

# **Incidencia de la situación de dependencia en personas mayores y el disfrute del ocio**

## **Incidence of the situation of dependence in older people and the leisure enjoyment**

**Aurora Madariaga**

Doctora en Ocio y Potencial Humano  
PDI Instituto de Estudio de Ocio, Universidad de Deusto  
aurora.madariaga@deusto.es

**Sheila Romero (\*)**

Doctora en Ocio y Desarrollo Humano  
Investigador postdoctoral Instituto de Estudios de Ocio,  
Universidad de Deusto  
sheila.romero@deusto.es  
(\*) Autor de correspondencia

**Resumen:** Este artículo se centra en el ocio de las personas mayores que, por sus características, se hallan en situación de dependencia. Para conocer esta realidad se realiza una exhaustiva recopilación de los últimos datos sobre envejecimiento y dependencia, incidiendo también en el concepto de discapacidad. El colectivo envejecido está en situación constante de crecimiento ya que, además de las personas mayores que envejecen y aumentan su grado de dependencia, se suman personas adultas con discapacidad que alcanzan la vejez. Ambos grupos, aparentemente diferentes en cuanto al proceso de desarrollo de la dependencia, interseccionan en un conjunto de necesidades y demandas similares a la hora de poder disfrutar y participar en actividades de ocio.

**Abstract:** This article focuses on the leisure of the elderly who, due to their characteristics, they are in a situation of dependency. In order to know this reality, an exhaustive compilation of the latest data of aging and dependence is carried out, also focusing on the disability concept. The ageing group is in continuing growth, because of, apart from older people who become older and they increase their degree of dependency, there are adults with disabilities who reach old age. Both groups, apparently different in terms of development process of the dependency, intersect in a set of similar needs and demands when it comes to being able to enjoy and participate in leisure activities. The following is an

A continuación, se presenta un análisis de la incidencia de la situación de dependencia en las personas mayores en los principales ámbitos de la vida, haciendo especial hincapié en el del ocio. La condición de dependencia determina su vida y el repertorio de sus experiencias de ocio, así como su participación real en el ocio de la comunidad por ello resulta importante identificar los retos actuales en cuanto envejecimiento y ocio como ámbito de disfrute y bienestar personal.

**Palabras clave:** Dependencia, Discapacidad, Personas mayores, Ocio.

analysis of the incidence of the dependency situation in the elderly in the main areas of their life, with special emphasis on leisure. The condition of dependence determines his life and the repertory of their leisure experiences, as well as their real participation in the leisure of the community, for this reason it is important to identify the current challenges in terms of aging and leisure as a sphere of enjoyment and personal well-being.

**Keywords:** dependency, disability, elderly, leisure.

## 1. Introducción

Los cambios demográficos que se están produciendo en los países desarrollados constituyen uno de los fenómenos que más interés está despertando en el ámbito de las ciencias sociales. Es un nuevo escenario sin precedentes en la historia que está caracterizado por un incremento importante y rápido de la proporción de personas mayores de 65 años (López Doblas, 2005). En este contexto hay que incorporar otro factor: el envejecimiento de la población con discapacidad permanente, es decir, adquirida en otras etapas del ciclo vital previas al proceso de envejecimiento.

Todo ello parece confirmar que la consecuencia más inmediata del envejecimiento demográfico que se está produciendo en nuestro contexto actual es el incremento de la población dependiente (Celdrán, Triadó y Villar, 2009) y también evidencia que el fenómeno de la dependencia es uno de los grandes retos a los que han de hacer frente las políticas sociales de forma coordinada con un enfoque integral.

El Consejo de Europa entiende por dependencia un estado en el que se encuentran las personas, que por razones de falta de autonomía física o psíquica tienen necesidad de una asistencia y/o ayuda con el fin de poder realizar las actividades de la vida cotidiana (Consejo de Europa, 1998). Las situaciones que dan origen a la dependencia están ligadas a los acelerados cambios demográficos explicados y se reflejan en indicadores como el incremento de la esperanza de vida, la disminución de la mortalidad y el repunte de las enfermedades crónicas. (Cruz Ortiz et al., 2017).

El ocio, considerado una experiencia humana integral y un derecho humano fundamental (Cuenca, 2006), también debe ser dis-

frutado por el colectivo envejecido. Por ello, este artículo plantea una serie de retos e interrogantes que justifican la importancia de considerar la dependencia de la población y su situación en el acceso al ocio como un tema relevante cuando se plantean respuestas para mejorar la calidad de vida de la población mayor sea o no dependiente.

## **2. Envejecimiento, dependencia y discapacidad**

Según el Libro Blanco de Atención a las personas en situación de dependencia en España (Rodríguez-Castedo, 2006), en las últimas décadas la población mayor de 65 años ha experimentado un crecimiento muy considerable, pasando de 3,3 millones de personas en 1970 (solamente un 9,7% de la población total) a más de 6,6 millones en 2000 (alcanzando un 16,6% de la población total). Este proceso de envejecimiento continua ya que, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), a 1 de enero de 2016 la cantidad de personas mayores ascendía a 8.657.705, lo que supone el 18,4% de la población, prácticamente un 2% más que hace 17 años. Además, según la última proyección del INE habrá más de 14 millones de personas mayores, que representarán el 34,6% del total de la población (Abellán, Ayala y Pujol, 2017).

Las causas que han fundamentado el envejecimiento demográfico de la población son similares en la mayoría de los países desarrollados: por un lado, el descenso de la natalidad, aplicable fundamentalmente al desarrollo económico; y por otro lado, una reducción sostenida en las tasas de mortalidad, motivada por diferentes factores como los avances médicos y terapéuticos o la mejora de la calidad de vida en diferentes aspectos relacionados con la salud, la vivienda y/o la educación, que ha permitido que un mayor número de personas alcance edades cada vez más avanzadas (Madariaga y Rubio, 2013).

Sin embargo, a pesar del logro que supone que haya aumentado la esperanza de vida de la población, el proceso de envejecimiento demográfico también presenta sus sombras: un incremento en el número de personas mayores que pasan los últimos años de sus vidas en situaciones de dependencia, es decir, precisando de la ayuda de otras personas de forma constante para realizar distintas actividades de la vida diaria (CRES, 2000).

La tasa de dependencia de la población española también ha ido aumentando en los últimos años, mientras que en el 2000 se situaba en el 24,5%, en la actualidad ésta se encuentra en el 29,2%, es decir, por cada 100 personas, 29 son dependientes y mayores de 64 años, más de la cuarta parte de la población total.

Este aumento de las tasas no se produce a un ritmo constante hasta los 80 años de edad, momento en el que dicho aumento se acelera considerablemente por situaciones de salud cada vez más complicadas que conlleva una disminución del funcionamiento independiente de la persona. Ésta, como ya se ha explicado, es una de las causas de que la dependencia esté vinculada al envejecimiento demográfico (Rodríguez-Castedo, 2005). La dependencia es un fenómeno que afecta a personas de todas las edades, sin embargo, existe una estrecha relación entre dependencia y personas de mayor edad (Gázquez, Pérez, Mercader y Molero, 2011).

También se ha considerado oportuno conocer cuál ha sido la evolución de las personas con alguna discapacidad en el proceso de envejecimiento. Para ello, se ha recurrido a la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD) (INE, 2008) ya que ha sido la última realizada hasta la fecha. Recuérdese que el proceso de envejecimiento en personas con discapacidad se inicia con mayor precocidad que en la población general sobre todo en algunos casos (Gázquez Linares, et al., 2011), y la dependencia no sólo se ve vinculada al envejecimiento sino también a la discapacidad. En la EDAD se cifra en 3.847.900 el número total de personas con alguna discapacidad o con limitaciones que han causado o pueden llegar a causar el desarrollo de una o varias discapacidades. De los diferentes tipos de discapacidades, al hablar de dependencia, son de gran relevancia los que afectan a la ejecución de las actividades básicas que se realizan en la vida diaria (ABVD), ya que están estrechamente relacionadas con la necesidad de diferentes dispositivos de ayuda debido a la disminución de la capacidad de la persona para realizar dichas tareas de forma autónoma e independiente. El número de estas personas alcanza los 2,8 millones y, de ese dato, 2,2 millones son mayores de 65 años.

Los datos han ido mostrando un proceso acelerado del envejecimiento, que dan una proyección sobre la necesidad de afianzar la idea de protección hacia la población mayor dependiente; pero no debe olvidarse que también son objeto de protección aquellas personas que ya eran dependientes y están alcanzando la tercera edad.

Esta situación enfatiza la dependencia como una responsabilidad social donde se pone a prueba la capacidad de las instituciones para hacer frente a estas nuevas circunstancias de vulnerabilidad que inciden directamente en la pérdida de autonomía y control de la propia vida, y por ende conllevan cambios en los niveles de participación y disfrute del ocio, incluso el más cotidiano (Rubio, 2012).

### 3. Importancia del ocio en las personas mayores dependientes

El ocio de las personas mayores viene siendo objeto de estudio desde la década de los 60 (Nimrod, 2003) coincidiendo con el desarrollo del concepto de envejecimiento satisfactorio desarrollado por Havighurst (1963). Y está estrechamente relacionado con aspectos vitales tales como los significados atribuidos (Freysinger, 1995; Havighurst, 1972) el bienestar subjetivo (Dupuis y Smale, 1995; Frankel y Fennell, 1991; Headey, Holmstrong y Wearing; 1985; Headey, Veenhoven y Waring, 1991) y la participación (Zimmer, Hickey y Searle; 1995), entre otros.

En los últimos años han crecido el número de estudios que investigan el ocio en personas mayores dependientes (Cuenca-Amigo y San Salvador del Valle, 2016; Monteagudo, Cuenca-Amigo y San Salvador del Valle, 2014). El disfrute del ocio en las personas mayores está relacionado con la percepción de felicidad, la implicación en los procesos vitales y el ajuste a las circunstancias vitales, todo ello incide en la percepción de calidad de vida. A este respecto Hutchinson, Rolfe, Moore, Bysse y Bentley (2011) hallaron que el ocio permitía a personas con enfermedades crónicas una percepción de autocapacidad y expresión de la propia valía. Otras investigaciones muestran que las actividades de ocio con mayor desafío cognitivo son las que se relacionan con una mayor reserva cognitiva con la que afrontar los síntomas de la enfermedad (Conroy, Golden, Jeffares, O'Neil y McGee, 2010). La actividad física ha sido una de las formas de ocio más estudiadas en diferentes grupos de edad y su incidencia en el proceso de envejecimiento ha sido abordada en numerosos estudios (Cuenca-Amigo y San Salvador del Valle, 2016; Palacios, Losa, Salvadores y Fernández, 2011; Swart, Pollock y Brechue, 1996). Y también se ha comprobado su repercusión en aliviar sintomatología depresiva (Nimrod, Janke y Kleiber, 2009), la soledad o mantener las facultades cognitivas (Bennett, Carmack y Gardner, 1982; Caldwell, 1996; Morgan, Dalloso y Basse, 1991).

Una vez descrito el marco general del papel del ocio en las personas mayores y su especial relevancia en las personas mayores que están en situación de dependencia es relevante describir el conjunto de necesidades y demandas de las personas dependientes mayores relacionadas con el ámbito del ocio. Algunas de ellas tienen relación directa con una o varias de las capacidades en las que la persona presenta deterioro físico, sensorial o cognitivo.

En cada una de esas vertientes las alteraciones son diferentes y por tanto demandan necesidades y ayudas de diversa índole. Nos encontramos ante una o varias capacidades en las que hay dificultades: (a) audición: dificultades en la discriminación y comprensión; (b) movilidad: disminución del movimiento o problemas en la coordinación;

(c) cognición: pérdida de memoria, dificultad de orientación en el espacio y en el tiempo, en procesos de la memoria, y dificultad en recordar y entender los procesos complejos y, por último (d) visión: la movilidad se ve interferida por falta de autonomía, necesidad de protección y dependencia. Dificultad para ver objetos distantes y/o cercanos, adaptación a la claridad, ver detalles con poca iluminación, y en algunos casos incapacidad de interpretar imágenes.

Con el fin de responder a cada necesidad, independientemente de su naturaleza, debemos contemplar elementos de apoyo (Cátedra ocio y discapacidad, 2014), sistemas de comunicación y adaptaciones que faciliten el acceso a la información y a lo que ocurre en el entorno, sin producir miedo u hostilidad sino seguridad. Resulta necesario motivar el deseo de participar, generar entornos amigables y estables, ayudarles a tomar decisiones y a planificar actividades de ocio (Badia y Araújo, 2009).

Respecto al conjunto de demandas, es fundamental valorar si existe participación en la oferta comunitaria, si la información es accesible y fácil de comprender, si existe una ausencia de barreras arquitectónicas y si la oferta de actividades es adaptada y accesible; para responder a las necesidades de las personas dependientes.

En definitiva, el ocio ejerce una función terapéutica desde diferentes puntos de vista: en la rehabilitación de los trastornos más habituales, en la cognición o en la vida activa, entre otros. El ocio, lejos de ser algo secundario o intrascendente para la persona mayor dependiente, puede llegar a ser una experiencia llena de significaciones diversas según el sentido que se atribuye al ocio y que varía según las circunstancias vitales que confluyen en un momento dado sobre la persona.

#### **4. Algunas cuestiones pendientes en la atención a la dependencia**

Una vez remarcado el progresivo aumento de las personas mayores de 65 años, muchas de ellas dependientes y/o con alguna discapacidad y la importancia y derecho al ocio en este colectivo, a continuación, se plantean algunos retos que la sociedad debe empezar a cuestionarse para poder dar respuesta al ocio de las personas dependientes y promover sus oportunidades de participación.

##### **4.1 El ocio como factor de prevención de la dependencia**

El envejecimiento de la población constituye una de las transformaciones sociales más importantes producidas en el último tercio

del pasado siglo. Pero es, a la vez, un reto al que es necesario dar respuesta. Se trata de un reto complejo, pues el incremento del número de personas mayores y las necesidades crecientes de atención derivadas de ese crecimiento coinciden en el tiempo con una crisis de los sistemas de apoyo informal que han venido dando respuesta a esas necesidades, motivada por otras dos grandes transformaciones sociales de este final de siglo: el cambio en el modelo de familia y la creciente incorporación de las mujeres al mundo laboral (Rodríguez-Castedo, 2005).

Es fundamental la adopción de estrategias que se anticipen a la problemática del aumento de la dependencia. En este sentido, existen evidencias de que la incidencia de la dependencia puede disminuir si se trabaja su prevención a través de estrategias y programas adecuados (Gázquez Linares, et al., 2011) y si se promueven hábitos saludables. Todo ello supone mejorar la eficacia de los sistemas sanitarios y garantizar una atención precoz de las enfermedades crónicas.

En este contexto es realmente necesario incorporar el ámbito del ocio, desarrollar programas y potenciar la participación en actividades lúdicas, creativas, ambientales, festivas y solidarias centradas en el objetivo de prevenir o estabilizar las situaciones de dependencia en personas mayores y personas con discapacidad que envejecen.

#### 4.2. La participación en ocio en personas mayores dependientes

La necesidad de cuidados derivados de la dependencia en el caso de las personas mayores siempre ha existido. Sin embargo, hay varios factores que inciden en que esta realidad esté adquiriendo una nueva dimensión (Rodríguez-Castedo, 2005) y que sea más urgente que nunca adoptar nuevas medidas: el crecimiento del número y proporción de personas mayores y la importancia social de la dependencia, que ha dejado de ser vista como un problema exclusivamente individual o familiar para pasar a percibirse como un problema que afecta a la sociedad en su conjunto (Madariaga y Rubio, 2013), y la redefinición de los objetivos y funciones del Estado de Bienestar y la adaptación de nuevos compromisos de protección y financiación en el ámbito de la sanidad y los servicios sociales.

Todos los expertos que estudian las consecuencias que para las sociedades modernas tiene el fenómeno del envejecimiento coinciden en afirmar que el problema fundamental es cubrir las necesidades de cuidados y atención a las personas dependientes, cuyo número se está viendo enormemente incrementado como consecuencia

del aumento de la población de avanzada edad (Rodríguez-Castedo, 2005).

Por ello, es pertinente incorporar el ocio como ámbito vital de la persona dependiente, dedicarle tiempos, espacios y recursos específicos que permitan a la persona mantener o incorporar un repertorio de vivencias satisfactorias más allá de la cobertura de las necesidades básicas vinculadas a la vida diaria.

En definitiva, por una parte, se encuentra el aumento creciente de la dependencia por el envejecimiento de la población y el aumento de edad en las personas dependientes; por otra, se sabe de la importancia del fenómeno del ocio para el desarrollo personal en general y para el colectivo de las personas mayores en particular. Por lo tanto, ante aquellas personas mayores que están en situación de dependencia, que por su circunstancia vital tienen dificultades para acceder y disfrutar del ocio, se plantea un importante reto al que han de hacer frente las políticas sociales de forma coordinada e integradora, ya que el ocio es un ámbito de la vida del que no se puede privar a nadie (Cuenca, 2006), y cuya oferta deberá adaptarse a diferentes necesidades (Madariaga y Rubio, 2013).

El ocio, lejos de ser un elemento trivial para la persona mayor dependiente, puede llegar a ser una experiencia significativa ya que está relacionado con aspectos vitales, como el bienestar subjetivo, la calidad de vida, el valor preventivo, terapéutico y rehabilitador (Monteagudo et al., 2014). Sin embargo, las personas mayores que están en situación de dependencia tienen dificultades para acceder al disfrute del ocio, ya que presentan una serie de necesidades relacionadas con sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas que provocan que sus requerimientos y la ayuda precisada sean diferentes.

Por ello, se han articulado una serie de cuestiones para poder dar respuesta y promover oportunidades de disfrute del ocio en dos líneas, la primera, centrada en el ocio como factor de prevención de la dependencia, que invita a adoptar estrategias y programas que promuevan hábitos saludables a través de actividades de ocio de carácter lúdico, creativo, ambiental, festivo y solidario; y la segunda, en la atención al ocio de las personas dependientes, mediante la dedicación de tiempos, espacios y recursos específicos que permitan incorporar un repertorio de actividades orientadas al disfrute de vivencias satisfactorias, más allá de la cobertura de las necesidades básicas vinculadas a la vida diaria.

## Referencias

- Abellán, A., Ayala, A., y Pujol, R. (2017) *El estado de la población mayor en España*. Blog Envejecimiento Ien-red1, 14 de febrero, 2017. ISSN 2387-1512. Disponible en: <http://bit.ly/2leYtZh>.
- Badia, M. y Araújo, E.L. (2009). El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Siglo Cero*, vol. 40 (3), 231, 30-44.
- Cátedra Ocio y Discapacidad. (2014). *Manifiesto por un Ocio Inclusivo*. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto.
- Caldwell, J.R. (1996). Exercise in the elderly: an overview. *Activities, Adaptation and Aging*, 20(3),3-8.
- Celdrán, M., Triadó, C., y Villar, F. (2009). Learning from the disease: Lessons drawn from adolescents having a grandparent suffering dementia. *International Journal of Aging and Human Development*, 68(3), 243-259.
- Conroy, R.M., Golden J., Jeffares, I., O'Neil, D., y McGee, H. (2010). Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, Health & Medicine*, 15(4), 463-473.
- Consejo de Europa. *Recomendación no. 98(9) del Comité de Ministros relativa a la dependencia*. Bruselas, 1998. Disponible en <http://sid.usal.es/idocs/F3/LYN10476/3-10476.pdf>. Última consulta: 02/02/2018).
- CRESES. Centre De Recerca En Economia I Salut (2000). *Las personas dependientes en España: análisis de la evolución futura de los costes asistenciales*. Barcelona: Universidad Pompeu Fabra.
- Cruz, M., Pérez, M.C., Jenaro, C., Torres, E. A., Cardona, E., y Vega, V. (2017). Discapacidad, cronicidad y envejecimiento: la emergencia del cuidado ante la dependencia. *Index de Enfermería*, 26(1-2), 53-57. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962017000100012&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000100012&lng=es&tlng=es). Última consulta: 21/02/2018
- Cuenca-Amigo, M. S., y San Salvador Del Valle, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista De Psicología Del Deporte*, 25(4), 79-84.
- Dupuis, S.L. y Smale, B.J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18(1), 67-92.
- Gázquez, J. J., Pérez, M.C., Mercader, I., y Molero, M.M. (2011). Prevalencia de la dependencia funcional en personas mayores. *Anales de psicología*, 27(3), 871-876.

- Havighurst, R.J. (1963). Successful aging. En R.H. Williams; C. Tibbitts y W. Donahue. (eds.). *Processes of aging* (pp. 299-320). Nueva York: Atherton.
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Headey, B., Holmstrom, E., y Wearing, A. (1985). Models of well-being and ill-being. *Social Indicators Research*, 17, 211-234.
- Headey, B., Veenhoven, R., y Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Hutchinson, J., Rolfe, H., Moore, N., Bysshe, S., y Bentley, K. (2011). *All things being equal? Equality and diversity in careers education, information, advice and guidance*. Manchester: Equality and Human Rights Commission. Disponible en: [http://www.equalityhumanrights.com/uploaded\\_files/research/71\\_careers\\_information](http://www.equalityhumanrights.com/uploaded_files/research/71_careers_information).
- INE (2008). *Encuesta sobre Discapacidades, Autonomía personal y situaciones de Dependencia*. Madrid: IMSERSO
- López Doblas, J. (2005): *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Madrid: IMSERSO.
- Madariaga, A. y Rubio, I. (2013). *La inclusión en el ocio de las personas con discapacidad: una línea de trabajo en el marco de la política social*. En A. Gentile (coord.) Actas del IV Congreso de la Red Española de Política Social (REPS). Las políticas sociales entre crisis y post-crisis, pp. 806-819.
- Monteagudo, M.J., Cuenca-Amigo, J., y San Salvador del Valle, R. (eds.) (2014). Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio. Documentos de estudios de ocio, 50. Universidad de Deusto: Bilbao.
- Morgan, K., Dalloso, H., y Bassey, E.J. (1991). Customary physical activity, psychological well-being and successful ageing. *Ageing and Society*, 11, 399-415.
- Nimrod, G. (2003). Leisure after retirement: research review and mapping. *Gerontology*, 30, 29-46.
- Nimrod, G., Janke, M., y Kleiber, D. (2009). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: activity patterns of recent retirees in the US. *Leisure Sciences*, 31(1), 37-52.
- Palacios, D., Losa, M., Salvadores, P., y Fernández, C. (2011). Sudden cardiac death: The perspectives of Spanish survivors. *Nursing and Health Sciences*, 13(2), 149-155.
- Rodríguez-Castedo, A.D. (ed.). (2005). *Atención a las personas en situación de dependencia en España. Libro blanco*. Madrid: IMSERSO.

- Rubio, I. (2012). *El tiempo de ocio de los cuidadores familiares: Su relación con la salud y su percepción de carga*. Tesis Doctoral. Universidad de Deusto.
- Swart, D.L., Pollock, M.L., y Brechue, W.F. (1996). Aerobic exercise for older participants. *Activities, Adaptation and Aging*, 20(3),9-25.
- Zimmer, Z., Hickey, T., y Searle, M.S. (1995). Activity participation and well-being among older people with arthritis. *The Gerontologist*, 35(4), 463-471.