tiempo libre el cual utilizan para realizar actividades de diversa índole tomando en cuenta factores como: el género especialmente en actividades realizadas fuera de casa. Según, Montero y Bedmar se constata que las mujeres están más vinculadas al hogar y el hombre con los espacios externos (2010, p. 74). Otro factor importante es la edad pues mientras esta se incrementa disminuye la actividad y aumenta el deterioro de la salud, por esta razón se proponen actividades de tipo recreativas, estas dan una oportunidad de que el adulto mayor potencialice su creatividad y la obtención de beneficios para su salud las cuales se adaptan según las necesidades de cada persona como puede ser el baile que aporta al adulto mayor a la convivencia y reducir el sentimiento de soledad, otra actividad comúnmente realizada son las manualidades, la misma que puede contribuir al mejoramiento de la movilidad de las manos ganando fuerza y flexibilidad.

### **Discusiones de resultados**

Para el análisis y discusión de resultados se realizó a partir de las diferentes conceptualizaciones y de antecedentes investigativos.

Salas y Garzón. (2013) Con el fin de proporcionar una alternativa de solución a la problemática del envejecimiento en la población mayor, este estudio recoge el término envejecimiento activo, lo que supone un proceso en el cual se debe tomar en cuenta los 3 ejes fundamentales para el bienestar personal, siendo estos el bienestar físico, mental y social del individuo; como establece la OMS. (2004). Para lograr este objetivo tomamos en cuenta lo manifestado por Salazar, (2007) quien concuerda con Montero y Bedmar, (2010) estableciendo que es necesario plantear actividades de carácter recreativo y de modalidades variadas que estimulen no solo el bienestar físico si no también la agilidad mental, creatividad, habilidades psicomotoras entre otras; además tomando en cuenta los distintos indicadores propios del individuo siendo estos, estado físico, edad, género y condiciones de vida.

Adriani. (2011) afirma que no existe una planificación y desarrollo de actividades orientadas a la recreación terapéutica, que permita solucionar los problemas que son propios del envejecimiento; a esta afirmación concuerdan Rojas y Cartigny. (2011) cuya investigación concluye que las actividades recreativas planteadas para los adultos mayores no despiertan un interés en los individuos; no persiguen la creatividad ni un envejecimiento activo, afirmación que está sustentado

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

en la falta de profesionales en el área de la recreación, quienes deben planificar de acuerdo a las necesidades, realidades e intereses del adulto mayores.

Villafuerte. (2018) concluye que el desarrollo de actividades enmarcadas en el ocio es de suma importancia pues eleva las destrezas y habilidades de los adultos mayores a la vez que disminuyen el deterioro cognitivo propio de la edad; estas afirmaciones se contrastan con Cuenca y San Salvador (2016) quienes en base a los resultados obtenidos en su estudio concluyen que el desarrollo de actividades no es el único factor a considerar, siendo que la importancia concedida al ocio se muestra como la base para un envejecimiento activo y satisfactorio, aportando a la mejora de la calidad de vida.

Sobre el aspecto relacionado con el tiempo libre, es evidente que la jubilación trae consigo más tiempo libre, pero lamentablemente en nuestra sociedad, los adultos mayores desconocen cómo emplearlo, en qué tipo de actividades y a dónde acudir, además, que beneficios tienen para la salud, a pesar, que la constitución lo reconoce como un derecho; en este orden de ideas Munné, (1980) indica que el tiempo libre es aquel tiempo que está fuera de las obligaciones y necesidades impuestas, lo que está íntimamente ligado al ocio pues este se entiende como el empleo del tiempo del individuo en actividades fuera de sus obligaciones esta definición coincide con Lazcano (2012) quien afirma que las actividades de ocio representan un eje fundamental para la obtención de una calidad de vida adecuada en los individuos.

A manera de síntesis mencionar que existe un criterio compartido en los autores que el paso de los años en la vida de un individuo es común que existan cambios en el estado tanto físico como mental y producto del envejecimiento aparecen problemas como el deterioro de ciertas habilidades que no necesariamente sugieren una enfermedad como tal, pero si causan que la persona de la tercera edad pierda cierto grado de independencia y necesite de muchos más cuidados lo que resulta en una limitación para desarrollar una vida plena; los autores coinciden que las actividades de ocio como una iniciativa para disminuir estos deterioros propios de la edad mostrando claramente los beneficios y la importancia de implementar este tipo de actividades a la vida de los adultos mayores.

En el contexto del tiempo libre, (Giró, 2015) afirma que la jubilación está relacionado en el adulto mayor tanto en hombre como en mujeres; supone una ruptura en su estilo de vida, que ha sido construido en torno del trabajo ocupando la mayor parte de su tiempo y marcando el ritmo de su vida. En relación a lo mencionado IMSERSO (2014) afirma que la jubilación puede considerarse

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

como una oportunidad para el desarrollo integral y social de un individuo ocupando estos espacios con distintas actividades que sean de interés o preferencia de cada persona, sin embargo, esto no siempre es así, como se mencionaba anteriormente el hecho de disponer de tiempo libre no significa que se emplea en actividades gratificantes. A estas afirmaciones se alinean Lennartsson y Silverstein. (2001) quienes afirman que está comprobado que un alto porcentaje de las actividades de los mayores son sedentarias y se realizan en solitario. Además, adultos mayores que suelen iniciar alguna actividad nueva después de jubilarse son muy pocos, el 13,2% según estimaciones del Instituto de Mayores y Servicios Sociales en el 2004).

### Conclusiones

Como resultado del análisis de la presente investigación, se propone las siguientes conclusiones:

En virtud de lo estudiado se establece que las acciones que no están ligadas al trabajo o a las obligaciones de la vida cotidiana se realizan en lo que se denomina “tiempo libre” así mismo se revela que la calidad de vida en el sentido de una recuperación total o parcial de la autonomía del individuo y está estrechamente ligada al uso que se le da a este tiempo libre, en este sentido se recalca la importancia de implementar actividades de ocio que sean de elección propia y que rompan con el sedentarismo contribuyendo al bienestar de los mayores.

De acuerdo con los aspectos planteados en esta investigación se concluye que el envejecimiento activo es considerado como una alternativa a tomar en cuenta para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, siempre y cuando las actividades planteadas sean diversificadas, participativas y que estimulen las capacidades y habilidades de cada persona; en concordancia con los 3 ejes relacionados con el bienestar integral de la persona (físico, mental y social), tanto así como aseverar que el desarrollo de las actividades planteadas estén acorde con la capacidad de cada adulto mayor.

Con el propósito de obtener un cumplimiento adecuado de las actividades de ocio y que aporte de manera decisiva en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, se concluye que las actividades de ocio planteadas deben estar bien estructuradas a través de una planificación previa de acuerdo a lo mencionado por diversos autores; considerando la población a la que va dirigida. Pues se reconoce que los adultos mayores difieren muchas veces en gustos y preferencias lo que ocasiona el rechazo a la implementación de estas, por esta razón es necesario direccionarlas a despertar el interés de los individuos y aportar beneficios en la misma medida.

## El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

Producto de la discusión de los resultados se concluye que los aportes expuestos en esta investigación revelan la importancia de que el ocio no solamente sea percibido por parte de las personas de esta faja etérea como un conjunto de actividades que pueden desarrollarse opcionalmente, ya sea por esparcimiento o distracción, si no también que este sea incorporado a su realidad como una de las fuentes fundamentales para alcanzar un envejecimiento activo además de minimizar el deterioro cognitivo y los efectos propios de la edad.

### Referencias

1. Baena, G. (2014). Metodología de la Investigación. San Juan Tlihuaca: Patria.
2. Aleaga, A. (2017). Análisis de la situación del adulto mayor en Quito. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6465/1/T2772-MGDE-Aleaga-Analisis.pdf>
3. Castellón Leon Gisela. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? 8. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342018000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007)
4. Forttes, Paula. (2020). Envejecimiento y atención a la dependencia en Ecuador. Biblioteca Felipe Herrera.
5. <https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Ecuador.pdf>
6. Giró, Joaquín. (2005). Envejecimiento, salud y dependencia. coord. <file:///C:/Users/alepi/Downloads/Dialnet-EnvejecimientoSaludYDependencia-6366.pdf>
7. INEC. (2008). La población adulto mayor en la ciudad de Quito estudio de la situación sociodemográfica y socioeconómica.
8. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios\\_Economicos/Evolucion\\_de\\_la\\_indus\\_Alimen\\_Beb\\_2001-2006/Poblac\\_Adulto\\_Mayor.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Economicos/Evolucion_de_la_indus_Alimen_Beb_2001-2006/Poblac_Adulto_Mayor.pdf)
9. Montorio, Ignacio. (2006, octubre 16). Jubilación y tiempo libre en la vejez. no 65, 15-18.
10. Pérez, D. (2012). Proyecto de mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor residente de la fundación hogar geriátrico Luz de Esperanza. <http://tangara.uis.edu.co/biblioweb/tesis/2012/144348.pdf>
11. Rubio Olivares, Doris & González Crespo, Fausto. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. 1-7.

El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

12. Sandoval, K. (2013). Falta de un centro de participación recreativa para el adulto mayor y sus efectos bio-psico-sociales en la Parroquia Sardinias, Cantón el Chaco, período 2011-2012. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2343/1/T-UCE-0013-TS20.pdf>
13. Veloz, E. (2017). Calidad de vida y atención del adulto mayor en la parroquia Anconcito. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/3907/1/UPSE-TOD-2017-0004.pdf>.
14. Yuquilema, M. (2008). Centro-hogar geriátrico para el cuidado y desarrollo de las personas de la tercera edad.
15. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/237/1/Centro%20Hogar%20Geriatrico.pdf>
16. Cabrera, A. (2011). Fragilidad y enfermedades crónicas en los adultos mayores. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2011/mim115g.pdf>
17. Besnide, R. (2019). Trastornos en personas de edad avanzada. <https://www.msmanuals.com/es-ec/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/trastornos-en-personas-de-edad-avanzada>
18. Ardila, Rubén. Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología* [en línea]. 2003, 35(2), 161-164 [fecha de Consulta 28 de junio de 2021]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>
19. Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Urizar, Alejandra. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
20. Otero. Calidad de vida y enfermedad. *Revista de Psicología* [en línea]. 1998 [fecha de Consulta 28 de junio de 2021].
21. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998\\_n1/calidad\\_vida.htm](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998_n1/calidad_vida.htm)
22. Lazcano, I.; Doistua, J.; Lázaro, I. y Madariaga, A. (2012). La experiencia de ocio como factor de desarrollo humano en el colectivo de personas con discapacidad. *Revista Siglo Cero*, vol. 43(1), (formato Cd). núm. 241.
23. Pestana, J.; Codina, N. y Giménez, A. (2010). El tiempo libre como heurístico del self: una metodología para el análisis de la complejidad del sujeto. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-)

El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor

---

- 61482010000300002#:~:text=Munn%C3%A9%20propone%20como%20punto%20de,la%20persona%20individual%20y%20socialmente%22.
24. López, Eloisa. El ocio. Perspectiva pedagógica. Madrid, 1974.
25. Nuviala, A., Ruiz, F., & Montes, E. (2021). Tiempo libre, ocio y actividades físicas en los adolescentes. La influencia de los padres [Ebook]. Retrieved from <http://file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet->
26. Salas, C. y Garzón, M. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaNocionDeCalidadDeVidaYSuMedicion-4549356.pdf>
27. World Leisure & Recreation Association. (2017). Carta Internacional para la Educación del Ocio.
28. <http://www.asociacionotium.org/wpcontent/uploads/2017/01/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>
29. Ley 0 de 2019. Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores. 29 de abril de 2019. PAN-ECG-2019-0083
30. Constitución de la República del Ecuador 2008. 13 de julio 2011. [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
31. Giai, M. (2015) Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos.en:[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662015000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007)