

EQUILIBRIO OCUPACIONAL EN ADULTAS MAYORES RURALES Y URBANAS, REGION DE LOS LAGOS, CHILE

OCCUPATIONAL BALANCE IN RURAL AND URBAN AGED FEMALES, LOS LAGOS REGION, CHILE



Sylvana Castillo-Betanzo
Terapeuta Ocupacional, Programas de Integración Escolar. Chile
ORCID: 0009-0006-6435-706X



Francisca González-Canales
Terapeuta Ocupacional. Chile
ORCID: 0009-0006-6435-706X



Fabiola Subiabre-Hott
Terapeuta Ocupacional. Chile
ORCID: 0009-0003-6754-4379



Rocío Westermayer-Álvarez
Terapeuta Ocupacional. Chile
ORCID: 0009-0004-8268-3550



Marcelo Marín-Cornuy*
Tecnólogo Médico.
Magíster en Neurociencias de la Educación
Docente Adjunto Universidad Austral de Chile, sede Puerto Montt.
Chile
ORCID: 0000-0002-3528-1557

Correo electrónico de contacto marcelo.marin@uach.cl

* persona autora para correspondencia



Roberto Nieto-Velásquez
Terapeuta Ocupacional, Magíster en Educación Emocional, Magíster en Neurociencias de la Educación.
Docente Adjunto Universidad Austral de Chile, sede Puerto Montt.
Chile.
ORCID: 0000-0001-9758-4396

Objetivos: investigar desde la Ciencia de la Ocupación la influencia del contexto en el equilibrio ocupacional de mujeres mayores de la ciudad de Puerto Montt. **Métodos:** metodología cualitativa, transversal, la población corresponde a ocho personas adultas mayores que habitan en la Provincia de Llanquihue; cuatro pertenecen a una agrupación de personas adultas mayores de zona rural y cuatro residen en zona urbana, seleccionadas aleatoriamente. **Resultados:** dentro de los resultados generales, se observa que, los relatos están enmarcados principalmente en cuatro categorías: equilibrio ocupacional, ocupaciones, satisfacción personal y bienestar. **Conclusiones:** existen diferencias en el concepto de equilibrio ocupacional de adultas mayores residentes en ambas zonas, viéndose afectado por la salud, limitando la participación en ocupaciones. Las residentes en zona rural perciben mayor equilibrio ocupacional en comparación con las de zona urbana, destacando satisfacción con la vida, estrechamente relacionada con la maternidad.

Objective: To investigate, from the perspective of Occupational Science, the influence of context on the occupational balance of older women in the city of Puerto Montt. **Methods:** Qualitative, cross-sectional methodology. The sample consists of 8 older women residing in the Llanquihue province: 4 belong to an Association of Aged Females from a rural area, and 4 reside in an urban area, randomly selected. **Results:** Within the general results, the findings are mainly categorized into four themes: occupational balance, occupations, personal satisfaction, and well-being. **Conclusions:** Differences exist in the concept of occupational balance among older women residing in both areas, influenced by health conditions that limit participation in occupations. Residents in rural areas perceive greater occupational balance compared to those in urban areas, with a notable emphasis on life satisfaction, closely linked to motherhood.

DeCS Terapia ocupacional. Palabras clave; Desempeño ocupacional; Competencia ocupacional, Mujer mayor, Actividad de ocio **MeSH** Occupational therapy. Keywords; Occupational performance; Occupational competence, Aged Female, Leisure Activity

Texto recibido: 17/07/2023

Texto aceptado: 10/11/2023

Texto publicado: 30/11/2023

Derechos de persona autora



INTRODUCCIÓN

A nivel global el envejecimiento ha aumentado significativamente desde la década de los 50's. En el periodo 2010- 2015, la esperanza de vida fue de aproximadamente 78 años en países desarrollados y de 68 años para regiones en desarrollo. Para el período 2045-2050 se proyecta que las y los recién nacidos alcancen una expectativa de supervivencia de 83 años en las regiones desarrolladas⁽¹⁾ y de 74 años en aquellas en desarrollo⁽¹⁾.



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

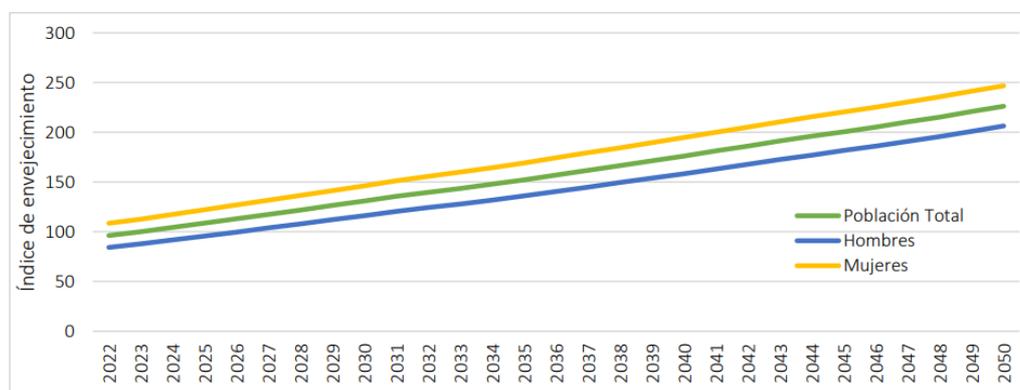
En Chile la transición demográfica hacia el envejecimiento ha sido rápida e intensa, lo que, sumado a las altas expectativas de vida en el país, genera un crecimiento importante en la población de personas mayores (PM). Según el Censo 2017 de Población y Vivienda en la Región de Los Lagos, donde se sitúa la Provincia de Llanquihue, la población de PM fue de 92 888 personas aproximadamente, lo que corresponde a un 11,21% de la población regional⁽¹⁾. El avance sostenido de la población de PM implicará profundos cambios en la composición y estructura de la población⁽²⁾. La proyección de envejecimiento para los próximos años muestra que la población mayor superará de manera amplia a las personas menores de 15 años (figura 1). Esto exige políticas públicas futuras que vayan en la dirección de mantener, mejorar la salud y la participación de este grupo etario que va en aumento.

Este aumento en la esperanza de vida viene acompañado de diversos cambios y desafíos, tales como el incremento de las condiciones crónicas, los patrones de consumo y estilos y hábitos de vida⁽³⁾, pues, las PM se caracterizan por encontrarse mayoritariamente jubiladas o ad portas de, la que se entiende como una "etapa del ciclo vital, que implica dejar el trabajo cuando ya no se es capaz de cumplir cabalmente las obligaciones que éste impone, debido a la natural declinación de las capacidades físicas y psicológicas asociadas al proceso de envejecimiento"⁽⁴⁾.

Las PM al ser más propensas de presentar disfunciones físicas y cognitivas, es probable que disminuyan también su desempeño ocupacional (DO), y que las ocupaciones de su interés no sean las mismas que en etapas anteriores, resultando en actividades empobrecidas, sin un propósito funcional que las motiven a continuar con sus actividades pasadas, lo que hace necesario cuestionarse si el envejecimiento se lleva dignamente en relación con un buen equilibrio ocupacional (EO).

El EO se refiere a la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la variación y cantidad adecuada de ocupaciones en la vida y la satisfacción con el tiempo dedicado a cada una de ellas⁽⁵⁾. Por lo tanto, dedicar mucho tiempo al trabajo, o contar con demasiado tiempo libre puede provocar efectos perjudiciales para la salud, como llevar una vida sedentaria, o, por el contrario, vivir estresado o estresada. Lo anterior se encuentra estrechamente relacionado con un desequilibrio ocupacional, entendido como: "tiempo excesivo ocupado en un área de la vida a expensas de otras áreas"⁽⁶⁾. También, se debe considerar que el EO es dinámico, ya que puede variar y cambiar a lo largo del ciclo vital, de forma que la persona está en adaptación persistente y constante reequilibrio⁽⁷⁾.

En la población de PM, el EO se evidencia cuando las habilidades concuerdan tanto con las ocupaciones, deseos y necesidades de la persona, enmarcado siempre en su contexto y ambiente⁽⁴⁾.



Entonces, comprendemos este concepto como

central en el proceso de envejecimiento, teniendo en cuenta que una rutina sin actividades intrínsecamente motivadas y significativas puede conducir a una disminución de las funciones físicas o cognitivas⁽⁸⁾.

El presente estudio realiza una comparación entre Adultas Mayores (AM) de zona rural y urbana, haciendo hincapié en su EO, importante aspecto relacionado con un envejecimiento satisfactorio, y que según Rowe y Kahn, para una buena salud y autonomía funcional, una persona debe participar activamente en la vida para envejecer con éxito y que desde la mirada de la terapia ocupacional, su objetivo principal es permitir la participación en actividades de la vida diaria (AVD), pudiendo así, incrementar los niveles de satisfacción personal y bienestar en relación a actividades de interés⁽⁹⁾. Además de concebir a la PM como un miembro activo y participativo en su entorno social, cultural y espiritual⁽¹⁰⁾.

Figura 1. Índice de envejecimiento según sexo, 2022-2050. Fuente: Estimaciones y Proyecciones de población a nivel país, Base Censo 2017, Instituto Nacional de Estadísticas.

Los estilos de vida entre las PM difieren entre zonas rurales y urbanas. Por un lado, las personas residentes en zonas rurales pertenecen a una minoría nacional, que, según Bouzalma, puede considerarse como un facilitador en la participación de una red social, caracterizándose por ser más frecuentes y amigables entre las personas participantes en comparación a la zona urbana. En cambio, en las áreas urbanas las PM tienen la oportunidad de interactuar con parques, plazas y comercios, lo que supone un mayor número de actividades en contraste con la ruralidad⁽¹¹⁾. Asimismo, de acuerdo con Triadó et. al., no sólo la forma de vivir en el medio rural es particular, sino que también está fuertemente marcada, en su mayoría, por un pensamiento obsoleto, dejando una gran brecha entre los roles que cumple el hombre y la mujer, llevando al género y edad como determinantes para la salud y bienestar⁽¹²⁾.

En efecto autores como Cantero et. al., mencionan que la dependencia es más prevalente en hombres que en mujeres, y en estas últimas se encuentra asociada principalmente a su estado de salud física y mental, mientras que, en los hombres, el estado de salud no se asocia con la dependencia, sino más bien responde a que los hombres dependen de la ayuda de una mujer, pero ésta es una dependencia cultural, que nada tiene que ver con el estado de salud⁽¹³⁾, y que resulta endémica en las sociedades latinoamericanas. Si bien en nuestro medio son escasos los estudios en mujeres jubiladas, algunos han mostrado que el hecho de ser dueñas de su propio tiempo hace que se comprometan con más demandas ocupacionales de manera de poder estructurar su vida cotidiana, en vez de disminuir el número de responsabilidades⁽¹⁴⁾. Lo anterior deja de manifiesto, diferencias cualitativas y cuantitativas, en función del sexo de las personas, en cuanto a la distribución de ocupaciones y de rutinas ocupacionales, haciéndose necesaria la incorporación de enfoque de género al análisis⁽¹³⁾. El envejecimiento desencadena naturalmente un deterioro funcional, dificultando las actividades de autocuidado y la autonomía personal, provocando una pérdida o modificación de los hábitos y los roles del individuo⁽¹⁵⁾.

Por otra parte, la Terapia Ocupacional cumple un rol muy importante en el envejecimiento saludable, pues ayuda a optimizar los recursos existentes en el propio individuo y su ambiente, utilizando sus capacidades e intereses y proporcionándole estrategias que favorezcan sus posibilidades de participación, de manera que, continúen ejerciendo un rol activo y participativo en su hogar y en su comunidad⁽¹⁵⁾.

Dado lo expuesto, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe diferencia entre el equilibrio ocupacional de mujeres mayores que residen en zona rural y urbana?

Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es indagar la influencia del contexto geográfico de residencia en el equilibrio ocupacional de un grupo de mujeres mayores de las comunas de Puerto Montt y Los Muermos. De manera secundaria se pretende analizar y comparar el equilibrio ocupacional de las personas participantes del estudio que residen en zona rural y urbana.

MÉTODOS

Tipo de investigación y diseño

Esta investigación se posiciona desde un paradigma interpretativo, de tipo cualitativo, con un diseño basado en la teoría fundamentada, debido a que se pretende producir una explicación general, o teoría, respecto a un fenómeno, proceso, acción o intervenciones que se aplican sobre un contexto concreto y desde la perspectiva de las personas participantes⁽¹⁶⁾. La teoría, o explicación del fenómeno, surge desde el campo de investigación, y debe ser contrastada con la teoría previa⁽¹⁷⁾.

Población y muestra

Considera dos grupos de Adultas Mayores a modo de comparar sus actividades cotidianas, rutinas y la manera de pensar y sentir respecto a estas:

El primer grupo está formado por cuatro Adultas Mayores jubiladas sin trabajo remunerado con un promedio de edad de 72 años, pertenecientes a la Agrupación de Adulto Mayor de Paraguay Chico, poblado ubicado a 33 km al poniente de Puerto Montt, la capital regional, y a 15 km de la comuna de Los Muermos. Ambas comunas pertenecen a la Provincia de Llanquihue, junto con las ciudades de Calbuco, Cochamó, Fresia, Frutillar, Llanquihue, Maullín y Puerto Varas.



En paralelo, se investigará un segundo grupo de cuatro Adultas Mayores jubiladas, donde una de ellas presenta un trabajo remunerado intermitente, con un promedio de edad de 74 años y que residen en zona urbana de la misma provincia: Puerto Montt, la capital de la Región de Los Lagos, inserto al centro-sur del país, limita al norte con la Región de Los Ríos, al este con Argentina, al sur con la Región de Aysén y al oeste con el océano Pacífico.

Criterios de selección

Para poder aplicar el cuestionario y la entrevista es necesario definir criterios de inclusión y exclusión que van a delimitar el estudio:

Dentro de los criterios de inclusión se encuentran:

- Mujeres mayores de 65 años.
- Cuatro adultas mayores de sexo femenino residentes en zona rural, específicamente en Paraguay Chico.
- Cuatro adultas mayores de sexo femenino que residan en zona urbana, específicamente en la ciudad de Puerto Montt.

En base a los criterios de exclusión se encontrarán aquellos:

- Adultas mayores de sexo femenino que se encuentren diagnosticadas con alguna patología o trastorno que implique deterioro cognitivo.
- Adultas mayores de sexo femenino que no hayan firmado el consentimiento informado.
- La persona que decida retractarse de la investigación.

Cómo se accedió al campo de la investigación.

Para llevar a cabo el proceso de investigación, fue necesario indagar agrupaciones de Adultas Mayores pertenecientes a la Provincia de Llanquihue, localizadas dentro del radio de 35 km de la ciudad de Puerto Montt, que fuesen de zona rural, encontrando así a la Agrupación de Adultas Mayores de Paraguay Chico, donde la presidenta de la sede accedió a participar de la investigación. Así mismo, en la zona urbana se seleccionaron adultas mayores de sexo femenino al azar, de la comuna de Puerto Montt.

Herramientas de recogida de datos

Se realizó una entrevista semi estructurada a las participantes, para lo cual se utilizaron como referencia el Cuestionario del Equilibrio Ocupacional (OBQ-E) conjuntamente con preguntas extraídas del instrumento WHOQOL-OLD, para pesquisar de manera detallada aspectos personales relacionadas a la salud, autonomía, satisfacción personal y autopercepción^(18,19).

Análisis de datos – codificación -

Para análisis de datos cualitativos se utilizó el procesador de textos Microsoft Word for Mac versión 16.66.1 realizando dos tipos de codificaciones: la codificación abierta y axial. La primera, distribuye la información en partes discretas, comparándolas en busca de similitudes y diferencias. Los datos se agrupan bajo conceptos denominados categorías. Esta codificación busca “descubrir, denominar y categorizar los fenómenos según sus propiedades y dimensiones, buscando mantener el proceso de recolección de datos a todas las posibilidades”⁽¹⁶⁾.

Lo anterior se complementa con la codificación axial, la cual busca reorganizar los datos que se agruparon en la codificación abierta, relacionando las categorías con sus subcategorías formando “explicaciones más precisas y completas sobre los fenómenos”⁽¹⁶⁾. La información recolectada fue analizada hasta obtener la saturación de categorías, es decir, cuando los datos se vuelven repetitivos o redundantes y los nuevos análisis confirman lo fundamentado⁽¹⁷⁾.

Consideraciones éticas

Esta investigación no cuenta con la revisión de informe por parte de un comité de ética, sin embargo, se adhiere a los principios éticos de la declaración de Helsinki. Se obtuvo el consentimiento informado de cada una de las participantes del estudio y se han modificado los nombres para garantizar el anonimato y confidencialidad de acuerdo al decreto 114 de 2010 del Ministerio de Salud del Gobierno de Chile que aprueba el reglamento de la ley 20.120 sobre investigación científica en seres humanos, su genoma y prohíbe la clonación humana.



RESULTADOS

Dentro de los resultados generales, se observó que, los relatos se enmarcaron principalmente en cuatro categorías: equilibrio ocupacional, ocupaciones, satisfacción personal y bienestar. Entre ellos, se desglosan subcategorías, descritas en la figura 2. Lo anterior da cuenta que la percepción de cada uno de ellos difirió según el contexto en el cual residen.

Posteriormente, a partir de los resultados generales de la investigación se pudo relacionar a través de una red gráfica, cada concepto y subcategoría entre sí (figura 3), en donde el EO se representa mediante una rutina balanceada entre las distintas ocupaciones que, a su vez, se encuentra conectado simbióticamente con la satisfacción personal, la cual se relaciona directamente con la maternidad, autocuidado y autopercepción. Lo anterior produce un sentimiento de bienestar que depende de diversos factores tales como la autonomía, salud física e independencia. En cambio, el desequilibrio ocupacional se caracteriza por tener dos posibles opciones: excesiva cantidad de actividades diarias, o bien, escasas actividades diarias.

En cuanto a los resultados, es posible afirmar que:

Referente al equilibrio ocupacional, se demostró que 3/4 de las mujeres residentes de zona rural expresaron tener actividades que les demandan energía, sin embargo, no lograron distribuir uniformemente las actividades que realizan durante el día (días muy atareados, otros sin actividades). A diferencia de las mujeres de zona urbana, donde el desequilibrio ocupacional se evidenció por el escaso repertorio de ocupaciones en su rutina.

Lo anterior, se relaciona directamente con las ocupaciones de cada grupo, pues, en la zona rural, las entrevistadas compartieron sus preferencias asociadas al cuidado de plantas y confección de tejidos, en cambio, en la zona urbana, se demuestra que los intereses que requieren esfuerzo cognitivo y físico son limitados, ya que sus elecciones fueron actividades de carácter sedentarias tales como mirar televisión o el uso de dispositivo celular.

En relación con la satisfacción personal, la narrativa de ambos grupos se encuentra ligada a los logros de sus hijos e hijas y a la cohesión familiar, puesto que los consideran como propios, tal y como mencionó Estrella (78 años) «Tengo unos hijos que son muy maravillosos [se queda en silencio unos segundos], yo me siento que yo [pensativa], como mamá, que son mis hijos tan buenos».

Si bien, existen diferencias entre los grupos analizados, también se pueden observar similitudes. Los hallazgos que compartieron ambos grupos se relacionan con la rutina y equilibrio ocupacional. En la primera, se observa que está ligada a los quehaceres del hogar y que, además, a esto se le agrega la variable de cultura y contexto de crianza en el que estuvieron

Código nº	Concepto	Subcategoría
1	<i>Equilibrio Ocupacional</i>	1.1 Rutina
		1.2 Participación social
		1.3 Desequilibrio Ocupacional
2	<i>Ocupaciones</i>	2.1 Intereses
		2.2 Ocio y tiempo libre
3	<i>Satisfacción Personal</i>	3.1 Autopercepción
		3.2 Auto cuidado
		3.3 Maternidad
		3.4 Familia
4	<i>Bienestar</i>	4.1 Independencia
		4.2 Autonomía
		4.3 Salud física

Figura 2. Categorías de los resultados generales. Fuente: Elaboración propia (2022)

Tabla 1. Citas ilustrativas de los conceptos y subcategorías, según zona

	Rural	Urbano
	Equilibrio Ocupacional	
	Marina (69) «(...) ocupo la mitad del tiempo en el trabajo y casa en la mañana, pero después hago mis actividades físicas»	Lucía (66) «(...) estoy satisfecha porque estoy bien organizada. Tengo una rutina ya definida y acá nadie me la cambia porque yo decido poh»
	Ocio y tiempo libre	
	Marina (69) «(...) estuve en clases de cueca, folklor y me daba un poquito de tiempo. También, aparte del club estoy en la caja de compensación la araucana (...) hay muchos talleres y yo por el hecho de estar en el campo y participar acá también solo participo en algunas actividades allá»	Nelly (74) «Ufff, descansar es lo que más hago jajaja y moverme no puedo»
	Maternidad	

inmersas, donde se instaura que dichas labores son específicas de las mujeres. En este sentido, Triadó et. al., afirma que los hábitos y estilos de vida pueden depender de la cultura y contexto. En lo rural está fuertemente marcada, en su mayoría, por un pensamiento obsoleto dejando unagran brecha entre los roles que cumple el hombre y la mujer⁽¹²⁾.

El EO se relaciona con la idea de fomentar una rutina diaria balanceada entre las distintas áreas de la ocupación, donde se realicen actividades significativas para las personas, relacionado con las propias necesidades e intereses, además de las demandas del ambiente⁽²⁰⁾, tal y como describió Marina (69 años) «ocupo la mitad del tiempo en el trabajo y casa en la mañana, pero después hago mis actividades físicas».

Aída (72) «¡Bien satisfecha! mis hijos son casi todos profesionales, porque hay una que no estudió, pero el resto sí [piensa] y esos son logros que hace uno...»	Marta (84) «Sí, satisfecha, tengo hijos buenos, nietos, bisnietos, no mi hijo ninguno salió malo»
Participación social	
Marina (69) «Igual con mis vecinitas que te cuento que cada una las conozco y cada una me sé sus vidas y que son buenas personas y todo eso y por eso te digo que me encanta y cambió mi vida, ¡me encanta participar!»	Nelly (74) «Pucha, solo salgo de paseo con mi familia, a cumpleaños, los fines de semana vamos al campo, a veces a la playa, pero eso igual me sube el ánimo, porque, aunque me cueste moverme, igual hago el intento»

Nota: Elaboración propia.

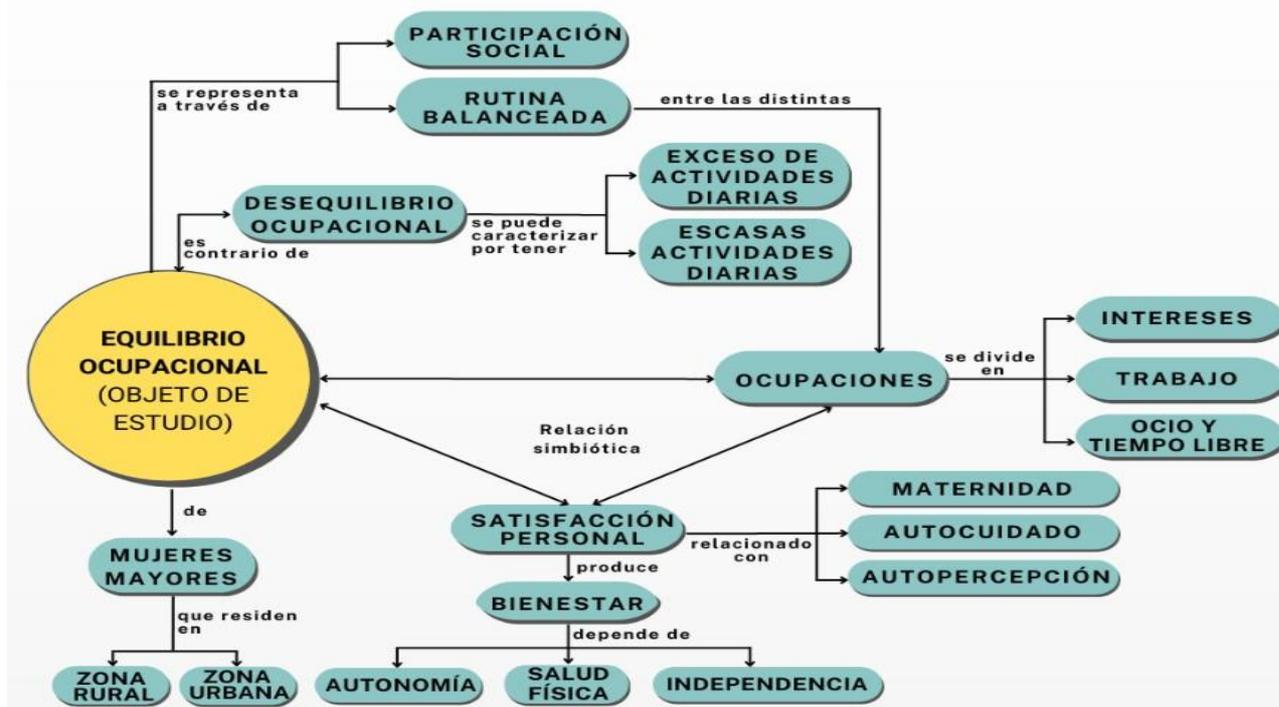


Figura 2 Red gráfica de los resultados generales. Fuente: Elaboración propia (2022)

De igual forma, el EO tiene relación directa con la rutina y el estado de salud de cada mujer, el cual puede potenciar o limitar su desempeño en actividades u ocupaciones afectando así su participación ocupacional, así como demuestra Lucía (66 años) «estoy satisfecha porque estoy bien organizada. Tengo una rutina ya definida y acá nadie me la cambia porque yo decido poh (refiriéndose al trabajo)». El sentirse activo, productivo, útil e implicado socialmente en la comunidad, es un claro indicador de la calidad de vida global en las PM⁽²¹⁾.

En contraposición al equilibrio ocupacional se encuentra el desequilibrio ocupacional que, en mujeres de ambas zonas se vio influenciado tanto por la salud, contexto y, en particular de la situación laboral en que se encuentran, ya que, según lo estipulado en leyes chilenas; los jubilados, tanto hombres como mujeres serán jubilados en una edad igualitaria para todos (65 años), para así lograr igualdad de derechos y deberes [...] ⁽²²⁾. Lucía (66 años), fue la única entrevistada que actualmente posee un empleo fijo, por lo que su discurso está enmarcado y situado desde lo laboral mencionando: «sí, mira, yo trabajo de lunes a viernes acá (residencia), entro a las 8:00 y salgo a las 17:00, pero me voy a las 20:00 a veces, porque tengo tantas cosas que hacer,

que a veces no me alcanza el tiempo, así que estoy más acá que en mi casa [se ríe], pero sí, en mi casa hago las cosas que me corresponde como dueña de casa».

En cuanto al bienestar, también existen discrepancias, puesto que en zona urbana se enmarcó a la enfermedad como limitante en la participación de diferentes actividades u ocupaciones, como mencionó Nelly (74 años) «es que no poh, porque no me puedo mover, y no puedo hacer muchas cosas en la casa, por ejemplo, cuando lavo la loza, tengo que apoyarme en el lavaplatos, y solo un rato, porque me duele al tiro la rodilla». Por el contrario, en zona rural, refieren que, a pesar de poseer una enfermedad, esto no es una restricción total para realizar sus ocupaciones y quehaceres del hogar, tal y como refiere Marina (69 años) «(...) de repente a uno lo puede nublar las enfermedades y no rinde totalmente bien». En este sentido, es importante mencionar que el EO se sitúa como un factor relacionado íntimamente con la salud⁽²³⁾, es decir, tener más o menos salud (véase como presencia o ausencia de enfermedades o molestias médicas) va a impactar en el EO personal. La ejemplificación más clara de los resultados obtenidos se puede revisar en la tabla 1

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación evidenciaron semejanzas y diferencias entre ambos contextos de estudio. Según indica Leal, la población geriátrica tanto del sector rural como urbano comparten un elemento en común, el cual se relaciona a la separación del mundo productivo, lo que les otorga mayor tiempo libre para realizar actividades recreativas. Por un lado, en la zona urbana las PM tienen la oportunidad de interactuar con parques, plazas y comercios, lo que supone mayor cantidad de actividades en comparación a las zonas rurales⁽²⁴⁾.

Según el estudio realizado, se observa una discrepancia con lo anterior, puesto que se deja en evidencia la variedad de actividades realizadas por las adultas mayores que residen en la zona rural, quienes han manifestado sentirse más satisfechas de su entorno y de sus relaciones sociales, las cuales son más intensas y frecuentes en comparación a las adultas mayores urbanas, quienes poseen una red social más extensa. Interesante es destacar la influencia de las condiciones climáticas caracterizadas por el frío y la lluvia en esta zona austral del sur de Chile, que condicionan los patrones de desempeño de los sujetos entrevistados. Ante esta situación, se destaca la relación entre las adultas mayores rurales o de características campesinas, dentro de las cuales se caracteriza un vínculo especial de dependencia y apego a la tierra y actividades relacionadas⁽²⁵⁾.

El EO también aparece asociado con la satisfacción con la vida⁽⁵⁾. Esto se evidencia de manera estrecha con los discursos de la investigación, puesto que las mujeres perciben en sí mismas un EO relacionado con la satisfacción con su vida y con la maternidad.

La relación entre las ocupaciones y el bienestar es compleja; si bien la participación en la ocupación contribuye a mantener un buen estado de salud⁽²⁶⁾, no quiere decir que esta sea benéfica para ella. Es necesario comprender que el término ocupación "designa las acciones que realizan las personas y consideran significativas tanto desde el punto de vista cultural como personal, mientras que la participación se emplea en el sentido más estricto del compromiso de una persona con una ocupación"⁽²⁷⁾. Dicho lo anterior, es posible determinar diferencias entre las ocupaciones de ocio y tiempo libre de las AM residentes de zonas rurales y urbanas, en donde las mujeres de la zona rural destacaron sus actividades relacionadas con las manualidades y jardinería, siendo estas beneficiosas para la salud. En cambio, las adultas mayores entrevistadas de la zona urbana demostraron que sus actividades de ocio y tiempo libre están ligadas al uso de aparatos electrónicos, tales como ver la televisión y la utilización del celular, perjudicando su salud y bienestar debido a la escasa energía requerida, lo cual contribuye a un estilo de vida sedentario.

Así, la presencia de ciertas características personales, tales como ser hombre o mujer, el estado civil o la edad, podría marcar cambios en la forma de distribuir el tiempo cotidiano y, en consecuencia, disponer de más o menos oportunidades para dedicarse a aquellas otras actividades elegidas y relacionadas con la satisfacción personal⁽¹¹⁾. Según lo investigado, se evidenció que las adultas mayores entrevistadas pertenecientes a la zona rural realizaron sus actividades de manera autónoma, pues, ellas consideraron que las actividades elegidas han sido por iniciativa propia, y no porque se las hayan impuesto.

Si bien existe variedad entre los resultados obtenidos en ambos grupos de mujeres y, cada una se involucra en actividades diferentes demandas variables de sus capacidades, hay un factor común que marcó sus discursos frente a la participación e involucramiento en actividades diarias; la subjetividad. Este concepto pasa a ser central al momento de analizar y comparar los resultados obtenidos, razón por la cual la percepción del EO se



considera personal y subjetiva. "Los adultos mayores pueden pensar que están equilibrados ocupacionalmente cuando están satisfechos con su patrón de actividades diarias, aunque la diversidad, cantidad o intensidad de las actividades diarias sean inadecuadas"⁽²⁶⁾⁽²⁸⁾.

Limitaciones del estudio

Las preguntas de la entrevista utilizada se elaboraron en base a cuestionarios estandarizados que poseen un vocabulario técnico o formal, aspecto que en ocasiones pudo generar dificultades en la comprensión de su contenido, por lo que fue importante adaptar las preguntas al contexto de aplicación.

Por otro lado, durante el análisis de datos se observó la saturación de categorías, aspecto que favoreció la fundamentación de una explicación en torno al objeto de estudio, sin embargo, consideramos que un número de personas participantes más amplio podría entregar mayor variedad a las temáticas indagadas, y también favorecer nuevos hallazgos. En este punto es preciso mencionar que los resultados obtenidos en el presente estudio no pueden ser generalizados para todas las personas que residen en zona rural y urbana, debido a que corresponden a representaciones de la realidad producto de la experiencia particular y contextual de los sujetos incluidos en el estudio y no se pretende alcanzar significancia estadística alguna, sino más bien, proponer una perspectiva detallada al evaluar datos no estandarizados.

Futuras líneas de la investigación

En primera instancia sería necesario seguir profundizando el estudio, abarcando más y nuevas comunidades, de manera de obtener información más pormenorizada que incluya nuevas variables como son: el sexo, el proceso y condiciones de la jubilación, factores etnográficos, la relación de participación ocupacional y significado de los entornos naturales, entre otros. Así mismo, esperamos que los resultados obtenidos sobre el EO de adultas mayores rurales y urbanas y su calidad de vida, puedan aportar información a la hora de estudiar el proceso del envejecimiento y su relación con conceptos como reloj biológico, reloj cronológico y epigenética.

Aplicabilidad

Este estudio puede aportar a una caracterización del concepto de equilibrio ocupacional en AM desde una perspectiva territorial, posicionada en el sur de Chile. Lo anterior favorece a una práctica disciplinar culturalmente situada, que aprecia las particularidades del funcionamiento de los sujetos, con distinción entre lo urbano y lo rural. La posibilidad de indagar en la distribución de actividades cotidianas puede favorecer a una mejor comprensión de la naturaleza de las mismas. Esto podría ser considerado en el razonamiento y propuesta de actividades por parte de las y los terapeutas ocupacionales. Fomentando la importancia de la promoción de hábitos y rutinas saludables considerando el equilibrio ocupacional como un factor protector para las AM.

CONCLUSIÓN

Es importante considerar el aumento significativo de la población de personas mayores en Chile, analizando la cantidad y calidad de las actividades y ocupaciones en las que se ven involucradas. En este sentido, se encuentran diversas problemáticas que afectan el equilibrio ocupacional tales como; jubilación, salud física y mental, escaso repertorio de actividades, participación ocupacional y contexto en el cual se encuentran inmersos.

Si bien, no todas las AM distribuyen de manera uniforme las actividades que realizan en su día a día, es necesario que se considere un equilibrio ocupacional en la organización de las mismas, puesto que varias de las ocupaciones que ejecutan demandan mayor energía de la que pueden recuperar. Además, el no distribuir de manera adecuada las ocupaciones provocaría un desequilibrio ocupacional, afectando en la salud de las AM.

Según este estudio, es posible inferir preliminarmente que las adultas mayores residentes en zona rural tienen mayor equilibrio ocupacional percibido en comparación con las adultas mayores de zona urbana, destacando la satisfacción con la vida, estrechamente relacionada con la familia y específicamente con la maternidad. Es importante mencionar que adultas mayores de ambos contextos, rural y urbano, perciben de manera adecuada su equilibrio ocupacional y como ellas se involucran en las diversas actividades en su cotidianidad. Sin embargo, en otros trabajos se describe que el equilibrio ocupacional se ve directamente afectado por la salud, lo que



limita la participación en ocupaciones y en AVD básicas, además, afecta el involucramiento en actividades de interés y la motivación intrínseca.

Lo anterior, responde a la pregunta de investigación, ya que existe una diferencia entre el equilibrio ocupacional de mujeres residentes de zona rural y urbana, así como también en las actividades de ocio y tiempo libre a las que se dedican. En contexto rural, estas actividades en su mayoría se relacionan con la naturaleza y las actividades manuales como jardinería y confección de tejidos, las cuales proporcionan beneficios a nivel psicológico y social. Por el contrario, en la zona urbana destacan actividades con exigencia física y cognitiva, como la utilización de tecnologías, promoviendo el sedentarismo y como consecuencia podrían perjudicar su salud.

La investigación responde a los objetivos anteriormente planteados ya que, la investigación logra analizar, comparar y relacionar el equilibrio ocupacional de mujeres según su contexto de residencia, logrando identificar diferencias entre ambos, lo que indica que, a pesar de que en zonas urbanas se espere mayor desplante en actividades y relación con terceros, no se visualiza adecuadamente. Lo anterior sí se logra percibir en el ámbito rural, identificando actividades variadas, motivación intrínseca y relación con terceros por parte de las adultas mayores de la zona.

Bajo esta misma premisa, y considerando las proyecciones futuras relacionada a esta población, realizar este tipo de investigaciones aportan a la creación de futuras políticas públicas y propuestas en pos de un envejecimiento positivo, ideal y activo, lo que se relaciona directamente a una mejora global del estado físico y mental durante dicho proceso del ciclo vital.

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación ha significado un esfuerzo individual y colectivo por parte de todas las integrantes que, gracias a la Agrupación de Adultos Mayores de Paraguay Chico y a aquellas mujeres que participaron de manera voluntaria, se pudo concretar este estudio. Agradecer a Marcelo Marín-Cornuy por entregarnos apoyo constante, estar siempre comprometido y a su disposición durante todo el proceso de investigación. El presente estudio no presenta conflictos de interés. El presente estudio no presenta financiamiento externo.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Rocío Westermayer-Álvarez contacta agrupación de personas mayores ubicada en la zona rural para obtener parte de las participantes al estudio. Posteriormente, cada integrante aplicó un cuestionario y entrevista semiestructurada, ya sea en zona rural y/o urbana, para realizar la codificación, Sylvana Castillo-Betanzo, Francisca González-Canales, Fabiola Subiabre-Hott, Rocío Westermayer-Álvarez, realizaron en conjunto el diseño de la investigación, recolección de datos, análisis de resultados, y redacción general. Roberto Nieto y Marcelo Marín-Cornuy realizan tutorías temáticas y metodológicas durante el estudio, además de corregir aspectos de redacción y aporte de ideas a la discusión. Marcelo Marín-Cornuy realiza edición final para envío de manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Estadísticas de Chile. Resultados Censo 2017.
2. <http://resultados.censo2017.cl/Home/Download> (accedido 9 de noviembre de 2022).
3. Rojas F., Rodríguez L., Rodríguez J. Envejecimiento en Chile: Evolución, características de las personas mayores y desafíos demográficos para la población. 2022.
4. Aquino Y. Título de Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2019.
5. Allan A. N, Wachholtz M. D, Valdés R. A. Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Rev. Chil. Ter. Ocup. [Internet]. 29 de diciembre de 2021 [citado 5 de septiembre de 2023];22(2):233-42. Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/103>.
6. Wagman P, Håkansson C. Equilibrio ocupacional desde la perspectiva interpersonal: Una revisión de alcance. J Occup Sci [Internet]. 2018;29(2):186-94 Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14427591.2018.1512007>
7. Stadnyk R. Justicia ocupacional. En: Christiansen Ch., Townsend E. Introducción a la ocupación: el arte y la ciencia de vivir [Internet]. 2010 [citado el 30 de diciembre de 2022];329-58



8. Gómez S. Equilibrio y organización de la rutina diaria. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 2021;20(2):169-15. Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/download/111/69232/238001>
9. Wang HX, Jin Y, Hendrie HC, Liang C, Yang L, Cheng Y, et al. Late life leisure activities and risk of cognitive decline. Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci 2013;68:205-13. <https://doi.org/10.1093/gerona/gls153>.
10. Rowe J, Kahn R. Successful Aging. Gerontologist 1997;37:433-40. https://doi.org/10.1207/s15327019eb0101_6.
11. Huinao M, Montecinos C, Pineda S, Valenzuela D. Construcción de la "vida ocupacional" de personas mayores en ruralidad y su influencia en la vivencia del envejecimiento. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 2015 ;15(1):173 Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/37140>
12. Bouzalma A. Programa de Terapia Ocupacional en el Adulto Mayor en Riesgo de Soledad: Una Perspectiva Comunitaria. Universidad de Zaragoza, 2019.
13. Triadó C, Villar F, Solé C, Celdrán M, Osuna MJ. Daily Activity and Life Satisfaction in Older People Living in Rural Contexts. The Spanish Journal of Psychology. Cambridge University Press; 2009;12(1):236-45.
14. Cantero, P., Emeric, D., Zango, I., & Domínguez, E. (2012). Ocupaciones de Mujer(es), ocupaciones de hombre(s): la influencia del sexo sobre la ocupación y sobre la profesión de la terapia ocupacional en España. Revista TOG, 9, 96-124. Retrieved from <http://www.revistatog.com/mono/num5/genero.pdf>.
15. Allan A., N., Wachholtz M., D., & Valdés R., A. (2021). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 22(2), 233. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2021.103>.
16. Jiménez-Echeñique, J. (2023). Intervención de terapia ocupacional en Geriátrica. Revista Cuadernos, 64(1), 89-93. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2002.136>
17. Taylor B, Francis K. Qualitative Research in the Health Sciences: Methodologies, Methods and Processes. 1st ed. Routledge; 2013. Disponible en: <https://doi.org/10.4324/9780203777176>.
18. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio M. Metodología de la Investigación. vol. 2. 5ta ed. México D.F.: 2010.
19. Peral P. Equilibrio Ocupacional en Estudiantes de Terapia Ocupacional. Universidad Miguel Hernández de Elche, 2017.
20. Power M, Quinn K, Schmidt S, Grupo WHOQOL-OLD. Desarrollo del antiguo módulo WHOQOL. Qual Life Res [Internet]. 2005;14(10):2197-214 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16328900/>
21. Sánchez A, López S, Peral P. Concept of Equilibrium Occupational Students of 1 Degree in Occupational Therapy From the University. TOG (A Coruña) 2017;14:427-35.
22. Alegre J, Corregidor A, Duque J, Fernández J, Gómez C, Huertas E, et al. Terapia ocupacional en geriatría y gerontología "Bases conceptuales y aplicaciones prácticas". 1era ed. Madrid: Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología; 2010.
23. Historia de la Ley N° 19.795. 2002. Colección Biblioteca Nacional de Chile. Disponible en: <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=recursolegales/10221.3/3833/1/HL19795.pdf>
24. Anaby D, Backman C, Jarus T. Medición del equilibrio ocupacional: una exploración teórica de dos enfoques. Can J Occup Ther [Internet]. 2010;77(5):2808. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21268510/>
25. Illana, A. Ámbito rural y ámbito urbano: diferencias y discriminaciones entorno al envejecimiento activo. Activa Madurez. Jugos del saber. 2015;26. Disponible en: https://issuu.com/madurezactivaorg/docs/madurez_activa_26
26. Organización de las Naciones Unidas. Declaración sobre los derechos de los campesinos y otras personas que trabajan en las zonas rurales. [Internet]. 2021 Disponible en: <https://www.fao.org/agroecology/database/detail/es/c/1469832/>
27. Wagman P, Håkansson C. Explorando el equilibrio ocupacional en adultos en Suecia. Scand J Occup Ther [Internet]. 2014;21(6):415-20 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25100158/>
28. Hocking C, Contribución de la ocupación a la salud y al bienestar. En Boyt B, Glen G, Scaffa M. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. Panamericana. 2016.
29. Park S, Lee HJ, Jeon BJ, Yoo EY, Kim JB, Park JH. Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. PLoS One. 2021 Feb 11;16(2):e0246887. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246887>.

Derechos de persona autora

