

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES Y VEJEZ ACTIVA

ROA VENEGAS JOSÉ MARÍA

Aula Permanente de Formación Abierta - Universidad de Granada

EJE TEMÁTICO: Vejez activa

PALABRAS CLAVE: Universidad, Mayores, Educación, Vejez Activa

PRINCIPAL APORTACIÓN:

El objetivo de este trabajo es hacer una breve revisión del concepto de vejez activa, y poner de manifiesto, cómo los aprendizajes y las actividades educativas ofrecidas por los Programas Universitarios de Mayores (PUM) son un pilar importante para la calidad de vida de los mayores debido a la actividad mental que ello supone. Se presentan datos sobre los efectos de dicha actividad educativa, en un estudio realizado con 331 alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada. En dicho trabajo, aparecen indicios del efecto de la actividad mental para la calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

Jonh Beard¹, experto en envejecimiento de la OMS, entiende que favorecer el envejecimiento activo, es clave en una sociedad en la que cada vez hay más personas mayores, y en la que los cambios sociales y tecnológicos avanzan a velocidades vertiginosas. Como médico, afirma que la vida activa en la vejez, empieza mucho antes de la jubilación, con estilos de vida saludables, tales como: tener una dieta sana, evitar el tabaco y el alcohol, etc.

El interés por una vida saludable, viene de largo, pero es en los momentos actuales en los que se ha puesto el énfasis, en la calidad de vida, en especial de las personas mayores. En la Edad Media, sintetizaron con un breve poema, la importancia del arte de envejecer: *“Vida honesta y arreglada, tomar muy pocos remedios y poner todos los medios en no alterarse por nada. La comida, moderada. Ejercicio y distracción. No tener nunca aprehensión. Salir al campo algún rato. Poco ruido, mucho trato. Y continua ocupación”*. Se resume, ya en esta época, el buen envejecer, en conductas: moralmente aceptables, alimentación y ejercicio físico adecuados, y una actitud positiva ante la vida. En este buen envejecer, se le ha dado poca importancia al efecto de la educación en la calidad de vida. Sin embargo, en los últimos tiempos la OMS incorpora a la salud el concepto de bienestar físico, psíquico y social. De esta forma se hace hincapié en que la calidad de vida se consigue con una educación que contribuya al crecimiento de las personas, al unísono con el desarrollo de la sociedad.

Pero la fuerza de las personas mayores, está en su aumento en número, y en su influencia, cada vez más notoria, en la sociedad. Esto obliga a que dicha sociedad, rehaga el concepto de vejez activa, como un factor unificador social. La vejez activa, no es más que una forma de hacernos mayores, una forma en la que optimizamos nuestra conducta personal y social.

Una forma de envejecimiento activo es el envejecimiento productivo (Butler, R. 2000). Según Butler el envejecimiento productivo es la capacidad de un individuo o una población para servir en la fuerza de trabajo remunerado, en actividades de voluntariado, ayudar en la familia y mantenerse tan independiente como sea posible. Dentro de las formas de envejecimiento productivo, se encuentra el voluntariado significativo por el que los voluntarios se hacen cargo d responsabilidades importantes y dedican bastante tiempo al mismo. También el trabajo remunerado, la participación política y las actividades educativas. Así, el envejecimiento activo es una herramienta eficaz para luchar contra la pobreza y el aislamiento en la vejez. Mejores oportunidades de empleo podrían ayudar a abordar algunas de las causas de la pobreza entre este grupo de edad, la participación activa en actividades de

¹ Director del Departamento de Envejecimiento y Ciclo de Vida de la OMS

voluntariado podría reducir el aislamiento de estas personas (Caro y Sánchez, 2005).

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Llegados a este punto, parece oportuno hacer una aproximación al concepto de “envejecimiento activo”. Asumimos el planteamiento propuesto por la Comisión del “Año Europeo para la Vejez Activa y la Solidaridad entre Generaciones” (2012). Consideramos oportuna esta concepción, aunque no pondera con la fuerza deseable el papel del aprendizaje y la educación en las áreas que a continuación se expresan.

El envejecimiento activo significa: ejercer con buena salud, y como miembro de pleno derecho de la sociedad; sentirse más satisfecho en el trabajo, más independientes en la vida cotidiana y participar más como ciudadanos. No importa la edad que se tenga, se puede desempeñar el papel en la sociedad y disfrutar de una mejor calidad de vida. El reto consiste en aprovechar al máximo el enorme potencial que se alberga incluso a una edad más avanzada.

Según la Comisión, es importante promover el envejecimiento activo en tres áreas:

1. Empleo: A medida que aumenta la esperanza de vida en Europa, las edades de jubilación están aumentando. Se teme por la precariedad en el trabajo, tanto para mantenerlo como para encontrarlo, hasta que llegue la jubilación justa. Hay que dar a los trabajadores mayores y mejores oportunidades en el mercado laboral.
2. La participación en la sociedad: Retirarse de la propia tarea no significa convertirse en inactivo. La contribución de las personas mayores a la sociedad, a veces se pasa por alto. El Año Europeo tiene por objeto garantizar un mayor reconocimiento de lo que las personas mayores aportan a la sociedad y crear condiciones más apoyo para ellos.
3. Vida independiente: La probabilidad de enfermar aumenta a medida que envejecemos. Pero este proceso se puede frenar con pequeños cambios en la vida diaria; así, el envejecimiento activo significa también nos da el poder a medida que envejecemos, para que podamos seguir a cargo de nuestra propia vida el mayor tiempo posible. Desde nuestra perspectiva, reiteramos la importancia que la actividad educativa, tiene en el envejecimiento activo.

LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES (PUM)

La II Asamblea Mundial del Envejecimiento, celebrada en Madrid en 2002, tuvo muy presentes una serie de cuestiones: se destacaba el potencial de las personas mayores como una sólida base para el desarrollo futuro, se insistía en que las personas mayores debían participar en la vida económica, política, social y cultural de sus sociedades, y se resaltaba la conveniencia de alentar las relaciones solidarias entre generaciones, (Alfageme y Cabedo, 2005).

A estos aspectos se les puede dar respuesta desde políticas educativas que faciliten la formación de las personas mayores. Se ha mencionado anteriormente la importancia que para una vejez activa tiene la participación en actividades educativas. Es aquí, donde se inserta este trabajo con la intención de poner de manifiesto la importancia de los Programas Universitarios de Mayores en esta vejez activa.

Las personas mayores se interesan de forma especial por el aprendizaje. Una gran parte de este aprendizaje se basa en el enriquecimiento personal, se disfruta por el mero placer de aprender, se encuentra un estímulo en la lectura de grandes obras literarias o aprendiendo las principales aportaciones del pensamiento. Con estos aprendizajes se consiguen beneficios para la salud, debido a la estimulación asociada a esta forma de educación. Este tipo de aprendizaje puede incluso mejorar la salud mental de los mayores, y hasta ser un medio para mantener la salud física y un adaptativo afrontamiento de la vida.

En un estudio de Calero, Fernández y Roa, (2009) se pone de manifiesto el efecto que las enseñanzas de los PUM realizan a la hora de afrontar el cuidado de personas dependientes. Se expone, en este trabajo, que el estrés percibido por las personas que son alumnos del Programa, es significativamente inferior al grupo de personas que no están en el Programa o no reciben ningún tipo de enseñanza. Otro estudio de Gonzáles, Interian, Rodríguez y Menéndez (1999) exponen la influencia de la educación para la salud en la adquisición de conocimientos y cambios de actitud ante dichos problemas.

Los fines formativos de los Programas Universitarios para Mayores, y tomando como ejemplo el Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada (<http://www.ugr.es/local/aulaperm>) se conseguirán:

- Proporcionando una formación universitaria que facilite el desarrollo de un aprendizaje autónomo.
- Divulgando, ampliando o actualizando el conocimiento y la cultura entre personas mayores.
- Conociendo del entorno para un mayor aprovechamiento de las ofertas de ocio.
- Favoreciendo el desarrollo personal desde una perspectiva de la formación para toda la vida.
- Facilitando el acceso a otros estudios universitarios a los que acrediten tener una formación suficiente.
- Adquiriendo una educación que contribuya al crecimiento de las personas al unísono con el desarrollo de la sociedad.

Entendemos que la formación universitaria es un medio eficaz para el envejecimiento activo, la mejora de la calidad de vida y la prevención de la dependencia. La actividad intelectual y las relaciones interpersonales, claves de la formación universitaria para el envejecimiento activo y para la mejora de la calidad de vida. La proyección social de las personas mayores es un importante medio para el envejecimiento activo, la calidad de vida y la prevención de la dependencia: Asociacionismo, voluntariado, relaciones intergeneracionales, apoyo al mundo educativo, académico y profesional, e investigación teórica y aplicada, (Bru, 2002).

En definitiva los PUM proponen una predominante actividad mental, que pondrá en funcionamiento los procesos cognitivos de cada sujeto, que luego le permitirán acercarse al conocimiento de las cosas. En definitiva, será una función del cerebro que tendrá como fin la resolución de problemas a partir de una problemática.

EXPERIENCIA DE LOS EFECTOS DE UN PUM

El trabajo se ha realizado con la información obtenida de un cuestionario valorativo sobre aspectos del Programa Universitario (Roa, 2010) y realizado por 331 alumnos de dicho Programa en Granada y en las sedes provinciales.

En la tabla 1 puede observarse el alto tanto por ciento, que los alumnos perciben en su calidad de vida física, psicológica y social, y cómo el efecto del Programa les ha hecho cambiar actitudes y hábitos en su comportamiento de forma positiva. Se observa, también, una alta valoración del Programa en su conjunto.

Los resultados obtenidos en esas preguntas seleccionadas del cuestionario, nos hacen pensar que la actividad diaria de asistencia e implicación en Programa Universitario, produce efectos importantes en la vida de los mayores que acuden a él. No sólo el aprendizaje en las distintas áreas de conocimiento, sino que la planificación del tiempo libre, constituye un proceso altamente motivador, si ofrece un contenido útil y de interés como sucede en los PUM.

La alta participación social junto con el deseo de aprender, que se da en el Programa, no sólo aumenta la calidad de vida, sino que reafirma la confianza del alumno mayor en sí mismo y en los demás; a la vez, es el mejor remedio contra la llamada desvinculación social achacable a las personas cuando se jubilan.

Se han contrastado los resultados en los elementos medidos por el cuestionario, tomando las diferencias entre la población del ámbito rural (sedes en las que no existían centros universitarios) o ciudad (sedes en las que existían centros universitarios), y también sexo. Como se ve en la tabla 1, no ha habido diferencias significativas entre las poblaciones rurales y de ciudad,

en cuanto a los efectos en la calidad de vida. Sin embargo, sí los hay, en lo que el aprendizaje ha cambiado sus actitudes ante el aprendizaje. El sexo no ha sido considerado ya que dicha variable no se ha distribuido de forma binomial.

Tabla 1.

	% Sí	Media	SD	Sig.	R Vs. C
¿El aprendizaje en el PUM me ha aportado una mejor calidad de vida?					
<i>Calidad de vida Física</i>	85,4			.222	
<i>Calidad de vida Psicológica</i>	94,82			.792	
<i>Calidad de vida social</i>	96,3			.539	
¿El aprendizaje en el PUM le ha permitido?					
<i>Aprender de forma autónoma</i>	76,9			.001	R>C
<i>Soy más protagonista de mi educación</i>	85,7			.021	R>C
<i>He cambiado el rol estereotipado de las personas mayores</i>	85,1			.043	R>C
<i>Uso medios técnicos para mi formación</i>	72,7			.000	R>C
<i>Los contenidos aprendidos han sido útiles para la vida cotidiana</i>	98,7			.549	
Motivos para asistir al PUM					
<i>Aprender</i>	54,4				
<i>Relacionarse socialmente</i>	40,1				
Valoración total del PUM					
<i>De 0 a 10</i>	8,51				

*Existe significación cuando $p < .05$

* R = rural, C = ciudad

Las diferencias existentes, en las actitudes de aprendizaje, entre las sedes ubicadas en el ámbito rural y la ciudad, es probable que estén, en el mayor impacto que las enseñanzas universitarias hacen en personas, que en general, no han tenido la posibilidad de acceder a los estudios universitarios. En las sedes de ciudad, el nivel de estudios superiores es significativamente más elevado. Tal vez, también la oferta cultural sea diferente en ambos ámbitos.

RESUMEN

La apuesta de este trabajo, ha sido incidir en que un elemento importante más, para mantener un envejecimiento activo, es la optimización de la conducta de las personas mayores mediante actividades mentales, de aprendizaje y educación que se ofrecen en los PUM.

Todas las actividades que se encaminen a dar a las personas una respuesta coherente antes situaciones de dificultad, ante crisis económicas, sociales, políticas, de valores, etc., que procuran el desarrollo personal tanto a nivel individual como social; con actividades que son capaces de cambiar actitudes

ante ellos mismos y los demás, que hacen afrontar de forma adaptativa aquellos problemas planteados, y que en definitiva nos hacen sentir un buen estado de ánimo, y una mejora en la autoestima. Son, en mayúscula, una forma de envejecer activamente.

BIBLIOGRAFÍA

- ALFAGEME, A. Y CABEDO, S. (2005). *Los Programas Universitarios para Mayores*. En Sacramento Pinazo y Mariano Sánchez, *Gerontología: actualización, innovación y propuestas* (pp.367-389). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- BUTLER, R. (2000). *Productive Aging: live longer, work longer*. Hannover, Alemania. Ponencia presentada en el Congreso Mundial sobre medicina y Salud, URL: http://www.ilcusa.org/lib/pdf/Productive_Aging.pdf.
- BRU, C. (2002). *Ponencia Marco. Los Modelos Marco de Programas Universitarios para mayores*. En Concepción Bru Ronda (ed), *Los Modelos Marco de Programas Universitarios para Mayores*, Alicante, Conselleria de Bienestar Social, 17-44.
- CALERO, R.M.; FERNÁNDEZ, C, Y ROA J.M. (2009). Cuidador informal de personas mayores dependientes y estrés percibido: intervención psicoeducativa. *Scientia*, 14(1), 9-19.
- CARO, F. Y SÁNCHEZ, M. (2005). *Envejecimiento productivo. Concepto y factores explicativos*. En Sacramento Pinazo y Mariano Sánchez, *Gerontología: actualización, innovación y propuestas* (pp.457-488). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- GONZÁLEZ, R.L.; INTERIÁN, S.M.; RODRÍGUEZ J.R. Y MENÉNDEZ J. (1999). Educación para la salud. Influencia en ancianos hipertensos. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15 (4). Ciudad de la Habana.
- ROA, J.M. (2010). Evaluación del programa universitario de mayores en el “Aula Permanente de Formación Abierta” de la Universidad de Granada. XI Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores. Lérida 26 al 28. AEPUM y Fundació Universitat de Lleida.