

OCIO Y TIEMPO LIBRE. UN LUJO EN LA TERCERA EDAD. HACIA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

AUTORES: Fátima Fernández García; María Isabel Montoro Ortiz; María Mercedes Carrasco Racero.

OBJETIVO:

El proceso de envejecimiento de nuestra sociedad es una realidad provocada por múltiples factores. Las personas mayores de 65 años y la jubilación, se relaciona con mayor tiempo para actividades de ocio para la persona, sin embargo, la sociedad actual está sometida a una serie de cambios que afectan a las condiciones de vida de los mayores, y entre ellas, a la gestión del ocio.

El objetivo de este estudio es conocer las necesidades de ocio y las formas de uso del tiempo libre en una muestra de personas mayores de 65 años, para el desarrollo, en futuras investigaciones, de estrategias orientadas a favorecer un ocio saludable y satisfactorio en la tercera edad.

RESULTADOS:

Los resultados más llamativos indicaron que: Los participantes referían momentos de soledad, más cuando están enfermos (31%) y para afrontarlo realizan actividades como la radio o la tv (19%) o llamar por teléfono (13%). Un porcentaje elevado emplea parte del tiempo en ayudar al cuidado de nietos (41%). Como actividades formativas más atractivas encuentran la informática (22%) y los bailes de salón (15%). Respecto a actividades nuevas tras la jubilación, un 44% indicaron no haber iniciado ninguna. Sobre el uso del tiempo, un 52% mostraban no tener nada que hacer la mayor parte del día. Como mayores necesidades en la vejez referían: evitar la soledad (33%), ocupar el tiempo libre (26%) y mayor apoyo socio-familiar (19%).

METODOLOGIA:

Se utiliza una muestra de 100 participantes mayores de 65 años residentes en Ronda.

Se realiza un estudio cuantitativo descriptivo trasversal. Se lleva a cabo en el primer trimestre del año 2016. Como instrumento de recogida de datos se empleó un cuestionario de elaboración propia compuesto por 16 preguntas cerradas en las que se les preguntaba a los encuestados sobre sus intereses de ocio y uso de su tiempo libre en general. La consistencia interna del instrumento fue analizada mediante el análisis de fiabilidad de consistencia interna Alfa de Cronbach (0.741).



CONCLUSIONES:

Los resultados, en consonancia con investigaciones consultadas, indican que los participantes muestran interés y les resultan atractivas diversas actividades de ocio pero parecen existir factores que influyen negativamente a su disfrute del ocio, ya que la mayoría no inician nuevas actividades y reconocen no tener apenas nada que hacer durante el día. No cuentan con las herramientas necesarias para la gestión del tiempo libre y poder realizar actividades de ocio satisfactorias que aumenten su bienestar.

No se muestran muy satisfechos con su situación actual. Hay una percepción social negativa del envejecimiento y los cambios socioeconómicos y familiares que sufre nuestra sociedad y que parece estar afectando de manera negativa al bienestar de nuestros mayores.