

Patrones de actividad cotidiana en personas mayores: ¿es lo que dicen hacer lo que desearían hacer?

Feliciano Villar, Carme Triadó, Carme Solé* y M.^a José Osuna
Universidad de Barcelona y * Universidad Ramón Llull

El objetivo del presente artículo es explorar el patrón de actividades cotidianas y deseadas en una muestra de personas mayores, así como algunos factores que las condicionan y sus implicaciones para la satisfacción con la vida. Una muestra de 154 personas jubiladas de más de 60 años y que vivían en un entorno urbano participó en el estudio. Los datos sobre las actividades se recogieron mediante entrevistas individuales, mientras que para la satisfacción con la vida se utilizó la escala LSI. Nuestros resultados muestran que el patrón de actividades manifestadas para el día de ayer es muy similar al que se realizaría en un día ideal, aunque en éste se desearía pasar mucho más tiempo en compañía de otras personas. Factores como el sexo y el nivel educativo y económico afectan a las actividades realizadas, especialmente a las instrumentales y al tiempo dedicado al ocio. La diferencia entre el día de ayer y el día ideal se relacionó negativamente y de manera significativa, aunque modesta, con la satisfacción con la vida.

Daily life activity patterns among the elderly: is what they say to do what they wish to do? This study is aimed at exploring daily and desired activity patterns in a sample of older people, as well as at examining some influence factors and their relationships to life satisfaction. Our sample was made of 154 retired people living in urban areas and whose age was greater than 60 years old. Data about activities were gathered by means of an interview while life satisfaction scores were obtained by applying LSI scale. Our results show how the pattern of activities that our participants say to have done yesterday is quite similar to an ideal pattern, although in the ideal day time spent with other people is far greater. Factors like gender and economic and educational level have an influence on patterns of activity, especially on instrumental and leisure ones. The difference between yesterday and ideal activities was negatively related to life satisfaction. Such a relationship was modest, but reached statistical significance.

Las actividades que las personas mayores realizan a lo largo del día es un tema de creciente interés en el ámbito gerontológico. Este interés, tradicionalmente, ha estado asociado a un enfoque clínico que enfatiza las ideas de salud y autonomía y tan sólo en los últimos años una segunda perspectiva, en la que situamos el presente artículo, ha destacado el valor y la aportación de estas actividades a la vida de la persona mayor que envejece de manera sana (Marsiske, Klumb y Baltes, 1997). En concreto, ciertos tipos de actividad cotidiana se han propuesto como componentes de lo que se ha dado en llamar *envejecimiento satisfactorio* (Rowe y Kahn, 1999), que supone, además de salud y autonomía, una implicación activa con la vida y se concreta en la realización de actividades sociales y productivas satisfactorias.

Dentro de esta perspectiva, Horgas, Wilms y Baltes (1998) afirman que las actividades cotidianas se configuran a partir de una di-

námica entre ciertas influencias socioculturales (y biológicas) y nuestras propias preferencias. Las primeras hacen referencia a que nuestra rutina de actividades refleja las restricciones y obligaciones que nos encontramos en nuestra vida cotidiana por la influencia de aspectos tales como el género, el estado civil, la edad, la salud o el contexto socioeducativo (Baltes y Lang, 1997; Fernández-Ballesteros, Zamarrón y Maciá, 1996; Klumb y Baltes, 1999a). Por otra parte, las metas, valores y preferencias personales también configuran la actividad cotidiana, que de esta manera se convierte en una de las claves para envejecer de manera satisfactoria (Freund y Baltes, 1998).

Esta doble influencia en la actividad cotidiana da pie a plantearse dos cuestiones. En primer lugar, quizá no todas las actividades que realizamos nos satisfacen por igual. En este sentido, el ocio es especialmente importante, ya que, por una parte, depende en mayor medida de nuestra voluntad y está menos sujeto a criterios de rendimiento y, por otra, el tiempo que le dedicamos tiende a aumentar en la vejez. Por ello, las actividades de ocio pueden ser especialmente satisfactorias. En segundo lugar, dado que la actividad cotidiana se encuentra sujeta a condicionantes y a unos recursos personales por definición limitados, podríamos distinguir entre las actividades que llevamos a cabo y aquellas que nos gustaría hacer si no existiesen restricciones. Este concepto de

'actividades ideales' es similar al de *selves* posibles (Hooker, 1999; Markus y Nurius, 1986). Al igual que éstos, las actividades ideales pueden actuar como elemento motivador que orienta nuestras elecciones y como término de comparación para evaluar nuestra actividad presente. Una excesiva distancia entre ambas (es decir, cuando nuestra actividad cotidiana se parece poco a aquella que realmente nos gustaría hacer) puede ser el origen de la puesta en marcha de cursos de acción destinados a reducirla. Si esta excesiva distancia se mantiene, podría tener efectos negativos para la satisfacción personal, en parte dependiente del balance entre lo que se tiene y lo que se desearía tener (Brandtstädter y Rothermund, 2002).

En la vejez algunos obstáculos para llevar a cabo cierto tipo de actividades aumentan (véase, por ejemplo, Aguado y Alcedo, 2004), debido, por ejemplo, a la mayor probabilidad de padecer problemas de salud o de haber perdido a la pareja, aunque también es muy probable que otras barreras desaparezcan. Como hemos mencionado, el tiempo de ocio se incrementa en los mayores, lo que puede contribuir a estrechar la conexión entre lo que la persona hace y lo que realmente desearía hacer. Otro aspecto a tener en cuenta es que la reducción de la perspectiva temporal a medida que envejecemos favorece el planteamiento de objetivos y deseos futuros en términos más modestos y a corto plazo (Ryff, 1991). Así, si la satisfacción personal depende en parte de la brecha entre la situación actual y la ideal, su reducción en la vejez podría proporcionar altos niveles de satisfacción, que serían aún más elevados entre aquellas personas mayores en las que la distancia entre lo que hacen y lo que desearían hacer es menor.

En resumen, nuestro estudio pretende observar cuál es el patrón de actividades cotidianas de una muestra de personas mayores (en qué actividades, dónde y con quién invierten el tiempo diario). Además, nos interesará especialmente conocer qué factores pueden estar influyendo en la configuración de esos patrones de actividad cotidiana y en qué medida esos patrones coinciden o no con las actividades que se desearían hacer. Por último, examinaremos también las implicaciones de las actividades realizadas (y su diferencia con las deseadas) para la satisfacción vital.

Método

Participantes

Un total de 161 personas jubiladas residentes en Barcelona o su área metropolitana participaron en nuestro estudio. La muestra se obtuvo a partir de contactos proporcionados por estudiantes universitarios que cursaban primer curso de Psicología y Educación Social, con lo que en la mayoría de casos se trataba de familiares o conocidos suyos. Tras informarles de los objetivos del estudio, se pidió a los estudiantes que aportaran, de manera voluntaria, la dirección y/o teléfono de una persona mayor que creyeran que podría acceder a participar. Se utilizó únicamente un contacto por estudiante.

A partir de estos contactos, el muestreo utilizado fue intencional, tratando de recoger el número más similar posible de personas en tres estratos de edad (de 60 a 69 años, de 70 a 79 y de 80 en adelante) y, dentro de cada estrato, un número similar de hombres y de mujeres. Todas las personas debían obtener la máxima puntuación en la escala de autonomía de Siu, Reuben y Hays (1990), lo que supuso descartar los datos de siete personas inicialmente entrevistadas.

El promedio de edad en la muestra definitiva (154 participantes) fue de 74,3 años, estando compuesta por 79 hombres y 75 mujeres. El 64,5% de los participantes eran casados/as y el 32,9% viudos/as. Contamos también con tres personas solteras y una separada. Sin embargo, la muestra se componía de más hombres casados (66) que de mujeres casadas (34), mientras había más mujeres viudas (39) que hombres viudos (12).

La mayoría de las personas de nuestra muestra (41,1%) poseía únicamente estudios primarios, mientras que un 23,4% afirmaba no tener estudios. Sólo el 20,6% había llegado a estudiar bachillerato o similares. Respecto a su nivel económico, el 28,8% de la muestra manifestaba disponer de unos ingresos mensuales de entre 300 y 600 €, un 20,1% decía ingresar mensualmente entre 600 y 900 €, el 17,3% ingresaba de 900 a 1.200 € mensuales, el 15,1% de 1.200 a 1.500 € y el 14,4% más de 1.500 €. El restante 4,3% de la muestra mencionó ingresar menos de 600 € mensuales.

Instrumentos

El instrumento utilizado para recoger las actividades fue la Yesterday Interview (YI, Moss y Lawton, 1982), convenientemente adaptada para preguntar también por las actividades del día ideal. En esta entrevista se pide que la persona reconstruya sus actividades durante el día de ayer, anotando en cada actividad su hora de inicio y fin, dónde se había realizado la actividad y las personas que colaboraron o participaron en la actividad con el entrevistado (cuando las había). Esta entrevista ha mostrado una validez satisfactoria en su uso con personas mayores (Klumb y Baltes, 1999b).

Todas las actividades recogidas fueron sometidas a un análisis de contenido (Krippendorff, 1980), que dio como resultado 31 categorías de actividad diferentes. Un 50% de las respuestas sobre la actividad del día de ayer fue escogido aleatoriamente y categorizado por dos investigadores de manera independiente. El índice de concordancia entre ellos, medido a partir del índice kappa de Cohen, alcanzó un nivel de 0,92. Utilizando las 31 categorías, se codificaron 3.138 actividades diferentes, 1.747 de las cuales provenían del día anterior y 1.391 del día ideal. Las categorías se agruparon adicionalmente en cinco grandes tipos: básicas, instrumentales, relacionadas con el trabajo, de ocio y descanso (tabla 1).

La satisfacción vital fue evaluada mediante el LSI (Maddox y Wiley, 1976). Este instrumento consta de 20 afirmaciones con las que el sujeto ha de señalar si está de acuerdo o en desacuerdo. Se utilizó la versión traducida al castellano y validada en nuestro entorno por Stock, Okun y Gómez (1994), quienes informan de una consistencia interna de dicho instrumento de 0,74. En nuestro caso, la consistencia interna, medida a partir del coeficiente alfa de Cronbach, alcanzó un valor de 0,73.

Adicionalmente, se elaboró un cuestionario en el que se preguntaba por diversas variables sociodemográficas (género, edad, nivel educativo, ingresos), la frecuencia de contacto con diversas figuras de su entorno social (hijos, otros familiares, vecinos y amigos), la percepción de su estado de salud y por su estado objetivo de salud, concretado en tres indicadores (número de problemas de salud informados, frecuencia de visitas al médico y número de medicamentos consumidos regularmente). Este cuestionario incluía también la escala de valoración jerárquica de la autonomía de Siu y Reuben y Hays (1990), en concreto la versión en castellano aportada por Ruipérez (2000). La escala consta de seis ítems referidos a actividades ordenadas de mayor (actividades instrumentales) a menor dificultad (actividades básicas). Para cada actividad, las per-

sonas han de responder si la realizan de manera autónoma y sin problemas, con alguna dificultad o sólo la realizan si se les ayuda.

Procedimiento

Los datos fueron recogidos por tres entrevistadores. Su primera tarea era contactar con el participante seleccionado para, tras conseguir su consentimiento, establecer una cita, generalmente en casa del propio entrevistado (76% de los entrevistados) o en un centro de mayores. La entrevista se llevaba a cabo en un entorno que permitía una conversación tranquila y sin interrupciones. El primer instrumento que se aplicaba era la YI, instando al entrevistado a recordar la primera actividad matinal de su día de ayer, para seguir una a una hasta la última del día. Las respuestas se codificaban en una hoja de registro diseñada para tal efecto. En el caso de actividades paralelas (por ejemplo, ver la televisión y hacer punto), el entrevistador registraba cada actividad por separado. La compañía con la que se realizaban las actividades sólo se consideraba si la actividad era realmente compartida con otra persona, no por la mera presencia de otra persona mientras la actividad se realizaba individualmente. Con el mismo procedimiento, posterior-

mente se recogían los datos sobre las actividades en un hipotético día ideal.

Los tres entrevistadores recibieron, antes de su primera entrevista, una hora de formación sobre la técnica para aplicar y registrar los datos de la YI. La primera entrevista de cada entrevistador fue grabada en audio. Las grabaciones se escucharon en una sesión grupal para identificar errores y aspectos a mejorar. La siguiente entrevista fue también grabada y, por separado, cada uno codificó la suya y las realizadas por sus compañeros. Una puesta en común posterior mostró que la coincidencia en las codificaciones era prácticamente absoluta. Estas primeras seis entrevistas se realizaron a personas no pertenecientes a la muestra.

Tras la entrevista sobre las actividades en el día de ayer y el día ideal, el entrevistador aplicaba el LSI, leyendo cada enunciado y anotando la respuesta (acuerdo/desacuerdo). Tras la aplicación del LSI se leían los ítems correspondientes a las variables sociodemográficas, frecuencia de contacto, salud y autonomía. Las respuestas también eran anotadas por el entrevistador en una hoja de registro.

Las diferencias entre las actividades mencionadas para el día ideal y día de ayer se estimaron mediante la prueba t de Student. Para conocer el impacto de variables sociodemográficas se llevaron a cabo análisis de regresión (utilizando el método de introducción, con el criterio F para entrar con $p \leq 0,050$ y F para salir con $p \geq 0,100$). Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo utilizando el programa SPSS-PC versión 11.0.

Tabla 1
Porcentaje de mención de las diferentes categorías de actividad y media de minutos dedicadas a cada una de ellas cuando son citadas

Tipo	Actividad	Porcentaje de mención		Minutos (promedio)	
		Día de ayer	Día ideal	Día de ayer	Día ideal
Básicas	Arreglo personal	41,8	46,1	30,7	30,5
	Aseo personal	52,5	47,5	30,0	29,7
	Cenar	97,2	100	39,8	52,3
	Comer	99,3	99,3	63,0	86,3
	Desayunar	93,6	92,2	32,6	38,5
	Vestirse	4,3	2,1	20,8	40,0
Instrumental	Ir compras mañana	50,1	9,9	68,1	19,4
	Preparar comida	36,2	11,3	61,1	53,4
	Preparar cena	30,5	18,4	40,1	33,4
	Tareas hogar mañana	54,5	21,4	119,2	25,1
Ocio	Actividades culturales	0,7	13,5	165,0	173,1
	Actividades educativas	3,5	0,71	99,0	90,0
	Actividades religiosas	12,1	5,7	64,7	52,5
	Aficiones	22,0	22,7	137,9	137,8
	Asistir espectáculos	2,8	23,4	127,5	135,7
	Conversar	35,5	44,7	140,5	160,0
	Cuidar animales	5,7	0,7	156,6	270,0
	Cuidar nietos	9,2	2,8	132,6	127,5
	Escuchar música	2,1	0	180,0	0
	Escuchar radio	7,1	3,5	81,0	72,0
	Hablar por teléfono	4,9	0	30,7	0
	Hacer deporte	15,6	12,1	122,0	134,1
	Juegos	14,2	16,3	124,5	146,1
	Lectura	42,5	31,2	112,3	84,9
	Paseo	32,4	61,7	214,0	286,5
	Tomar sol	2,1	3,5	115,0	144,0
	Ver TV	88,3	72,1	221,4	156,0
Viajar	0	52,5	0	141,5	
Trabajo	Trabajar	7,8	5,0	213,6	347,1
Descanso	Dormir	100	100	544,1	553,6
	Siesta	26,2	14,9	76,7	82,1

Resultados

El día de ayer y el día ideal

En la tabla 1 podemos observar su porcentaje de mención y número de minutos dedicados a cada una de las 31 actividades diferentes categorizadas, así como la distribución del tiempo en el día de ayer y el día ideal en función de esas categorías. En ambos días, las actividades de ocio y el descanso ocupan la mayor parte del día, mientras que es muy poco el tiempo dedicado al trabajo. En un día ideal las personas programaban dedicar significativamente más tiempo a actividades básicas y de ocio que en el día de ayer, restando tiempo al descanso y sobre todo a las actividades instrumentales.

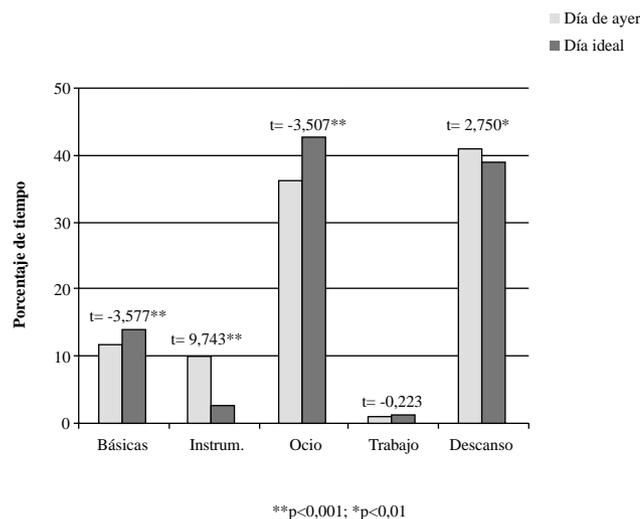


Figura 1. Porcentaje de tiempo que se invierte en cada tipo de actividad

Entre las actividades de ocio ver la televisión es la más frecuente y a la que se le dedican más minutos. De las 154 personas de la muestra, 136 (un 88,3%) mencionan haber visto la televisión en el día anterior, dedicándole como media 221,4 minutos (casi cuatro horas), lo que representa más de una cuarta parte del tiempo promedio en el que se permanece despierto. Esta importancia disminuye en el día ideal, donde es mencionada por el 72% de la muestra, que como promedio le dedica 156 minutos al día.

Los lugares en los que se desarrollan las actividades tanto en el día de ayer como en el ideal se agruparon en tres tipos: hogar (tanto el propio como el de otras personas), espacios públicos cerrados (bares, centros de mayores, mercados, iglesias, etc.) y espacios públicos abiertos (calles y parques). La distribución del tiempo la podemos observar en la figura 2.

Mientras en el día de ayer el tiempo pasado en el hogar (que corresponde en casi un 95% a tiempo pasado en el propio hogar) supone más del 70% del tiempo de vigilia, este porcentaje se reduce a poco más del 40% en el día ideal, aumentando las otras dos categorías.

Por último, estas grandes variaciones entre el día de ayer y el día ideal también las encontramos en cuanto a la compañía en la que se realizan estas actividades. En este caso se ha considerado el tiempo que la persona pasaba sola, solo con la pareja, solo con los hijos, con la familia (cualquier combinación de miembros excepto las dos anteriores) y con amigos o vecinos. Como vemos en la figura 3, casi el 50% del tiempo despierto en el día de ayer se pasa haciendo actividades en solitario, porcentaje que se reduce a la mitad en el día ideal, donde crece el tiempo dedicado a la familia y amigos.

El impacto de variables sociodemográficas

Para conocer el efecto de las diferentes variables sociodemográficas se realizó un análisis de regresión, tomando en cuenta tres grupos de variables dependientes: el tiempo empleado en los diferentes tipos de actividad, la compañía con la que se realizan las actividades y los lugares en los que se llevan a cabo. En todos los casos las variables predictoras que se incluyeron fueron la edad, el género, el estado civil (casados frente a no casados), el nivel edu-

cativo, el nivel de ingresos, la frecuencia estimada de relaciones sociales con hijos, familia y amigos y, por último, el número de problemas de salud que se padecen y el número de medicamentos consumidos regularmente. Los resultados de estos análisis los podemos ver en la tabla 2, que muestra sólo las variables predictoras que alcanzaron la significación estadística para al menos una variable dependiente.

Respecto a la duración de las actividades, observamos cómo la variable predictora más consistente es el género: ser mujer predecía dedicar menos tiempo a actividades de ocio y trabajo fuera del hogar y más tiempo a actividades básicas y, sobre todo, instrumentales. Por su parte, la edad parecía tener un efecto relevante sobre el tiempo dedicado a actividades instrumentales (menos tiempo a más edad) e influir positivamente en el tiempo dedicado al descanso. No estar casado predice mayor tiempo de ocio y, en especial, mayor tiempo dedicado a ver la televisión. Mayor nivel educativo se relaciona con menor tiempo dedicado a la televisión y al descanso y un mayor nivel de ingresos parece predecir mayor tiempo dedicado al ocio y menor tiempo dedicado a las actividades instrumentales.

Por lo que se refiere a los lugares en los que se desarrollan las actividades, ser mujer parece predecir un mayor tiempo pasado en el hogar, así como también lo predice un menor contacto con amigos. En cambio, el tiempo pasado en lugares públicos abiertos parece ser mayor entre los hombres y entre aquellos con mayor contacto con amigos.

Por último, entre los predictores de las compañías con las que se realizan las actividades, las personas que no están casadas tienden a pasar más tiempo con los hijos y, especialmente, solas. Tener una frecuencia de contacto elevada con los amigos predice, por otra parte, pasar más tiempo con amigos y menor tiempo con los hijos.

Satisfacción y actividades cotidianas

Las puntuaciones en el índice de satisfacción vital no correlacionaban con la edad ni diferían significativamente entre hombres y mujeres, aunque sí parecían relacionarse con el nivel de estudios

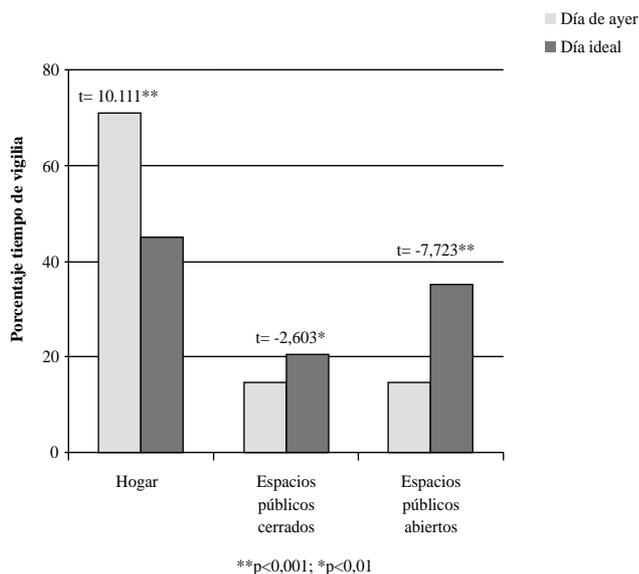


Figura 2. Porcentaje de tiempo de vigilia pasado en diferentes lugares

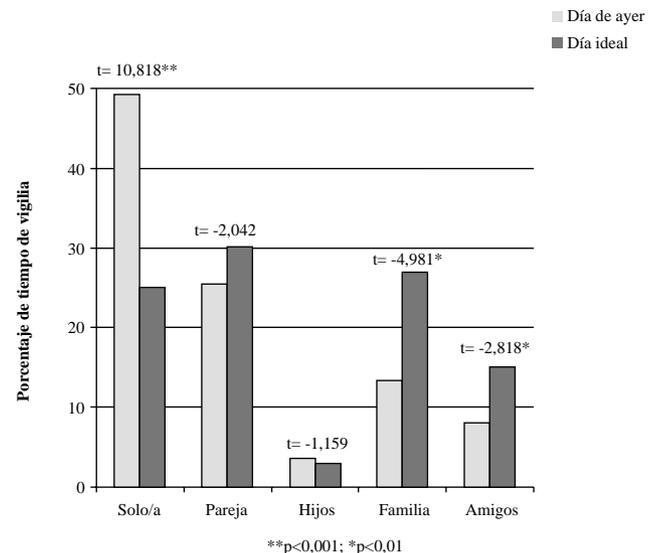


Figura 3. Porcentaje de tiempo de vigilia que se está con diferentes tipos de compañía

($r= 0,36$; $p<0,001$) y los ingresos familiares ($r= 0,31$; $p<0,001$). Esta relación era aún más estrecha con la apreciación del propio estado de salud ($r= 0,42$; $p<0,0001$).

El índice de satisfacción vital, sin embargo, no mostró una correlación significativa con el tiempo que las personas dedicaban a los cinco grandes tipos de actividades diferenciadas, ni en el día de ayer ni en el ideal. Sin embargo, si analizamos separadamente las relaciones del tiempo dedicado ayer a ver la televisión y al resto de actividades de ocio con el índice de satisfacción vital, observamos cómo ver la televisión presenta una relación alta y negativa ($r= -0,435$; $p<0,0001$) con la satisfacción, pero esta relación no es significativa cuando tenemos en cuenta el resto de actividades de ocio. Ni los lugares ni las compañías del día de ayer correlacionaban significativamente con la satisfacción. En el día ideal sólo el tiempo que se desearía pasar con la pareja se relacionaba positivamente ($r= 0,246$; $p<0,01$) con ella.

Para conocer si la distancia entre el día de ayer y el día ideal tenía algún tipo de influencia en la satisfacción vital se realizaron dos tipos de análisis. En primer lugar, se calculó el valor absoluto de la diferencia entre el tiempo ideal para cada tipo de actividades y tiempo real que en el día de ayer el sujeto empleaba en ese mismo tipo de actividades. A más elevados estos índices, mayor discrepancia entre ambos días. La correlación de esos valores con la puntuación en el índice de satisfacción vital produjo relaciones negativas (a más discrepancia menos satisfacción) que sólo fueron significativas en el caso de la discrepancia en el tiempo dedicado

a las actividades básicas ($r= -0,211$; $p<0,05$) y a ver la televisión ($r= -0,266$; $p<0,01$).

En segundo lugar, se calculó la proporción de actividades repetidas (actividades que se mencionan tanto en el día de ayer como en el día ideal), actividades deseadas (no mencionadas para el día de ayer pero que aparecieron en el día ideal) y actividades no deseadas (mencionadas para el día de ayer pero no para el día ideal). Estos índices se correlacionaron con la medida de satisfacción. Los resultados parecen indicar que a más actividades repetidas (es decir, a más solapamiento entre día de ayer y día ideal) más satisfacción ($r= 0,198$; $p<0,05$), mientras que la realización de más actividades no deseadas se relacionaba con una menor satisfacción ($r= -0,213$; $p<0,05$). La relación de la satisfacción con la proporción de actividades deseadas fue también negativa, aunque en este caso no significativa estadísticamente.

Para observar con mayor nitidez este efecto se procedió a comparar los resultados de grupos extremos. Así, se dividió la muestra entre aquellos que tan sólo repiten el 50% de actividades del día de ayer en el día ideal, que fueron 41 personas (recordemos que muchas actividades, especialmente las básicas, son necesariamente muy repetidas), y aquellos que repiten más del 75% de actividades, que fueron 36 personas. En coherencia con el resultado anterior, las diferencias en satisfacción entre ambos grupos fueron estadísticamente significativas ($t= -3,227$; $p<0,001$).

Discusión

Actividades en el día de ayer y en un día ideal

Las actividades más mencionadas por nuestra muestra para el día de ayer son las que tradicionalmente se han considerado ‘actividades obligatorias’, entre las que encontramos las básicas (comer, dormir, cenar, desayunar) y las instrumentales (ir a comprar o tareas del hogar). Sin embargo, a pesar de ser muy mencionadas, en términos cuantitativos no ocupan mucho tiempo diario: entre ambas no llegan al 20% del tiempo total (aproximadamente, un tercio del tiempo de vigilia).

Las actividades de ocio, que suponen prácticamente dos de cada tres minutos que la persona pasa despierta a lo largo del día, son las que ocupan la mayor parte del tiempo. Esta disponibilidad de tiempo para dedicarlo a actividades de ocio, optativas, apunta a unas grandes posibilidades en las personas mayores para llevar una vida diseñada de acuerdo a las propias preferencias.

Sin embargo, esta visión optimista ha de ser matizada cuando observamos el contenido de este tiempo y la gran importancia que tiene en él ver la televisión. Aunque la televisión constituye, sin duda, un instrumento socializador y de entretenimiento de primer orden, su gran importancia plantea la cuestión de si la implicación con el mundo mediada por la televisión quizás es sólo un sucedáneo de una implicación y participación más directa en el mundo social, implicación que Rowe y Kahn (1999) enfatizan como un indicador de envejecimiento satisfactorio. Esta cuestión es tanto más relevante cuando comprobamos que los mayores de nuestra muestra ciertamente ven mucho la televisión, pero también, atendiendo al día ideal, la desearían ver mucho menos. En suma, los mayores disponen de mucho tiempo de ocio, pero la calidad de las actividades que lo componen, tanto atendiendo a criterios externos como a los propios deseos de los mayores, es mejorable. Estos resultados contrastan con los obtenidos por otros estudios en los que, en lugar de preguntar por actividades realizadas ayer, el investigador aporta

Tabla 2
Coeficientes de regresión (estandarizados) para tres grupos de variables dependientes. La primera columna recoge el coeficiente R² del modelo global de regresión para cada variable dependiente. Sólo se incluyen los coeficientes estadísticamente significativos ($p<0,05$)

Variables dependientes	Variables predictoras						
	R ²	Edad	Género*	Estado civil**	Nivel educativo	Ingresos	Contacto amigos
Duración							
Básicas	0,11	-	0,22	-	-	-	-
Instrumentales	0,25	-0,33	0,34	-	-	-0,20	-
Trabajo	0,13	-	-0,23	-	-	-	-
Ocio	0,14	-	-0,25	0,24	-	0,26	-
Ver TV	0,30	-0,18	-	0,36	-0,27	-	-0,29
Descanso	0,18	0,22	-	-	-0,24	-	-
Donde							
Hogar	0,15	-	0,21	-	-	-	-0,27
Lugares públicos cerrados	0,10	-0,30	-	-	-	-	-
Lugares públicos abiertos	0,18	-	-0,26	-	-	-	0,26
Con quién							
Solo/a	0,19	-	-	0,42	-	-	-
Hijos	0,23	-	-	0,27	-	-	-0,28
Familia	0,09	-	-	-	-	-	-
Amigo/vecinos	0,19	-	-	-	-	0,29	0,23

* Codificado como hombre (0) y mujer (1)
** Codificado como con pareja (0) y sin pareja (1)

una lista de actividades y el participante ha de valorar si se realizan con mucha o escasa frecuencia. Utilizando esta forma de recoger datos, las actividades productivas en las personas mayores (educación, cultura, deportes, aficiones) adquieren mayor importancia que la que les otorgan nuestros datos (Fernández-Ballesteros, Zamarrón y Maciá, 1996), lo que sugiere que el procedimiento de recogida de datos es un aspecto crucial para valorar de manera más o menos optimista el empleo del tiempo cotidiano en la vejez.

En cuanto al día ideal, los patrones son similares a los del día de ayer. Los cambios fundamentalmente se centran en las actividades instrumentales y de ocio. Mientras en el día de ayer las actividades instrumentales tendían a situarse inmediatamente después de las básicas, en el día ideal apenas aparecen y, en su lugar, son algunas actividades de ocio las que escalan posiciones. Sin embargo, aunque la tendencia reseñada existe, su magnitud no es demasiado grande, debido quizás a que el ocio ya ocupaba mucho tiempo y las actividades instrumentales relativamente poco (aproximadamente un 10%) en el día de ayer. Así, una jornada ideal para los mayores se concretaría en reproducir aproximadamente en un día ideal el día real sin actividades instrumentales.

Las diferencias entre el día de ayer y el día ideal sí son mucho más importantes cuando tenemos en cuenta el tipo de ocio. La diferencia estriba fundamentalmente en los deseos de intercambiar tiempo que se dedica a ver la televisión por tiempo que se querría dedicar a un ocio de carácter más social (conversar, pasear con otros, viajar en compañía, etc.).

En coherencia con esta importancia de lo social, el tiempo pasado en soledad se reduciría prácticamente a la mitad en un día ideal respecto al día de ayer. Estos deseos de compañía son especialmente acusados para las actividades básicas que pueden realizarse en grupo (desayunar, comer, cenar), que adquieren de esta manera un valor que va más allá del automantenimiento, y para algunas de las actividades de ocio, que por definición dependen más de las preferencias personales. La tendencia a acentuar el carácter social de la actividad en un día ideal se refuerza si nos fijamos en los lugares donde se desea realizarlas: el tiempo pasado en el hogar se recortaría muy significativamente, para dedicar más tiempo a estar sobre todo en lugares públicos abiertos (calle/parque) y algo más en bares y restaurantes.

Influencia de variables sociodemográficas

Una de las variables que podría tener cierto efecto sobre el patrón de actividad cotidiana es la edad. Sin embargo, esta variable únicamente aparece como predictora, y de forma muy modesta, en dos tipos de actividad: el tiempo dedicado al descanso, que crece con la edad, y el dedicado a actividades instrumentales, que tiende a ser menor en las personas más mayores.

Respecto a las diferencias entre hombres y mujeres, su importancia es bastante mayor que la de la edad, encontrándose un patrón que tiende a reproducir la división tradicional de tareas familiares. En esta división, la mujer estaba dedicada al mantenimiento de la casa y cuidado de los hijos, mientras que el hombre se dedicaba fundamentalmente a conseguir recursos fuera de la familia. En la vejez, el tiempo dedicado tanto al cuidado de los hijos como al trabajo fuera de casa disminuye drásticamente (en nuestros datos apenas aparecen estas actividades), mientras que el mantenimiento de la casa sigue siendo necesario. Las mujeres mencionan más frecuentemente estas actividades y les dedican más tiempo que los hombres. Si atendemos a con quién realizan las activida-

des cotidianas, se reproduce el mismo patrón: las mujeres pasan más tiempo solas y mencionan más a la familia e hijos, mientras que los hombres pasan más tiempo con amigos. La misma tendencia observamos en los lugares donde se llevan a cabo las actividades: comparativamente, el hogar es especialmente relevante para las mujeres, los lugares públicos lo son más para los hombres. Estas diferencias es probable que estén muy ligadas a efectos generacionales y quizá por ello se mitiguen en el futuro, cuando las cohortes ahora jóvenes (y más igualitarias) envejezcan.

De manera similar, otros factores, como los recursos económicos o el nivel educativo, también parecen tener alguna influencia sobre la configuración de las actividades diarias. A más recursos económicos, las actividades obligatorias (en especial las instrumentales) se realizan menos y crece el tiempo dedicado a las actividades optativas, de ocio. Respecto al nivel educativo llama especialmente la atención su relación con un menor tiempo dedicado a ver la televisión. En cuanto a los indicadores de salud, sus efectos no eran significativos, quizá porque en la muestra incluimos únicamente personas sanas, sin ningún problema de dependencia. Por último, la frecuencia de contactos sociales extrafamiliares predecía menor tiempo dedicado a ver la televisión.

En conjunto, nuestros datos sugieren que la situación de la persona dentro de cierta encrucijada sociodemográfica y el hecho de poseer ciertos recursos (económicos, educativos, sociales) ejercen cierta influencia en las actividades realizadas en la vejez, influencia que es especialmente acusada en referencia a las actividades instrumentales y a actividades de ocio, como ver la televisión. En ambos casos, tener más recursos predice dedicar a ambas menos tiempo, justo la tendencia que también aparece al describir el día ideal. Así, en personas mayores sanas como las de nuestra muestra, ser hombre, tener pareja y tener un elevado nivel educativo y económico parece facilitar el diseño de las actividades cotidianas de acuerdo con los propios deseos, aproximándose todavía más el día de ayer al día ideal.

Actividades y satisfacción

El índice de satisfacción vital se muestra en nuestro estudio como una medida relativamente estable en diferentes grupos de edad, así como entre hombres y mujeres: en todos los casos la satisfacción se situaba en la banda media-alta de la escala. Esta medida tampoco aparece relacionada con el tiempo que la persona dedicaba a los grandes bloques de actividad señalados. La única relación encontrada fue negativa y en relación al tiempo dedicado a ver la televisión. Sin embargo, aunque las actividades que se realizan y el tiempo que se dedica a ellas no afectan en general a la satisfacción, ésta podría aumentar cuando es pequeña la discrepancia entre las actividades que la persona lleva a cabo realmente y las actividades que a la persona le gustaría llevar a cabo. En nuestros datos, la dirección de las relaciones, tanto si se utiliza la diferencia de tiempo empleado en el día de ayer y día ideal, como si nos fijamos en el porcentaje de actividades repetidas y no repetidas entre ambos días, es coherente con esa afirmación y en ocasiones se alcanza la significación estadística. Sin embargo, las magnitudes que alcanzan estas relaciones son más bien modestas.

En parte, esta poca magnitud de las relaciones puede ser debida a que las diferencias entre los días de ayer e ideal no son muchas: la mayoría de personas de nuestra muestra parecen situar el día ideal relativamente cerca de su día de ayer. Este hecho limita la variabilidad de las distancias entre ambos, lo que hace más di-

fácil su relación con unas medidas de satisfacción que, a su vez, también son relativamente estables.

Por otra parte, también hemos de considerar que la medida de satisfacción con la vida aporta una visión parcial de la experiencia subjetiva de bienestar (Ryan y Deci, 2001). Otras dimensiones de esta experiencia podrían tener fuentes de influencia diferente y comportarse de manera también diferente a medida que nos hacemos mayores (Villar, Triadó, Solé y Osuna, 2003), con lo que tener en cuenta en futuros estudios medidas multidimensionales puede contribuir a aclarar el papel de las actividades cotidianas en la vejez. En este mismo sentido, la inclusión de estimaciones de la satisfacción que aporta cada una de las actividades que se realizan (y no únicamente de medidas globales de satisfacción) podría dar una visión más precisa del valor que la persona asigna a cada una de esas actividades y en qué sentido ello determina o no su inclusión en un supuesto día ideal.

Por último, es importante recordar que todos estos resultados se refieren a una muestra de personas mayores jubiladas y con unas ciertas características comunes (viven en un ámbito urbano y no tienen enfermedades que limiten su autonomía) y, además, obtenida de una manera intencional, lo que limita su representatividad y no permite la generalización de los resultados obtenidos. Considerar otros perfiles de personas mayores no sólo podría aumentar nuestra comprensión de las actividades que se realizan y los factores que las determinan, sino también del vínculo entre la actividad cotidiana y la satisfacción en la vejez.

Agradecimientos

Los datos del presente estudio forman parte un proyecto de investigación financiado por el IMSERSO (proyecto 105/2003).

Referencias

- Aguado, A.L. y Alcedo, M.A. (2004). Necesidades percibidas en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad. *Psicothema*, 2, 261-269.
- Baltes, M.M. y Lang, F.R. (1997). Everyday functioning and successful aging: the impact of resources. *Psychology and Aging*, 12, 433-443.
- Brandtstädter, J. y Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: a two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Fernández Ballesteros, R., Zamarrón, M.D. y Maciá, A. (1996) *Calidad de vida en la vejez en diferentes contextos*. Madrid: IMSERSO.
- Freund, A.M. y Baltes, P.B. (1998). Selection, optimisation and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543.
- Hooker, K. (1999). Possible selves in adulthood. En T. Hess y F. Blanchard-Felds (eds.): *Social cognition and aging* (pp. 97-122). Nueva York: Academic Press.
- Horgas A.L., Wilms H.U. y Baltes, M.M. (1998). Daily life in very old age: everyday activities as expression of successful living. *The Gerontologist*, 38, 556-568.
- Klumb, P.L. y Baltes, M.M. (1999a). Time use of old and very old Berliners: productive and consumptive activities as functions of resources. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, S271-S278.
- Klumb, P.L. y Baltes, M.M. (1999b). Validity of retrospective time-use reports in old age. *Applied Cognitive Psychology*, 13, 527-539.
- Krippendorff, K. (1980). *Content analysis. An introduction to its methodology*. Londres: Sage.
- Maddox, G.L. y Wiley, J. (1976). Scope, concepts and methods in the study of aging. En R. Binstock y E. Shanas (eds.): *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 3-34). Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- Markus, H. y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Marsiske, M., Klumb, P. y Baltes, M.M. (1997). Everyday activity and sensory functioning in old age. *Psychology and Aging*, 12, 444-457.
- Moss, M.S. y Lawton, M.P. (1982). Time budgets of older people: a window on four lifestyles. *Journal of Gerontology*, 37, 115-123.
- Rowe, J.W. y Kahn, R.L. (1999). *Successful aging*. Nueva York: Dell.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 2, 286-295.
- Ruipérez, I. (2000). Escalas de valoración en contextos geriátricos. En R. Fernández-Ballesteros (ed.): *Gerontología Social* (pp. 383-399). Madrid: Pirámide.
- Siu, A.L., Reuben, D.B. y Hays, R.D. (1990). Hierarchical measures of physical function in ambulatory geriatrics. *Journal of American Geriatric Society*, 38, 1.113-1.119.
- Stock, W.A., Okun, M.A. y Gómez, J. (1994). Subjective well-being measures: reliability and validity among Spanish elders. *International Journal of Aging and Human Development*, 38, 221-235.
- Villar, F., Triadó, C., Solé, C. y Osuna, M.J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 152-162.