

Artículo de Reflexión

Recibido: 15 diciembre de 2024 / Aceptado: 18 diciembre de 2024

La cultura ambiental como herramienta de ocio terapéutico en conexión directa con el bienestar sociofamiliar de la población adulta mayor

Environmental culture as a therapeutic leisure tool in direct connection with the social and family well-being of the elderly population

Yivy Salazar Parra

Enfermera, Especialista en Epidemiología, GSSS, GASS,
Magíster en Educación y Desarrollo Comunitario,
Estudiante de Doctorado en Educación y Cultura Ambiental,
Docente en el Programa de Enfermería
Universidad Surcolombiana
episayi@usco.edu.co
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5768-1017>

Resumen

La Política Nacional de Protección al Adulto Mayor y los Determinantes Sociales se enfocan en la atención a la población vulnerable. En la vejez, la demanda y el compromiso de autocuidado y ser cuidado son mayores, ya que el entorno de la persona está influenciado por su condición de salud biopsicosocial, física, productiva, familiar y la motivación proveniente de su entorno ambiental. Este entorno, a su vez, está determinado por los gobiernos y las políticas sociales adoptadas. **Objetivo:** Integrar la cultura ambiental y su aprovechamiento a través de actividades recreativas y deportivas, como herramienta de ocio ambiental terapéutico, para promover la salud biopsicosocial en la población adulta mayor. **Metodología:** Se desarrollaron actividades como caminatas ecológicas, reconocimiento de la identidad espacial del medio ambiente, y un diálogo intergeneracional de saberes entre adultos mayores, jóvenes y niños. Se implementaron actividades físicas y recreativas basadas en el conocimiento del entorno cultural y ambiental. El enfoque central fue la persona mayor, validando el ocio ambiental como una herramienta terapéutica para un envejecimiento activo. Este proceso buscó complementar la satisfacción de vivir y disfrutar el ciclo vital, promoviendo la actividad física, el aprovechamiento de actividades recreativas y deportivas, y fortaleciendo los lazos intergeneracionales y la relación sociofamiliar. El estudio fue de tipo mixto (cualitativo-cuantitativo), con enfoque inductivo y deductivo, de carácter observacional y con entrevistas semiestructuradas. Población: 102 adultos mayores del proyecto "Caminemos por la Vida", niños de 5 a 14 años, y jóvenes/adolescentes de 18 a 24 años. **Resultados:** Las dimensiones de aprendizaje de la población son positivas. La integración de actividades físicas recreativas y deportivas en espacios ambientales es placentera. El enfoque intergeneracional de la cultura ambiental fomenta un ocio compartido entre abuelos, hijos y nietos, lo que fortalece sus relaciones, la conexión emocional y la

adopción de nuevos conocimientos. El ocio ambiental actúa como herramienta terapéutica para fomentar el envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida desde el entorno de los participantes..

Palabras clave: Adulto mayor, cultura ambiental, ocio ambiental terapéutico.

Abstract

The National Policy for the Protection of the Elderly and Social Determinants focuses on care for the vulnerable population. In old age, the demand and commitment to self-care and to be cared for are greater, since the person's environment is influenced by their biopsychosocial, physical, productive, and family health condition, and the motivation coming from their environmental environment. This environment, in turn, is determined by governments and the social policies adopted. Objective: To integrate environmental culture and its use through recreational and sports activities, as a therapeutic environmental leisure tool, to promote biopsychosocial health in the elderly population. Methodology: Activities such as ecological walks, recognition of the spatial identity of the environment, and an intergenerational dialogue of knowledge between older adults, young people and children were developed. Physical and recreational activities were implemented based on knowledge of the cultural and environmental environment. The central focus was on the elderly, validating environmental leisure as a therapeutic tool for active aging. This process sought to complement the satisfaction of living and enjoying the life cycle, promoting physical activity, the use of recreational and sports activities, and strengthening intergenerational ties and socio-family relationships. The study was of a mixed type (qualitative-quantitative), with an inductive and deductive approach, of an observational nature and with semi-structured interviews. Population: 102 older adults from the "Let's Walk for Life" project, children from 5 to 14 years old, and young people/adolescents from 18 to 24 years old. Results: The learning dimensions of the population are positive. The integration of recreational and sports physical activities in environmental spaces is pleasurable. The intergenerational approach to environmental culture fosters shared leisure between grandparents, children, and grandchildren, which strengthens their relationships, emotional connection, and the adoption of new knowledge. Environmental leisure acts as a vehicle to promote active ageing and improve the quality of life from the participants' environment.

Key word: Older adult, environmental culture, therapeutic environmental leisure.

Introducción

La Política Nacional de Protección al Adulto Mayor, los Determinantes Sociales y los Planes de Desarrollo Gubernamentales se centran en la atención a la población vulnerable, abordando aspectos sociales, demográficos, familiares y académicos desde las regiones de cada país. En Colombia, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), la población mayor de 60 años aumentó del 9% en 2006 al 13,8% en 2023, lo que refleja un incremento del 50%. Se destaca que las personas de 60 años y más representan el 13,9% de la población, es decir, 7.107.914 personas. Para el 2050, se proyecta que esta cifra aumentará a 14,1 millones. La pirámide poblacional muestra un aumento anual en el envejecimiento de la población, que enfrenta condiciones asociadas no solo a cambios biológicos, físicos y espirituales, sino también a factores emocionales, mentales, culturales y sociales. Estos factores pueden convertirse en condicionantes protectores o de riesgo para la calidad de vida de la población adulta mayor, relacionados con indicadores de calidad de vida, condiciones sociales y comportamentales, así como con perfiles socioambientales que impactan la economía de los países.

Desde la academia, que forma a los profesionales en áreas que contribuyen a la salud, bienestar y felicidad de las personas, la población adulta mayor representa una potencialidad para el trabajo multidisciplinario e interdisciplinario. Este trabajo debe centrarse en la persona mayor y validar el ocio ambiental como una herramienta terapéutica para un envejecimiento activo, complementando la satisfacción de vivir y disfrutar el ciclo vital desde sus entornos. Además, se busca fomentar la actividad física activa a través de actividades recreativas y deportivas, aprovechar el tiempo disponible y fortalecer los vínculos socio-familiares intergeneracionales.

Para ello, es esencial considerar el ocio como un derecho universal, origen de fortaleza y valor social y personal (Aristegui y Silvestre, 2012; Cuenca, 2013), que abarca múltiples dimensiones: lúdica, creativa, festiva, ambiental-ecológica y solidaria. El ocio facilita el desarrollo de vivencias libres, satisfactorias y valiosas (Cuenca, 2016).

En este estudio, se considera que el ocio ambiental es "una manifestación específica de ocio caracterizada por la vivencia de experiencias satisfactorias motivadas por el contexto, en el sentido de estar en un lugar y/o un ambiente" (Cuenca, 2016, p. 13). Las actividades desarrolladas en espacios socioambientales ecológicos permiten que los adultos mayores, al contemplar la naturaleza, se conviertan en educadores del cuidado del medio ambiente. Se apropian de la sabiduría necesaria para transmitir historias a sus congéneres, disfrutan del entorno como un espacio activo de recreación y práctica de ejercicio físico y deportes, acorde a su capacidad biofísica. Además, participan activamente con sus nietos, hijos y amigos.

Este proyecto tiene como objetivo integrar la cultura ambiental y su aprovechamiento mediante actividades recreativas y deportivas, como herramienta de ocio ambiental terapéutico para la salud biopsicosocial de la población adulta mayor. Los resultados de estudios previos ratifican que las experiencias de ocio ambiental ecológico compartidas entre nietos y abuelos aportan múltiples beneficios para los participantes en un contexto natural y flexible (Becerril y Bores, 2019; Castell, 2020; Ponce de León et al., 2021). Además, la experiencia de ocio en la naturaleza tiene beneficios intrínsecos relacionados con la satisfacción personal, que promueven su práctica y contribuyen al desarrollo personal y la toma de conciencia ambiental, creando vínculos más profundos y permanentes con los espacios naturales, transformándolos en "lugares especiales" (Patterson, Watson, Roggenbuck & Williams, 1998).

Figura 1

Evidencia de práctica al aire libre



Fuente: Producción propia, 2024.

Metodología

Este estudio es de enfoque mixto cualitativo-cuantitativo, de diseño transversal, con inducción y deducción, de carácter observacional y con entrevistas semiestructuradas. Se evaluarán las actitudes, relaciones y capacidades del adulto mayor con respecto a su entorno socioambiental en espacios ecológicos, aprovechando la compañía de sus congéneres (hijos, nietos, otros familiares). Se enfoca en el compartir conocimientos y el desarrollo de actividades recreativas y deportivas integrales.

Fases

Primera fase: Caminata ecológica. Reconocimiento del trayecto del río Magdalena.

Segunda fase: Caminata por sendero ecológico, visita al campo y manejo de residuos.

Tercera fase: Caminata y aprovechamiento de aguas termales.

Población: Inicialmente, el proyecto incluyó a 150 personas, de las cuales 92 eran adultos mayores, 32 niños de 5 a 14 años y 26 jóvenes-adolescentes de 18 a 24 años. Años.

Instrumentos: Se diseñó y validó una guía de observación, junto con una entrevista semiestructurada. Además, se recopilaron narrativas, audios, videos de percepciones y fotografías, los cuales fueron previamente autorizados para su toma y uso con fines del estudio.

Análisis de datos: Se realizó utilizando tablas dinámicas en Excel y SPSS 23.0, con una triangulación de análisis de los resultados.

Resultados y Discusión

Las dimensiones de aprendizaje observadas en la población son positivas. La integración de actividades físicas, recreativas y deportivas en espacios ambientales ha sido placentera.

El enfoque intergeneracional de la cultura ambiental genera ocio ambiental compartido entre abuelos, hijos y nietos, fortaleciendo las relaciones familiares, la conexión emocional y la adopción de conocimientos.

Figura 2

Ronda de reconocimientos con niños



Fuente: Producción propia, 2024.

El ocio ambiental se configura como herramienta terapéutica para promover el envejecimiento activo y la calidad de vida, a través del aprovechamiento del entorno.

Conclusiones

Es fundamental la continuidad del proyecto, establecer comparaciones, generar aplicaciones de mejora si es necesario, y continuar validando que el ocio ambiental es una herramienta terapéutica que contribuye a la calidad de vida de la persona mayor, jóvenes, niños.

Los conceptos generados por los investigadores sobre ocio ambiental, ocio recreativo, deportivo y las actividades compartidas entre abuelos y nietos, como los planteados por Cuenca, Becerril y Bores, entre otros, se ven confirmados en este estudio.

Bibliografía

- Alonso, R. A., Sáenz de Jubera, M., & Sanz, E. (2020). Tiempos compartidos entre abuelos y nietos, tiempos de desarrollo personal. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 415-433. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-01>
- Congreso de Colombia. (2020). Ley 2055 de 2020. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=141981>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2022, junio 6). Encuesta nacional de calidad de vida (ECV). <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/calidad-de-vida-ecv/encuesta-nacional-de-calidad-de-vida-ecv-2021>
- Cuenca, M. (2000). Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Universidad de Deusto.
- Díaz, A., Pérez, J., & Ortega, T. (2020). Relaciones intergeneracionales para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Novedades en Población, Número Especial*, 91-104.
- Martínez de Miguel, S., Escarbajal, A., & Moreno, P. (2012). El rol de los abuelos en la relación con sus nietos: Una aproximación cualitativa desde el punto de vista socioeducativo.
- Ministerio de Salud y Protección Social, Oficina de Promoción Social, Grupo de Gestión Integral en Promoción Social. (2024). Política pública nacional de envejecimiento y vejez 2022-2031: Vigencia 2023 - Informe al Congreso de la República. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/politica-publica-nacional-envejecimiento-vejez-2022-2031.pdf>
- Ponce de León, A., Valdemoros, M. A., Sanz, E., Sáenz de Jubera, M., & Alonso, R. A. (2021). Ocio ambiental-ecológico compartido entre abuelos/as y nietos/as. *Terra* [en prensa].
- Patterson, M., Watson, A., Williams, D., & Roggenbuck, J. (1998). An hermeneutic approach to studying the nature of wilderness experience. *Journal of Leisure Research*, 30(4), 423-452.
- Ried, A. (2015). La experiencia de ocio al aire libre en contacto con la naturaleza, como vivencia restauradora de la relación ser humano-naturaleza. *Revista Latinoamericana Polis*, 14(41), 499-516.
- Rodríguez, V., Ramírez, Y., & Alarcón, Y. (2019). La dimensión ambiental en las actividades físico-recreativas con el adulto mayor de la comunidad Nuevo Veguitas. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (julio 2019). <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/dimension-ambiental-actividades.html>