



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO X – N. 25 – 2016

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n25/234.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "LA ENFERMERÍA COMO INTEGRADORA DE SABERES" V SIAHE – Simposio Iberoamericano de Historia de la Enfermería, III Foro I+E Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería, reunión celebrada del 11 al 12 de noviembre de 2016 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Nuevas tecnologías y Ocio en la Tercera edad. Hacia un Envejecimiento Activo**

Autores Verónica *Tortosa Salazar*, M^a del Mar *Rodríguez Martínez*,
M^a Dolores *Rodríguez Porcel*

Centro/institución Hospital Torrecárdenas

Ciudad/país Almería, España

Dirección e-mail veronicatortosas@gmail.com

RESUMEN

Introducción: Las nuevas tecnologías ofrecen oportunidades de acceso al conocimiento, la diversión y la comunicación. En el caso de los adultos mayores, los beneficios de la aplicación de las nuevas tecnologías a su vida diaria son numerosos, sin embargo, existen una serie de limitaciones que puede dificultar su uso, y hacer necesario el desarrollo de programas para su adaptación a las características de este grupo poblacional, siendo muy importante conocer el interés de los mayores hacia el aprendizaje en nuevas tecnologías.

Objetivos: Conocer la actitud de los mayores de 65 años frente al uso de las nuevas tecnologías aplicadas a su vida diaria y su tiempo de ocio.

Diseño y metodología: Estudio cuantitativo descriptivo transversal con una muestra de 80 individuos mayores de 65 años en la provincia de Almería. Se empleó un cuestionario creado para la investigación, previo análisis de consistencia interna Alfa de Cronbach, con una puntuación obtenida de 0.753.

Resultados: Los resultados indicaron que los adultos mayores presentan actitudes positivas respecto a integrar las nuevas tecnologías en su vida diaria, mostraban interés en el aprendizaje, motivación para su uso y repercusiones positivas en su autoestima.

Conclusión: Los adultos mayores mostraron interés en el aprendizaje de las nuevas tecnologías, y reconocían la necesidad de herramientas para poder adaptar el aprendizaje a sus características y aplicarlas a su vida diaria. Desde Enfermería es necesario trabajar en proyectos de Educación Sanitaria adaptadas a este grupo poblacional para integrarlos en la nueva era tecnológica.

Palabras clave: Anciano/ Enfermería/ Envejecimiento/ Internet/ Tecnología.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

El proceso de envejecimiento de nuestra sociedad es una realidad, originada por factores como el descenso en las tasas de natalidad, el aumento de la esperanza de vida y las mejoras a nivel social, médico y asistencial. Y éste lleva acompañado una serie de cambios a los que los mayores deben adaptarse, y si a ello le añadimos los cambios asociados al acelerado desarrollo tecnológico que vive nuestra sociedad, nos encontramos en una situación que merece la atención por parte de nuestra labor enfermera.

Según estimaciones internacionales, la población mayor de 60 años, que en el año 2000 era de 600 millones, se duplicará en los próximos 25 años, y para 2050 alcanzará los 2000 millones de personas, siendo el 80% ancianos pertenecientes a países desarrollados¹. Según los datos del Padrón Continuo (INE), en España a fecha de 1 de enero de 2015 había 8.573.985 personas mayores (65 y más años), el 18,4% de la población total. Y según la proyección, en 2061 habrá más de 16 millones de personas mayores, el 38,7% de la población total². A estos datos hay que sumar que Europa se encuentra entre los continentes que más envejecen, pudiendo llegar en 2050 a un 37% de personas mayores³.

La OMS recoge la importancia del ocio en los adultos mayores, englobando como actividad física en la vejez todas las actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de actividades diarias, familiares y comunitarias. Todo ello orientado a mantener a las personas mayores sanas e independientes en nuestra comunidad, retrasar la aparición o empeoramiento de enfermedades, luchar contra el deterioro cognitivo y luchar contra mitos como los de que los mayores son y deben ser receptores pasivos de servicios sociales y de salud⁴.

El Informe de 2010 de Las Personas mayores en España refleja que el ocio y el tiempo libre son de vital importancia en la vejez, de tal manera que la mitad de la población de 65 años o más, indica que su actividad principal en un día cualquiera está relacionada con el ocio (41%)⁵. Diversas investigaciones han estudiado el factor ocio como un componente para un envejecimiento saludable y resaltan su papel tanto a nivel preventivo como terapéutico. De este modo, el ocio genera bienestar físico y psíquico y se encuentra muy relacionado con los índices de satisfacción vital en la tercera edad, relacionando el desarrollo de actividades de ocio con una mejor percepción de calidad de vida y bienestar para este grupo poblacional^{6,7,8}.

En el caso de las nuevas tecnologías, en España existe una brecha digital entre los mayores de 65 que parece estar reduciéndose en los últimos años. Según las estadísticas del INE en 2009 el porcentaje de personas mayores de 65 que han accedido alguna vez a internet es del 13,4%, y sólo un 19,4% afirmaban haber utilizado alguna vez un ordenador. Eso sí, el 64,8% indicaban utilizar el teléfono móvil⁹. En el Informe sobre el perfil de las personas mayores en España en 2013 se recogió que entre las personas de 65 a 74 años, el 28,6% utilizaron el ordenador en los tres últimos meses, un

21,2% habían usado Internet en los tres últimos meses y un 75,9% usaban el teléfono móvil. Existían diferencias entre sexos, de manera que los hombres empleaban el ordenador y accedían a internet en mayor medida que las mujeres².

Algunos autores han estudiado el fenómeno llamado “brecha tecnológica”^{10,11} en los adultos mayores, en muchos casos provocada por la tendencia a la resistencia natural al cambio, menores niveles de autoconfianza, dificultades en la comprensión del uso, sentimientos de falta de utilidad y desconocimiento así como dificultades económicas. Y todo ello dificulta la adaptación al cambio y su integración en esta “sociedad tecnológica”. Actualmente los productos tecnológicos están orientados a una franja de edad menor, existiendo cierta exclusión social hacia este grupo poblacional.

Como ha sido recogido en diversos estudios, las nuevas tecnologías ofrecen un amplio abanico de aplicaciones al ocio y a la vida diaria de los adultos mayores de 65 años que hasta el momento están siendo poco explotadas. El uso de las nuevas tecnologías e internet adaptado a sus características puede mejorar su autoestima, ser una herramienta para luchar contra la depresión y ansiedad, la soledad, el aislamiento y la exclusión social que en algunos casos afecta a este grupo poblacional, todo ello relacionado con los cambios personales, emocionales, laborales y económicos asociados a la jubilación y el proceso de envejecer¹². Del mismo modo, existen diversas aplicaciones sanitarias, de ocio y comunicación basadas en las nuevas tecnologías que podrían mejorar el bienestar y la calidad de vida de los mayores. Sin embargo, en cuanto a la actitud de los mayores frente al uso de las tecnologías, no existen apenas estudios, en una investigación realizada en Argentina en 2006, se desmitificó la creencia popular de que a mayor edad, mayores son las reticencias y miedos al uso de la tecnología, conocido como “tecnofobia”, y que los adultos mayores mostraban una actitud positiva frente al manejo de las nuevas tecnologías¹³.

El objetivo del presente estudio fue conocer la actitud de la población mayor de 65 años frente al uso y manejo de las nuevas tecnologías para su aplicación en su vida diaria y su tiempo de ocio.

Metodología

Se desarrolló un estudio cuantitativo descriptivo transversal. La muestra estuvo compuesta por 80 participantes mayores de 65 años, con edades comprendidas entre los 65-85 años. Los criterios de inclusión fueron: ser mayor de 65 años, no sufrir algún tipo de enfermedad o discapacidad que dificultara la comprensión de las preguntas y la intención de la investigación y residir en la provincia de Almería. Los participantes fueron seleccionados por una técnica de muestreo de conveniencia, que cumplieran las características del estudio.

El estudio fue llevado a cabo en la provincia de Almería en el primer trimestre de 2016. La participación fue totalmente voluntaria. Todos los participantes recibieron previamente información de la finalidad del estudio. El contacto con los participantes se llevó a cabo a través de un contacto informal, en diferentes lugares. Los cuestionarios fueron anónimos y autocumplimentados por los participantes, previo consentimiento informado verbal y escrito. En todo el proceso se respetó la confidencialidad, el anonimato y la privacidad de la información recogida. La recogida de datos se llevó a cabo en la provincia de Almería.

Como instrumento de recogida de datos se empleó un cuestionario de elaboración propia, para dar respuesta al objetivo de estudio, compuesto por 10 preguntas con escala tipo Likert, con 5 posibles respuestas: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Indeciso, (4) De acuerdo, (5) No sabe/ no contesta. En todas ellas se les preguntaba a los encuestados sobre su actitud e interés frente al uso de las nuevas tecnologías en su vida cotidiana y tiempo de ocio. La consistencia interna del instrumento de recogida de datos fue analizada mediante el análisis de fiabilidad de consistencia interna Alfa de Cronbach, con una puntuación obtenida de 0.753.

Para el análisis de los datos se realizó un análisis de frecuencias a través de estadísticos descriptivos como frecuencias, medias y desviación típica. Los datos fueron tratados a través del programa estadístico SPSS en su versión 22.

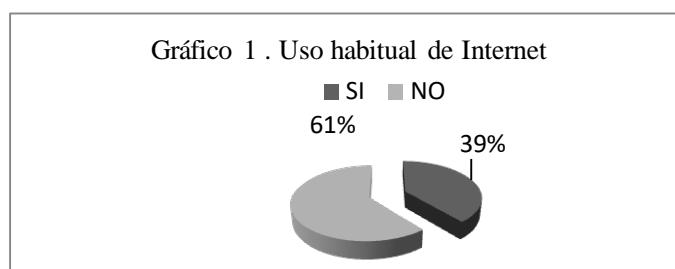
Resultados

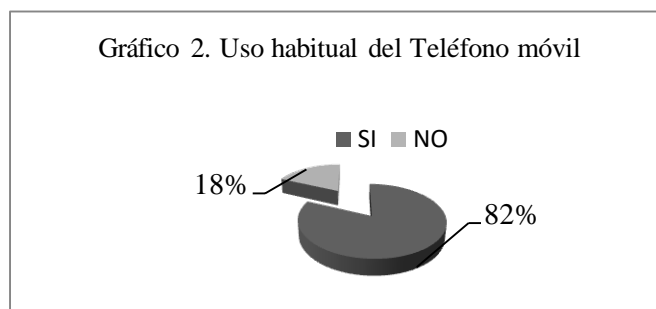
En primer lugar, describiremos las características de la muestra, y como se recoge en la *Tabla 1*, estaba compuesta por un total de 80 sujetos, y mantenía la siguiente distribución entre sexos: 38 eran mujeres (47.5%) y 42 eran hombres (52.5%). La edad media de la muestra fue de 72,45 años, situándose todos los participantes en el intervalo comprendido entre los 65 y los 85 años.

Tabla 1. Características de la muestra (n=100)

Hombres	42	52.5%
Mujeres	38	47.5%
<hr/>		
Rango de edad muestra	65-85 años	
<hr/>		
Media edad grupo	72,45 años	
<hr/>		

Respecto a los resultados obtenidos, antes de iniciar el cuestionario, se les preguntó a los participantes sobre el uso que hacían de las tecnologías, más concretamente, acerca del Uso de Internet, tal como se observa en el Gráfico 1, y el uso del teléfono móvil, recogido en el Gráfico 2.





A continuación pasaron a contestar el cuestionario autoadministrado, obteniendo los siguientes resultados, recogidos en la Tabla 1. En general, se obtuvieron puntuaciones muy elevadas en cuanto a actitudes positivas de aprendizaje y uso de las nuevas tecnologías. Las puntuaciones medias obtenidas en todos los ítems estaban entre las opciones “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. Las puntuaciones más elevadas se obtuvieron para el ítem “Las tecnologías deberían ser utilizadas por todas las edades” con una media obtenida de 4.88 y una desviación típica de 0.41. La pregunta que obtuvo una menor puntuación fue “Las tecnologías me ayudan a resolver problemas” con una media de 4.13 y una desviación típica de 0.65, con una mayor dispersión en las respuestas.

Tabla 1. Resultados obtenidos cuestionario autoadministrado

	<i>Media</i>	<i>Desviación Típica</i>
Me gusta utilizar las tecnologías (ordenador, teléfono, Internet) como medio de ocio	4.33	0.38
Las tecnologías deberían ser utilizadas por todas las edades	4.81	0.41
Es importante que los adultos mayores usen las tecnologías	4.88	0.38
Me parece necesario que formen a los mayores en tecnologías	4.79	0.49
Considero que las tecnologías mejoran la comunicación	4.52	0.51
Estoy cómodo cuando uso las tecnologías	4.22	0.43
Me parece conveniente esforzarme para integrar las tecnologías en mi vida diaria	4.51	0.62
Las tecnologías me ayudan a resolver problemas	4.13	0.65
Estoy dispuesto a aprender el manejo de las tecnologías	4.71	0.46
La utilización de las tecnologías me permite explorar y hacer cosas que no hacía antes	4.24	0.63

Discusión y Conclusiones

Una vez analizados los resultados, que están en consonancia con los de los estudios previamente consultados, nos encontramos que los mayores están implicándose más con las nuevas tecnologías, muestran interés en aprender e integrar las tecnologías

a su vida diaria y en su tiempo de ocio. Estos resultados, encajan con los obtenidos en el Informe sobre el perfil de las personas mayores en España de 2013², donde se muestra un ascenso respecto a los últimos años en el uso de Internet y nuevas tecnologías por parte de los mayores. De manera, que nuestros mayores parecen estar buscando medidas de hacer frente a la “brecha tecnológica” y buscar la manera de integrarse socialmente en las nuevas tecnologías. Estos resultados también son similares a los obtenidos en Argentina¹⁴, donde se recogía que los adultos mayores no muestran más reticencias al uso de las tecnologías o “tecnofobia”, sino que esa asociación más edad-más tecnofobia responde más bien a creencias y prejuicios sociales.

Las ventajas que ofrecen las tecnologías a los adultos mayores son muchas, les ayuda a sentirse integrados en la sociedad actual, les permite mantenerse conectados socialmente, les ayuda a reducir las brechas generacionales, reduce su sensación de soledad, les ayuda a sentirse más independientes, útiles, activos y saludables, lo que repercute de manera positiva sobre su autoestima, mejora su bienestar y su calidad de vida. Por todo ello, creemos que desde Enfermería deben desarrollarse estrategias para integrar a los adultos mayores en la sociedad mediante el uso de las nuevas tecnologías e internet. Debemos mostrar a la tercera edad como consumidor potencial de los productos tecnológicos, evitando su exclusión tecnológica. Para ello, es importante potenciar el aprendizaje adaptado, formando a los mayores sobre la utilidad de algunos instrumentos y dispositivos que pueden mejorar su calidad de vida, mejorando aspectos como su red de relaciones sociales, la comunicación intergeneracional y la estimulación de capacidades cognitivas como la memoria y el aprendizaje, para neutralizar las barreras y el sentimiento de desfase generacional de los mayores respecto a las nuevas tecnologías.

El estudio presenta una serie de limitaciones metodológicas que deben ser tenidas en cuenta para la posterior interpretación de los resultados, tales como el tamaño muestral reducido, el proceso de muestreo que no garantiza la representatividad de la muestra e impide generalizar los resultados y el hecho de que al tratarse de un cuestionario autoadministrado la calidad de la información depende del deseo de los participantes de proporcionar los datos fidedignamente.

Por todo ello, creemos que la presente investigación ofrece información novedosa, a partir de la cual se deben desarrollar posteriores líneas de investigación, a través de estudios más en profundidad y controlados, para dar respuesta a estas nuevas necesidades que presentan los mayores, derivadas del continuo avance social y tecnológico.

Bibliografía

1. Valladares B, Ballesteros B, Casado A, Chiquero M, Segador V. Estudio descriptivo sobre el ocio en la tercera edad en el distrito de Arganzuela de Madrid. *Indivisa, Bol. Estud. Invest.* 2005; 6(1): 187-223.
2. Abellan A, Pujol R. Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos. Madrid, *Informes Envejecimiento en red* nº14. [acceso 19 de enero de 2016]. Disponible en : <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos16.pdf>

3. Salinas F, Cocca A, Mohamed K, Viciano J. Actividad física y sedentarismo: repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física. Deporte y Recreación. 2010; 17(2): 126-29.
4. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra. OMS. 2015. [acceso 04 de enero de 2016]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf?ua=1.
5. Monteagudo MJ, Cuenca J, San Salvador R. Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto. 2014.
6. Tiago da Silva A, Codeiro R, Ramos L. Factors associated to quality of life in active elderly. Rev Saúde Pública. 2009; 43(4): 613-21.
7. Fernandez G, Rojo B, Martínez P. La calidad de vida de los mayores nominada y evaluada por ellos mismos a partir del instrumento SEIQoL-DW. En Fundación BBVA, Calidad de vida y envejecimiento. La visión de los mayores sobre sus condiciones de vida. 2011, 83-112.
8. Lee P, Lan W, Yen T. Aging successfully: A four-factor model. Educational Gerontology. 2011; 37(19), 210-27.
9. Aldana G, García L, Jacobo A. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. Revista de Investigación Educativa. 2012; 14, 155-66.
10. Luque, L. Estimulación cognitiva mediante recursos informáticos. Revista de la Asociación colombiana de Gerontología y Geriatria. 2007; 21(4): 1093-98.
11. Shubert, T. The use of commercial health video games to promote physical activity in older adults. Annals of long-term care. 2010; 18(5):27-32.
12. Patiño R, Faba C. El uso de las tecnologías de la información y la comunicación por la tercera edad y su relación con el grado en información y documentación. Desafíos y oportunidades de las Ciencias de la información y la documentación en la era digital: actas del VII Encuentro ibérico EDICIC. Universidad Complutense de Madrid. (2015).
13. Luque L, González MC, Pons, MC. Estudio sobre el miedo a la tecnología en adultos mayores. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología de Mercosur. Universidad de Buenos Aires.