

Introducción

Actualmente la población española está sufriendo un envejecimiento, al lado de éste se está produciendo un aumento de jubilaciones y con ello un incremento del tiempo libre del que disponen las personas mayores de 65 años. Todo esto supone un gran reto para nuestro sistema sanitario, por lo que, hay que seguir indagando en este fenómeno poco conocido aún, para mejorar la calidad de vida en este intervalo de edad.

Objetivos

1. Explicar cómo identificar e implementar el ocio de calidad en las personas mayores de 65 años para aumentar sus beneficios.
2. Exponer las repercusiones positivas en la salud de la actividad física de ocio en el adulto mayor.

Metodo

Se establecieron unos criterios de elección y palabras clave, mediante los cuales se estudiaron las referencias encontradas en las bases de datos utilizadas. De esto modo, se obtuvieron los resultados del estudio, que daban respuesta a los objetivos. Palabras clave: adulto mayor, ocio, tiempo libre, actividad física. Se ha empleado AND como operador booleano, combinando 2 términos en varios registros. Las bases de datos utilizadas han sido: Pubmed, ScienceDirect y Dialnet.

Resultados

En un estudio publicado en agosto de 2021 sobre el tiempo libre y el ocio en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, se concluyó que el envejecimiento activo mejora la calidad de vida de los adultos mayores.

Teniendo en cuenta, que las actividades llevadas a cabo tienen que ser diversas y en las que puedan participar para estimular las capacidades y habilidades de cada persona, permitiendo que las actividades de ocio las elijan las mismas personas y que sean acordes a la capacidad de cada una.

De la misma forma, en un estudio realizado en 2022: Creatividad, actividades de ocio, compromiso social y deterioro cognitivo: el estudio AGES-Reykjavík, concluyó que las actividades de ocio creativas podrían tener beneficios especiales para la capacidad cognitiva.

En otra publicación (2023), titulada: Asociación entre caminar y bailar en cuadrilla, actividad física en el tiempo libre y función cognitiva entre personas de mediana edad y ancianos.

Encontraron que el nivel de actividad física realizada en tiempo libre como ocio de las personas de mediana edad y mayores es generalmente alto, siendo caminar y bailar en cuadrilla las principales actividades físicas de ocio. Observaron un impacto positivo en la función cognitiva y el efecto se refleja principalmente en las dimensiones del lenguaje y la orientación. Se recomiendan al menos 24,50 horas MET/semana de AF, con el objetivo de mejorar la cognición en personas de mediana edad y mayores.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) refieren que el ocio es muy importante para el desarrollo óptimo de las personas, tanto a nivel psicológico como social, comprobando que disfrutar de ese tiempo de manera adecuada previene enfermedades, estimula la creatividad y mejora la calidad de vida.

Conclusiones

Según los estudios revisados, con actividades de ocio creativas, que se adapten a sus gustos y preferencias, se obtendrán beneficios a nivel cognitivo, social, desarrollo de habilidades y prevención de enfermedades.

Una forma de ocupar el tiempo libre, es con ocio físico-deportivo, van a obtener los beneficios mencionados anteriormente y además a nivel físico.

Bibliografía

- 1 Ruiz Alban DA, Tigse Ugsha SC, Cabezas Mejía M, Muñoz Atiaga DR. El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Dominio de las Ciencias, ISSN-e 2477-8818, Vol 7, No Extra 4, 2021 (Ejemplar dedicado a: AGOSTO ESPECIAL), pág 83 [Internet]. 2021 [cited 2024 Jul 7];7(4):83. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942&info=resumen&idioma=SPA>
2. Hansdottir H, Jonsdottir MK, Fisher DE, Eiriksdottir G, Jonsson P V., Gudnason V. Creativity, leisure activities, social engagement and cognitive impairment: the AGES-Reykjavík study. Aging Clin Exp Res [Internet]. 2022 May 1 [cited 2024 Jul 7];34(5):1027-35. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-021-02036-1>
3. Li X, Peng A, Li L, Chen L. Association between walking and square dancing-oriented leisure-time physical activity and cognitive function among middle-aged and elderly people in Southwest China. BMC Geriatr [Internet]. 2023 Dec 1 [cited 2024 Jul 7];23(1). Available from: [/pmc/articles/PMC9841134/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41134/)