

Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas

Association between successful aging and social participation among elderly Chilean people

Lorena Gallardo-Peralta¹
Dina Conde-Llanes²
Isabel Córdova-Jorquera³

1. Asistente Social y Licenciada en Trabajo Social. Magíster en Psicología Social. Doctora en Trabajo Social. Profesor instructor de la Escuela de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de la Universidad de Tarapacá, Arica, Chile. Investigadora visitante en el Instituto de Economía, Geografía y Demografía del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Madrid, España.
2. Psicóloga y Licenciada en Psicología. Magíster en Psicología Social. Profesora de la Escuela de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas. Universidad de Tarapacá. Arica, Chile.
3. Trabajadora Social y Licenciada en Trabajo Social. Universidad de Tarapacá. Arica, Chile.

Correspondencia:

Lorena Gallardo Peralta
Escuela de Trabajo Social. Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas
Universidad de Tarapacá
2222 Arica, Chile
Tel.: +56 58 220 56 59
Correo electrónico: lgallardo@uta.cl

RESUMEN ABSTRACT

Objetivos: Analizar la asociación entre la participación social y el envejecimiento exitoso en una muestra representativa de personas mayores chilenas.

Método: Se dispone de una muestra de 777 personas mayores chilenas. Se utilizó el Inventario de envejecimiento exitoso (SAI) y todos los sujetos de la muestra firmaron una carta de consentimiento informado. Se realizaron análisis bivariados (prueba *t* de Student para muestras independientes y prueba de χ^2) a través de los programas SPSS (versión 23).

Resultados: Se confirma la asociación entre participación social y envejecimiento exitoso; asimismo, los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas entre las personas mayores que participan y los que no participan en el proceso de envejecer con éxito. Quienes participan en grupos sociales envejecen con éxito.

Conclusiones: La participación social es un recurso psicosocial relevante en la intervención social gerontológica, dada su asociación positiva con el bienestar general de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE: envejecimiento exitoso, participación social, gerontología.

Aim: To examine the association between social participation and successful aging in a representative sample of Chilean elderly people.

Method: A sample of 777 Chilean elderly people. An inventory of Successful Aging (SAI) was used and all the subjects of the sample signed a letter of consent. Bivariate analyses were performed (test *t* Student for independent sample and χ^2 test) through SPSS programs (version 23).

Results: Confirmed association between social participation and successful aging, also the results show statistically significant differences between elderly people who participate and those who do not participate in the process of aging successfully. Those involved in social groups age successfully.

Conclusions: Social participation is a psychosocial relevant resource in gerontological social intervention, given its positive association with the overall well-being of elderly people.

KEYWORDS: successful aging, social participation, gerontology.

■ INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas ha ganado espacio en las ciencias gerontológicas el paradigma del envejecimiento exitoso “*successful aging*”. Rowe y Kahn en 1987 incorporan este concepto haciendo alusión a tres formas de envejecer: envejecimiento usual, patológico y con éxito¹. Los mismos autores agregan posteriormente una definición operacional del concepto: *a)* una baja probabilidad de padecer enfermedades o invalidez, *b)* alta capacidad de funcionamiento físico y cognitivo y *c)* un alto compromiso con la vida, tanto en términos de relaciones interpersonales como en participar en actividades productivas².

Las fortalezas de esta propuesta teórica se deben a centrar el envejecimiento desde un óptimo funcionamiento físico, cognitivo y social, más que una etapa de declive o de pérdida progresiva e irreversible de las capacidades. Las personas pueden, por tanto, participar en acciones de promoción, cambio o transformación de sus estilos de vida, mejorando su funcionalidad física, cognitiva y social, y por ende mejorando sus posibilidades de envejecer mejor³. De esta manera, envejecimiento con éxito es un concepto multidimensional que contiene y trasciende la salud física y mental, incorporando distintos factores biológicos, psicológicos y sociales³⁻⁶. Los elementos más analizados en el envejecimiento con éxito suelen ser: condiciones de

salud, funcionamiento físico y cognitivo óptimo, afecto positivo y participación social⁴.

El objetivo de este estudio es analizar la asociación entre la participación social y el proceso de envejecer con éxito. Al respecto, es un hecho conocido que la participación social en la vejez se asocia positivamente con: la salud física^{7,8}, la salud mental⁹⁻¹², la satisfacción vital^{13,14}, la calidad de vida^{14,15} y la autovalencia¹⁶.

En el caso específico de la relación entre la participación social y el envejecimiento exitoso, los resultados igualmente confirman una relación positiva entre ambas variables¹⁷⁻²⁰. La participación social se entiende como la integración del individuo en las diversas instituciones, asociaciones y redes informales de la comunidad. El ser parte de una agrupación de carácter social o comunitario se relaciona con sentimientos de integración y como una potencial fuente de apoyo social²¹.

La participación social es, por tanto, una fuente de apoyo social, en este caso comunitario, dado que la agrupación le otorga a la persona que participa apoyo emocional, apoyo instrumental y apoyo informativo. Asimismo, la red de apoyo comunitario actúa como recurso protector o amortiguador en situaciones de estrés, promoviendo una mejor salud física, mental y el bienestar²², y durante la vejez en particular⁹.

A modo de resumen, la participación social es un mecanismo protector en la vejez y que promueve un envejecimiento exitoso. Sus beneficios son múltiples: biológicos, psicológicos y sociales, y además se potencian entre ellos, por ejemplo una mejor salud física repercute en una mejor salud mental.

■ OBJETIVOS

Analizar la asociación entre la participación social y el envejecimiento exitoso en una muestra representativa de personas mayores chilenas.

Se parte de las siguientes hipótesis: las personas mayores que participan en organizaciones sociales envejecen con éxito. De manera más específica, quienes participan en organizaciones sociales tienen mejores resultados en las dimensiones: desempeño funcional, factores intrapsíquicos, gerotranscendencia, espiritualidad y propósito/satisfacción vital.

■ MÉTODOS

Participantes

La muestra está formada por 777 personas mayores chilenas que residen en la región de Arica y Parinacota. Se trata de una muestra con un margen de error (bajo el supuesto de muestreo aleatorio) del 3,46% para un nivel de confianza del 95%. Para asegurar la representatividad, se recurrió a una muestra estratificada por sexo, etnia y lugar de residencia (rural y urbana). Características fundamentales de la muestra: un 63% son mujeres. En términos de edad, el 55% tiene entre 60 y 69 años, el 34% entre 70 y 79 años, y el 11% más de 80 años (edad media 69,93; desviación típica 7,12). Respecto al estado civil, el 48% tiene pareja, ya sea en matrimonio o en convivencia. Se trata de una muestra con personas residentes en zona urbana, en la ciudad de Arica (87%), o en zonas rurales, ya sea valles precordilleranos y localidades del altiplano. En términos de escolaridad, el 91% sabe leer y escribir. El 30% declara pertenecer a un grupo étnico originario; el aymara es el más frecuente (88% de los casos). Por último, el 49% participa en algún tipo de organización comunitaria (tabla 1).

Tabla 1. Principales características de la muestra

Variable	Categorías	Frecuencia n (%)
Sexo	Mujer	488 (63%)
	Hombre	289 (37%)
Edad (por grupos)	60-69 años	430 (55%)
	70-79 años	260 (34%)
	80 y más años	87 (11%)
Estado conyugal	Casado/a o con pareja	370 (48%)
	Soltero/a	228 (29%)
	Viudo/a	179 (23%)
Residencia	Urbana: Arica	677 (87%)
	Rural: Altiplano	58 (8%)
	Rural: Valles	42 (5%)
Escolaridad	Analfabeto	70 (9%)
	Sabe leer y escribir	707 (91%)
Etnicidad	Pertenece a etnia originaria	232 (30%)
	No pertenece a etnia	545 (70%)
Participación comunitaria	Participa en grupos comunitarios	383 (49%)
	No participa	394 (51%)

Instrumentos

Envejecimiento exitoso. Se utilizó el *Successful Aging Inventory* (SAI)²³. La autora, Meridith Troutman-Jordan (antes Meridith Flood), autorizó y facilitó el inventario. Posee 20 ítems y utiliza una escala tipo Likert: (0) totalmente en desacuerdo a (4) totalmente de acuerdo, para declaraciones como “He sido capaz de lidiar con los cambios que le han ocurrido a mi cuerpo a medida que he envejecido”, “Soy bueno para pensar nuevas formas de resolver problemas”. La puntuación resultante varía de 0 a 80; puntuaciones mayores indican un envejecimiento con éxito. El inventario tiene 5 dimensiones, tales como: mecanismos de desempeño funcional (2 ítems), factores intrapsíquicos (7 ítems), gerotranscendencia (6 ítems), espiritualidad (2 ítems) y propósito/satisfacción vital (3 ítems). En la tabla 2 se presenta la definición operacional de cada una de las dimensiones. El índice de consistencia interna (*alpha* de Cronbach) fue de 0,92.

Participación social. A través de un ítem del cuestionario se preguntó a los encuestados sobre la participación en alguna agrupación comunitaria: “¿Participa actualmente en alguna organización o grupo organizado?”. En caso de una respuesta afirmativa se le consultó sobre el tipo de organización social. Tal como se expone en la figura 1, existen cinco tipos de agrupaciones señaladas por la muestra: club de adultos mayores, grupos religiosos, grupos del barrio (en especial juntas de vecinos), grupos indígenas y otros grupos (culturales, deportivos, recreativos, etc.).

Tabla 2. Definición conceptual de las dimensiones del Inventario de envejecimiento exitoso

Mecanismos de desempeño funcional	Se evalúa la capacidad de conciencia y elección de la persona mayor como una respuesta adaptativa a las pérdidas fisiológicas y físicas producto del envejecimiento
Factores intrapsíquicos	Se mide la capacidad de la persona mayor para adaptarse al cambio y resolver los problemas propios de la vejez
Gerotranscendencia	Se evalúa el cambio en la metaperspectiva de las personas mayor, es decir, pasar de una perspectiva materialista y racional a una más cósmica y existencial o trascendental
Espiritualidad	Se analizan comportamientos religiosos que puede manifestar la persona mayor
Propósito y satisfacción con la vida	Se evalúan ámbitos del bienestar en las personas mayores, tales como tener un propósito en la vida, preocupación por otras generaciones y satisfacción vital

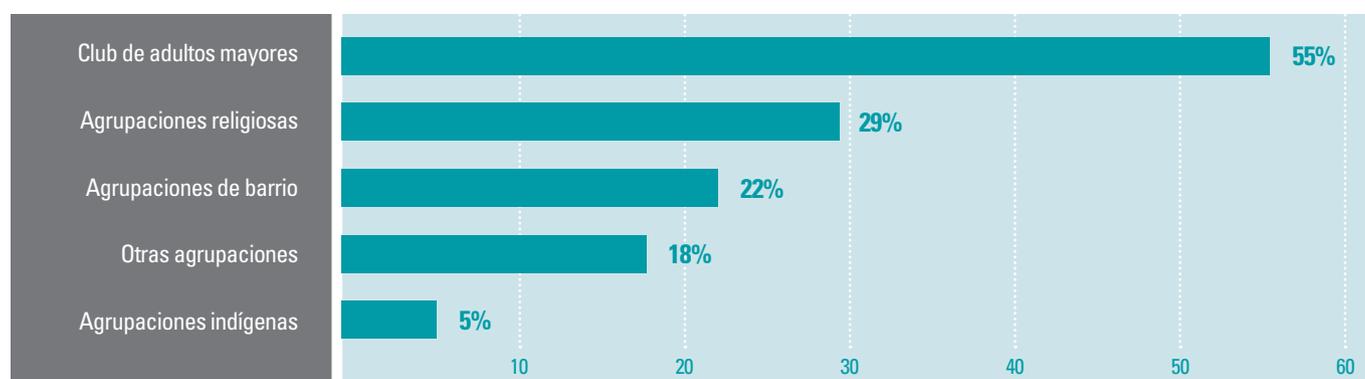


Figura 1. Tipos de agrupaciones comunitarias.

Procedimiento

Esta investigación es parte del proyecto FONDECYT de Iniciación 11140020; por tanto, el Comité de Ética de la Universidad de Tarapacá (Arica, Chile) aprobó los aspectos éticos del estudio. Se aplicó una carta de consentimiento informado a todos los sujetos de la muestra.

Respecto al proceso de aplicación, en el mes de junio de 2015 se realizó un estudio piloto a 33 adultos mayores que participaban en algunos programas del Servicio Nacional de Adultos Mayores. Tras esta aplicación se realizaron algunos cambios en la redacción y adaptación lingüística de algunas preguntas del SAI, pero se mantienen las 20 preguntas originales. Una vez modificado el cuestionario piloto se dio paso al trabajo de campo durante los meses de julio y agosto de 2015.

Análisis de datos

Para dar respuesta a los objetivos del estudio, se realizaron análisis bivariados. Por una parte se realizan las comparaciones de las medias (prueba *t* de Student para muestras independientes) para la variable envejecimiento exitoso (mecanismos de desempeño funcional, factores intrapsíquicos, gerotranscendencia, espiritualidad y propósito/satisfacción vital, además el SAI general) entre las personas mayores que participan y las que no participan en agrupaciones sociales. Posteriormente, para determinar de manera más específica la asociación entre la participación y el proceso de envejecer con éxito, se calculó la prueba de χ^2 en los 20 ítems del SAI. El análisis de datos se realizó a través de los programas SPSS (versión 23).

RESULTADOS

En la **tabla 3** se aprecian los resultados de las comparaciones de medias de la variable del estudio (envejecimiento exitoso) y sus respectivas dimensiones (mecanismos de desempeño funcional, factores intrapsíquicos, gerotranscendencia, espiritualidad y propósito/satisfacción con la vida) en función de la participación comunitaria. Los resultados muestran que hay diferencias estadísticamente significativas entre las personas mayores que participan y los que no participan en su proceso de envejecer con éxito. De esta manera, quienes participan en organizaciones comunitarias envejecen con más éxito, lo que se ve reflejado en cuatro dimensiones, pero no así en gerotranscendencia (**tabla 3**).

Al realizar un análisis más específico de los ítems del SAI, se comprueba la asociación entre participación social y envejecimiento exitoso. De igual manera, se comprueba que hay diferencias, estadísticamente significativas, en el envejecimiento con éxito entre quienes participan y quienes no participan en agrupaciones sociales.

De manera más específica, en los mecanismos de desempeño funcional, las personas mayores que participan en organizaciones comunitarias tienen un mejor desempeño funcional en actividades básicas diarias (85%) que las que no participan (74%) ($\chi^2 = 21.118$; $p = 0,00$), y quienes participan se han adaptado más a los cambios físicos que experimenta su cuerpo (74%) que las que no participan (62%) ($\chi^2 = 16.364$; $p = 0,00$).

En los factores intrapsíquicos, las personas mayores que participan se sienten más capaces de afrontar su envejecimiento (69%) que las que no

Tabla 3. Diferencias en el proceso de envejecer con éxito, según participación

Dimensiones del SAI	Categorías	Media	t	g.l.	p
Mecanismos de desempeño funcional	Participa en organizaciones comunitarias	7,28	3.554	775	0,00
	No participa	6,82			
Factores intrapsíquicos	Participa en organizaciones comunitarias	23,98	3.664	775	0,00
	No participa	22,44			
Gerotranscendencia	Participa en organizaciones comunitarias	19,85	0.608	775	0,54
	No participa	19,68			
Espiritualidad	Participa en organizaciones comunitarias	6,26	7.961	775	0,00
	No participa	4,97			
Propósito/satisfacción vital	Participa en organizaciones comunitarias	10,77	3.623	775	0,00
	No participa	10,11			
Puntuación total SAI	Participa en organizaciones comunitarias	68,14	4.222	775	0,00
	No participa	64,02			

g.l.: grados de libertad; SAI: Inventario de envejecimiento exitoso.

participan (60%) ($\chi^2 = 14.760$; $p = 0,00$); se sienten más capaces en la búsqueda de soluciones a los problemas (72%) que los que no participan (62%) ($\chi^2 = 9.193$; $p = 0,05$); son buenos en pensar nuevas formas de resolver sus problemas (64%) que quienes no participan (55%) ($\chi^2 = 12.640$; $p = 0,01$); disfrutan más haciendo cosas nuevas y creativas (69%) que los que no participan (51%) ($\chi^2 = 26.375$; $p = 0,00$) y tienen un carácter más agradable y positivo (61%) que los que no participan (52%) ($\chi^2 = 15.319$; $p = 0,00$).

En la dimensión de gerotranscendencia, las personas mayores que participan tienen una mayor vinculación trascendental con sus seres queridos fallecidos (67%) que los que no participan (58%) ($\chi^2 = 10.520$; $p = 0,03$) y sienten que su vida es mejor de lo que esperaban (67%) que los que no participan (51%) ($\chi^2 = 30.340$; $p = 0,00$). Sin embargo, las personas mayores que no participan en organizaciones comunitarias prefieren tener pocos amigos cercanos a muchos superficiales (78%) que los que participan (70%) ($\chi^2 = 11.200$; $p = 0,02$).

En la dimensión espiritualidad, quienes participan en agrupaciones comunitarias pasan más tiempo en actividades religiosas (39%) que los que no participan (26%) ($\chi^2 = 48.782$; $p = 0,00$) y valoran más la relación con un ser superior (73%) que los que no participan (51%) ($\chi^2 = 46.599$; $p = 0,00$).

En la dimensión propósito y satisfacción vital, las personas mayores que participan sienten más que su vida tiene sentido (79%) que los que no participan (66%) ($\chi^2 = 17.661$; $p = 0,00$); están más satisfechos con su vida (75%) que los que no participan (62%) ($\chi^2 = 15.032$; $p = 0,00$) y sienten que tienen un propósito en la vida (72%) que los que no participan (59%) ($\chi^2 = 18.537$; $p = 0,00$).

■ DISCUSIÓN

Envejecer con éxito es un fenómeno deseable, tanto en términos individuales como sociales²¹; por ello, desde las ciencias gerontológicas intentamos investigar las variables que puedan incidir en este proceso. Los resultados corroboran la hipótesis planteada, al demostrar que la participación social es un recurso psicosocial que se asocia positivamente con el proceso del envejecimiento con éxito.

En las dimensiones del modelo teórico del envejecimiento exitoso analizado²⁴, a saber, mecanismos de desempeño funcional, factores intrapsíquicos, gerotranscendencia, espiritualidad y propósito/satisfacción vital, se corrobora la hipótesis planteada. Salvo en gerotranscendencia, que en términos generales no muestra diferencias, pero sí en algunas preguntas específicas. Sin embargo, en esta misma dimensión hay una pregunta cuyos resultados difieren de lo esperado, cuyo enunciado es “prefiero tener pocos amigos cercanos a muchos superficiales”; los resultados muestran que los que no participan son más selectivos con sus redes de amigos. Teniendo en cuenta que el ser selectivo emocionalmente se vincula con un envejecimiento exitoso¹⁸. De esta manera, este ámbito requiere ser profundizado en futuros estudios.

La relevancia de la participación social en el análisis del envejecimiento exitoso puede asociarse a dos cuestiones complementarias. Por una parte la participación social como un recurso protector en la vejez^{8,12,18,19}. Por otro lado, la participación social como una herramienta de intervención gerontológica^{8,12,18}.

La participación social es un recurso psicosocial que promueve el bienestar integral en todas las edades²². Se plantean diversos efectos positivos específicamente en la vejez^{4,5,8,12,18,19}; previene el aislamiento, es una fuente de apoyo social, es un espacio de reconocimiento personal, la persona mayor ejerce un rol, se identifica y se siente parte del grupo, se plantea objetivos individuales y colectivos. Pero uno de los elementos que tiene mayor incidencia en el bienestar general de las personas mayores es el hecho de que la participación actúa como un mecanismo protector o amortiguador en situaciones de estrés^{9,12,22,23}.

La participación social es una medida objetiva²¹ y modificable^{8,12,18}, al tratarse de un comportamiento. Un estilo de vida comprometido socialmente es uno de los elementos operacionales del envejecimiento exitoso². Desde la gerontología social, la participación social es una estrategia de intervención con personas mayores que asegura mejorar las condiciones de bienestar en este grupo de edad. Frente ello sería deseable que las intervenciones con personas mayores propiciaran la incorporación a una organización social o bien aumentar o mejoraran su participación.

En tanto, las limitaciones de este estudio recaen en su diseño, que es de tipo transaccional, lo que impide realizar análisis explicativos. Ade-

más, se dispone de una muestra joven (más de la mitad tiene menos de 70 años) y ello permite entender los resultados favorables, no solo en términos de una alta participación social, sino también de un proceso exitoso de envejecimiento.

A modo de conclusión, con este estudio no solo comprobamos la relevancia que tiene la participación social durante la vejez como recurso psicosocial. Además, indagamos en un ámbito que es parte de los estilos de vida de las personas mayores, así como lo es no fumar, no beber, tener una alimentación adecuada, hacer ejercicio y en este caso, participar en organizaciones sociales.

Este estudio contribuye a las orientaciones teóricas^{3,18}, que comprenden el proceso de envejecer con éxito como una adaptación continua a

las nuevas circunstancias físicas, cognitivas, psicológicas y sociales que experimentan las personas mayores. Adaptarse también implica movilizar los recursos disponibles, en este caso a la comunidad como una fuente de apoyo social ■

Agradecimientos

Esta investigación es parte del proyecto FONDECYT de Iniciación (N.º 11140020) "Envejecimiento con éxito, apoyo social y etnicidad en personas mayores de la región de Arica y Parinacota", financiado por la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT) del Gobierno de Chile.

BIBLIOGRAFÍA

- Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. *Science*. 1987;237:143-9.
- Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *Gerontologist*. 1997;37(4):433-40.
- Cheng ST. Defining successful aging: the need to distinguish pathways from outcomes. *Int Psychogeriatr*. 2014;26(4):527-31.
- Fernández-Ballesteros R, Zamarrón MD, López MD, Molina MA, Díez J, Montero P, et al. Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*. 2010;22(4):641-7.
- Carrascosa-Gil R, Vázquez-Calatayud M, Canga-Armayor AD. Successful aging: un enfoque holístico. *Gerokomos*. 2010;21(4):146-52. Disponible en: www.scielo.cl
- Cosco TD, Prina AM, Perales J, Stephan BC, Brayne C. Operational definitions of successful aging: a systematic review. *Int Psychogeriatr*. 2014;26(3):373-81.
- Moreno RL, Godoy-Izquierdo D, Vázquez Pérez ML, García AP, Araque Serrano F, Godoy García JF. Multidimensional psychosocial profiles in the elderly and happiness: a cluster-based identification. *Aging Ment Health*. 2014;18(4):489-503.
- Tomioka K, Kurumatani N, Hosoi H. Social participation and the prevention of decline in effectance among community-dwelling elderly: a population-based cohort study. *PLoS One*. 2015;10(9):e0139065.
- Altintas E, Gallouj K, Guerrien A. Social support, depression and self-esteem in older persons: cluster analysis results. *Ann Med Psychol*. 2012;170(4):256-62.
- Takagi D, Kondo K, Kawachi I. Social participation and mental health: moderating effects of gender, social role and rurality. *BMC Public Health*. 2013;13:701.
- Park NS, Jang Y, Lee BS, Ko JE, Chiriboga DA. The impact of social resources on depressive symptoms in racially and ethnically diverse older adults: variations by groups with differing health risks. *Res Aging*. 2014;36(3):322-42.
- Roh HW, Hong CH, Lee Y, Oh BH, Lee KS, Chan KJ, et al. Participation in physical, social, and religious activity and risk of depression in the elderly: a community-based three-year longitudinal study in Korea. *PLoS One*. 2015;10(7):e0132838.
- Bishop AJ, Martin P, Poon L. Happiness and congruence in older adulthood: A structural model of life satisfaction. *Aging Ment Health*. 2006;10(5):445-53.
- Inga J, Vara A. Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima-Perú. *Universitas Psychologica*. 2006;5:475-86.
- Herrera MS, Barros C, Fernández MB. Predictors of quality of life in old age: a multivariate study in Chile. *J Popul Ageing*. 2011;4:121-39.
- Theeke LA, Goins RT, Moore J, Campbell H. Loneliness, depression, social support, and quality of life in older chronically ill appalachians. *J Psychol*. 2012;146(1-2):155-71.
- Chen YJ, Chen CY. Living arrangement preferences of elderly people in Taiwan as affected by family resources and social participation. *J Fam Hist*. 2012;37(4):381-94.
- Adams KB, Leibbrandt S, Moon H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing Soc*. 2011;31(4):683-712.
- Lewis JP. Successful aging through the eyes of Alaska Native elders. What it means to be an elder in Bristol Bay, AK. *Gerontologist*. 2011;51(4):540-9.
- Howie LO, Troutman-Jordan M, Newman AM. Social support and successful aging in assisted living residents. *Educ Gerontol*. 2014;40(1):61-70.
- Jopp DS, Wozniak D, Damarin AK, De Feo M, Jung S, Jeswani S. How could lay perspectives on successful aging complement scientific theory? Findings from a U.S. and a German life-span sample. *Gerontologist*. 2014;55(1):91-106.
- Gracia E, Herrero J. La comunidad como fuente de apoyo social: Evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2006;38(2):327-42.
- Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosom Med*. 1976;38:300-14.
- Troutman M, Nies MA, Small S, Bates A. The development and testing of an instrument to measure successful aging. *Res Gerontol Nurs*. 2011;4(3):221-32.