

**AVALUACIÓ
DE LA QUALITAT DE VIDA
EN PERSONES GRANS QUE FAN
UN PROGRAMA EDUCATIU**

Avaluació de la qualitat de vida en persones grans que fan un programa educatiu

Liberto Macías González
Carmen Orte Socias
Lluís Ballester Brage

Resum

Aquest article es basa en el treball elaborat per a la memòria d'investigació «Evaluación de la calidad de vida en personas mayores que realizan un programa educativo». En concret, focalitzam la nostra atenció en l'educació de les persones grans, entenent que la participació activa afavoreix una millora psicofísica, de relacions amb els altres, d'ampliació o actualització de coneixements, entre altres elements importants per estar satisfet amb la vida.

Un cop analitzades les principals característiques de la qualitat de vida i dels programes universitaris per a gent gran i la relació que tenen entre si, ens endinsam en els resultats obtinguts en el nostre treball d'investigació, en què l'objectiu general era conèixer la percepció subjectiva de la qualitat de vida dels estudiants més grans de seixanta anys que inicien el programa universitari per a gent gran que ofereix la Universitat de les Illes Balears. D'aquesta manera, podrem conèixer amb més exactitud l'estat general, en nou dimensions de qualitat de vida, de l'alumnat gran de la nostra universitat i, per tant, en el futur planificar actuacions en el marc del programa educatiu que els proporcionin una millora en la seva qualitat de vida.

Resumen

Este artículo se basa en el trabajo realizado para la memoria de investigación «Evaluación de la calidad de vida en personas mayores que realizan un programa educativo». En concreto, focalizamos nuestra atención en la educación de las personas mayores, entendiendo que la participación activa favorece una mejora psicofísica, de relaciones con los demás, de ampliación o actualización de conocimientos, entre otros elementos importantes para estar satisfechos con la vida.

Una vez analizadas las principales características de la calidad de vida y de los programas universitarios para mayores y la relación que tienen entre sí, nos adentramos en los resultados obtenidos en nuestro trabajo de investigación, en que el objetivo general era conocer la percepción subjetiva de la calidad de vida de los estudiantes mayores de sesenta años que inician el programa universitario para mayores que ofrece la Universitat de les Illes Balears. De este modo podremos conocer con más exactitud el estado general, en nueve dimensiones de calidad de vida, del alumnado mayor de nuestra universidad y, por lo tanto, planificar en un futuro actuaciones en el marco del programa educativo que les proporcionen una mejora en su calidad de vida.

1. Introducció

Hem de remarcar que seguim immersos en un augment progressiu de l'envelliment de la població, no només pel fet de l'augment de l'esperança de vida sinó també pel descens de la natalitat. En l'actualitat, segons dades de diferents estudis, l'esperança de vida d'Espanya és una de les més altes d'Europa, amb 84,9 anys per a les dones i 78,9 anys per als homes (Abellán i Ayala, 2012). A part de l'esmentat anteriorment, hem de tenir en consideració la jubilació de la generació del *baby boom*, ja que aquest fenomen produirà grans diferències en la grandària dels grups d'edat, de la mateixa manera que els moviments migratoris (IMSERSO, 2012), i d'aquesta manera s'invertirà la piràmide de població.

Actualment a Espanya el percentatge de persones de 65 i més anys és el 17,4% del total de la població, és a dir, 8.221.047 persones. D'aquí a 36 anys, l'any 2049, a Espanya hi haurà 15.325.273 persones de 65 i més anys, un 31,9% de la població total (Abellán i Ayala, 2012). Per tant, Espanya és un dels països de la Unió Europea amb més població gran, al costat d'Alemanya, Itàlia, França i Regne Unit. Pel que fa a les comunitats autònomes, les més envellides són Andalusia, Catalunya i Madrid. En el cas de les Illes Balears, el percentatge de persones de 65 i més anys és el 17,4% del total de la població.

Aquests fets sumats a la situació social, cultural i econòmica de la gent gran han fet que institucions molt diverses, incloent-hi les universitats, mostrin un interès per la difusió de la cultura i la formació per a aquest col·lectiu, proposant ofertes i programant propostes formatives dirigides a actualitzar i ampliar els coneixements de la nostra població gran. L'educació i la seva implicació en la millora de la qualitat de vida de les persones és un àmbit que està prenent molta importància. Per tant, coincidint amb els autors Orte i March (2006), el concepte d'educació permanent és considerat com una dimensió de la qualitat de vida.

A poc a poc es van trencant els prejudicis que associen l'envelliment de la població amb processos de dependència, la improductivitat, la passivitat i la falta de recursos. Encara que queda camí per recórrer, podem observar que la nostra població gran cada vegada és més activa i participativa dins la comunitat. La societat ha de ser capaç de canalitzar aquesta participació activa de la gent gran per a un benefici que repercuteixi en tota la societat i generi llaços intergeneracionals que propiciïn un benestar comú.

2. La qualitat de vida en la gent gran

Com hem pogut veure, el col·lectiu de gent gran cada vegada és més elevat i disposa de més anys per gaudir de la vida després de la jubilació. Per tant, els professionals que treballem amb i per les persones grans hem de dissenyar activitats que complementin els interessos i les motivacions d'aquest col·lectiu i que els facilitin una millora en la qualitat de vida.

Conèixer amb exactitud quan es va començar a fer ús del terme *qualitat de vida* és una mica complicat, ja que segurament l'interès pel coneixement de la qualitat de vida es remunta a molt temps enrere. El que sí que està més consensuat és quan es va començar a popularitzar o a utilitzar aquest terme d'una manera més extensa. Segons Fernández-Ballesteros (1997, p. 90) els estudis sobre la qualitat de vida es basen en diferents àrees científiques: l'ecologia, la biologia, l'economia, la sociologia o la medicina, entre altres. L'autor Díez Collado (a Pino 2001, p. 252) assenyala que el terme qualitat de vida s'introdueix simultàniament amb el de benestar social. Altres autors, com Botero i Pico (2007), afirmen que el primer estudi en què es va utilitzar el terme qualitat de vida va ser el d'un economista nord-americà en els anys cinquanta, en estudis d'opinió pública a causa de la crisi econòmica de la II Guerra Mundial, en què feia una anàlisi sobre els consumidors.

A mitjan anys seixanta trobem l'origen acadèmic del concepte, que, segons Fernández-Mayoralas (2007), neix al voltant del moviment dels indicadors socials desenvolupat a partir de les activitats de l'Escola de Chicago. Aquesta primera aproximació ens proporciona una definició de qualitat de vida molt generalista. Ja en la dècada dels setanta, el 1974, va aparèixer un estudi científic sobre qualitat de vida en la revista monogràfica americana *Social Indicators Research*. Un any després, el 1975, és quan el concepte s'apropa a l'àmbit de la vellesa, com assenyalen Lassey i Lassey (2001). Posteriorment, el 1977, el concepte de qualitat de vida va ser admès per primera vegada com a encapçalament a l'*Índice Medicus* (Llabra, Albuérne i Juanco, 1998; Vives, 2010) i el 1979 va aparèixer a *Sociological Abstracts*, encara que el seu ús no va arribar a ser popular per als investigadors de l'àmbit de la salut fins a la dècada dels anys vuitanta, moment en què es va produir l'enlairament definitiu de la recerca entorn del terme (Gómez-Vetlla i Sabeh, 2001). Segons aquestes mateixes autores, el terme qualitat de vida es va adoptar com un concepte sensibilitzador que oferia als professionals de diferents disciplines un llenguatge comú i feia que la persona pogués aconseguir més satisfacció amb la seva vida. En aquest context, l'expressió qualitat de vida s'usarà per descriure les circumstàncies que envolten el col·lectiu de les persones grans (Fernández, Macías i Orte, 2009).

L'autora espanyola Fernández-Ballesteros (1997, p. 91) considera que coexisteixen dos punts de vista a l'hora d'analitzar la qualitat de vida i que no n'hem d'oblidar cap dels dos, els aspectes objectius i els aspectes subjectius. D'altra banda, Chano, el 1999 (a Aguado, 2006) relaciona la qualitat de vida de la gent gran amb l'anàlisi de variables contextuais, psicològiques i emocionals. En l'anàlisi que fa, Vives (2010) assenyala que igual que en la conceptualització de la qualitat de vida en general, a l'hora de parlar de qualitat de vida de la gent gran, s'analitzen diversos factors i variables. Segons aquesta mateixa autora, la diferenciació entre indicadors objectius i indicadors subjectius continua sent un element comú a l'hora de definir la qualitat de vida en les persones grans.

Com podem observar, l'interès dels investigadors per la qualitat de vida es remunta a molt de temps enrere i podem confirmar que, en l'actualitat, encara no existeix un consens sobre la definició del concepte de qualitat de vida. Com assenyala Urzúa i Caqueo-Urizar (2012, p. 69) «malgrat la gran quantitat de recerques que en l'actualitat és possible trobar sobre qualitat de vida [...], encara és possible trobar línies de discussió que podrien afectar el desenvolupament d'aquesta àrea d'estudi».

En definitiva, hem de tenir presents les diferents conceptualitzacions de la qualitat de vida, fent una atenció especial a aquells aspectes més rellevants de la seva definició (salut, benestar...), tenint present que, a pesar que no hi hagi un consens unànime sobre què és qualitat de vida, sí que és hora de tenir en compte tant les seves variables objectives com les subjectives (Vives, 2010). Aquest aspecte multidimensional de la qualitat de vida serà un dels elements més importants a l'hora de valorar el grau de qualitat de vida de les persones.

3. L'educació d'adults grans

L'increment de l'esperança de vida de la població, l'augment progressiu de l'envelliment demogràfic i la situació social, cultural i econòmica de la població de gent gran han fet que d'una manera contínua hi hagi, sobretot als països més desenvolupats, un interès per la difusió de la cultura i la formació de la gent gran. S'ha produït, i s'està generalitzant, l'obertura de la majoria d'institucions, fins i tot les universitats, a aquest col·lectiu i s'està apostant per desenvolupar propostes formatives per al grup de població de més de 50 o 55 anys. Des de l'aparició de les primeres ofertes educatives i culturals, s'han elaborat diferents propostes i models de programes dirigits al col·lectiu de gent gran amb una finalitat d'educació permanent i de millora del nivell de salut física, mental, social, cultural i de la qualitat de vida en general de la gent gran.

L'educació, tradicionalment, estava dirigida a un grup d'una edat determinada i, una vegada superada aquesta edat, la persona no podia seguir formant-se o simplement augmentant o actualitzant els seus coneixements. Aquesta situació ha canviat, i segons Orte i March (2006), un dels fets més significatius que caracteritzen la realitat social dels països més desenvolupats és el procés de generalització de l'educació en tots els sectors socials. Compartim les idees dels autors anteriors que afirmen que existeix una democratització de l'educació que ha arribat a tots els sectors de la societat i que ha fet possible la idea de l'aprenentatge al llarg de tota la vida, de l'educació permanent que afecta tots els grups de persones, independentment de l'edat o d'altres circumstàncies personals. Com indica March (2008), un dels grans reptes als quals s'ha enfrontat el sistema educatiu, des de la seva institucionalització legal i la consolidació del dret a l'educació per a tots els ciutadans, ha estat la consecució real de la democratització educativa, cosa que ha fet possible la igualtat d'oportunitats per al conjunt de la població.

El professor Pierre Vellas, creador de la Universitat de la Tercera Edat a França, el 1972, va plantejar el tema d'universitat i qualitat de vida en la gent gran. Per tant, ja quan es va crear fa quaranta anys, Vellas va fonamentar la creació d'aquesta universitat en quatre objectius:

- a) Contribuir a la millora física, mental i social de la qualitat de vida de la gent gran.
- b) Elaborar un programa d'educació permanent estretament relacionat amb els altres grups d'edat.
- c) Elaborar un programa de recerca gerontològic.
- d) Elaborar programes de formació inicial i contínua en matèria gerontològica (Orte i March, 2006, p. 28).

Com assenyalen Martínez i Criado (2008, p. 35) «la creixent oferta i demanda de cursos formatius dirigits a la gent gran mostra l'interès per part de les institucions, entitats, etc., i de les persones implicades, per assentar una línia orientada a l'envelliment actiu a través de la autorealització personal. En aquest sentit, l'afany per adquirir coneixements, aprofitant amb això les oportunitats que per circumstàncies econòmiques, polítiques o personals no es van poder aconseguir».

Centrant-nos en els beneficis d'aquest tipus de programes, farem esment de les opinions que han manifestat els alumnes que han participat en aquest tipus de programacions, en diferents llocs i moments, com ara en congressos, simposis, etc. sobre aquests programes en els quals han intervingut activament i en articles publicats en diverses publicacions especialitzades en aquest tema (Vives, 2004):

1. Augment de l'autoestima i la visió més positiva de l'autoconcepte.
2. Augment i enfortiment de la xarxa social.
3. Enriquiment personal i cultural.

Tot l'assenyalat fins a aquest punt ens duu a reflexionar sobre la importància que tenen actualment els PUM (Programes Universitaris per a Majors) en l'educació permanent de persones grans i com a catalitzadors de les possibilitats de desenvolupament personal, cultural i social d'aquest col·lectiu.

4. La importància dels programes universitaris per a majors en la qualitat de vida

Com hem pogut comprovar en l'apartat anterior els programes per a gent gran ja estan consolidats a Espanya. Encara que estructuralment tenen algunes diferències entre si, els beneficis produïts sobre l'alumnat matriculat en aquest tipus d'oferta són molt similars.

En un estudi dut a terme a la UOM (Fernández, Macías, Mas i Orte, 2008), els autors conclouen que l'alumnat del Programa Universitari per a Majors té la possibilitat d'accés a les TIC en un alt percentatge i les utilitza amb molta més freqüència que la població general. Per tant, aquest tipus de programacions facilita l'adaptació de les persones grans a la societat del coneixement a través de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC). En un altre estudi, Fernández, Macías i Orte (2009) es demanen si quan els alumnes accedeixen a un programa educatiu ho fan perquè el seu bon estat de salut els permet participar en les activitats educatives i culturals i estan en disposició d'ampliar les seves xarxes socials, o si, per contra, els fets de participar en un programa educatiu i entrar en contacte amb altres companys, fugir de pensaments negatius i fer un treball cognitiu constant fan que el seu estat de salut millori. Possiblement les dues hipòtesis són veritables i estan relacionades, ja que les persones que accedeixen al programa tenen un estat de salut bo, però el fet de participar en aquest programa el millora i l' amplia. Seguint aquesta mateixa línia, a Fernández, Orte, Macías i Mas (2012), el grup de persones avaluades posseeix indicadors comuns que semblen indicar que en general estan satisfetes amb la seva vida, encara que hi ha diferents indicadors en què hi ha diferències, especialment en l'ús de les noves tecnologies. De la mateixa manera, Macías, Orte i García-Paredes (2012) assenyalen que les TIC han de formar part dels continguts dels programes universitaris oferts per la Universitat per a la millora en la qualitat de vida dels participants.

Miguel Ángel Zabalza va ser l'encarregat de fer la ponència de cloenda del XI Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores, organitzat a Lleida l'any 2010. La seva ponència es va emmarcar perfectament en la temàtica de l'encontre que versava sobre la qualitat dels PUM i durant el seu discurs va exposar la importància de gestionar un programa educatiu de qualitat així com la relació que es produeix entre els PUM i la millora en la qualitat de vida dels qui hi participen. Zabalza va destacar tres funcions bàsiques que podrien cobrir molt bé els PUM:

1. Reforçar el desenvolupament personal i les possibilitats d'autonomia i participació. Aquest és el gran objectiu de tota educació.
2. Compensar desequilibris i buits, per exemple, d'aquelles persones que no han tingut l'oportunitat de formar-se perquè havien de treballar o perquè havien de fer altres coses.
3. Propiciar noves modalitats d'encontre. Les persones humanes ens enriqueix gràcies als encontres que tenim. Amb aquests programes, es produeix a) l'encontre amb un mateix, b) l'encontre amb la cultura actual o actualitzada i c) l'encontre amb altres maneres de pensar i actuar.

Altres estudis evidencien el que hem plantejat en aquestes línies. González, Rodríguez, Chacón i Jiménez (2012) assenyalen que algunes de les finalitats socials i formatives d'aquest tipus de programes són la millora de la qualitat de vida a través del coneixement i de les relacions que s'estableixen en l'àmbit universitari. Aquests autors afirmen que els estudiants grans del

programa Peritia et Doctrina, al que fan referència consideren que els canvis observats en la seva vida durant o després de l'experiència (a més del motiu fonamental d'ampliar la formació) han tingut conseqüències positives en l'àmbit personal, en el caràcter i en l'estat d'ànim (com ara sentir-se més obert; tenir més facilitats per conèixer gent; sentir-se més alegres, veure-hi un nou sentit), en l'àmbit cognitiu i, per descomptat, en l'àmbit social, amb la millora en les seves relacions socials i amb la família (González *op. cit.*). Un altre exemple és el de la Universitat de La Rioja, en el qual els autors Pérez de Albéniz, Pascual i Navarro (2012) indiquen que sembla que el programa respon a les demandes de formació global dels adults grans, ja que fomenta la seva participació en la societat, impulsa les seves capacitats cognitives i emocionals i, amb això, millora la qualitat de vida de la gent gran que hi participa.

Com podem comprovar, els estudis sobre la qualitat de vida de la gent gran cada vegada interessen més els investigadors i professionals que treballen amb aquest col·lectiu. Els PUM s'adapten a aquest tipus d'alumnes i ofereixen cada vegada més programacions noves que resulten beneficioses als participants perquè se sentin satisfets amb el seu estil de vida i, per tant, amb la seva qualitat de vida.

5. Objectiu

Tenint en compte que a llarg termini aquest estudi vol comprovar si les persones més grans de seixanta anys que inicien un procés d'aprenentatge participant en el PUM que ofereix la UIB aquest els és favorable en la millora o la consolidació de la seva qualitat de vida, ens plantejem un doble objectiu: d'una banda, conèixer l'estat de la persona gran, en tots els aspectes, a l'inici del programa educatiu, i així poder comprovar la valoració que en aquest moment té aquesta persona de la seva pròpia qualitat de vida, és a dir, com autovalora o percep la seva pròpia qualitat de vida. Per això i per poder-lo avaluar, acompanyem el qüestionari estandarditzat CUBRECAVI d'un altre qüestionari destinat a conèixer el nivell de suport social a causa de la importància i la relació que tenen els diferents tipus de suport amb la qualitat de vida en les persones i el completem amb uns ítems per conèixer la freqüència amb la qual les persones grans utilitzen tecnologies de la informació i la comunicació (TIC). I d'altra banda, volem conèixer si al final del procés educatiu (en acabar el tercer curs) s'ha produït algun canvi significatiu en alguna de les dimensions que sustenta la qualitat de vida, fent una valoració del procés de tipus individual i de grup, complementant-la amb les dades sobre el suport social i l'ús de les TIC en la seva vida diària (aquesta part no la tractarem en aquest article).

La mostra de l'estudi correspon a l'alumnat del primer curs del Diploma Sènior de la Universitat Oberta per a Majors dels cursos acadèmics 2009-2010, 2010-2011 i 2011-2012. Els participants tenen una edat compresa entre els 60 i els 84 anys. La mitjana d'edat és de 65,5 anys. En total, la mostra és de 131 alumnes (41 del curs acadèmic 2009-2010, 43 del curs acadèmic 2010-2011 i 47 del curs acadèmic 2011-2012), i queden repartits de

la manera següent: 74 dones (56%) i 57 homes (44%), amb un marge d'error de +- 5%, amb un nivell de confiança de 2 sigmes (95,45%) per als supòsits de $p = 0,75$ i $q = 0,25$.

L'instrument de mesura que es va seleccionar per dur a terme l'estudi va ser el CUBRECAVI (*Cuestionario breve de calidad de vida*) de Fernández-Ballesteros i Zamarrón (2007). Considerem que és un instrument que, a través de les seves dimensions, ens ofereix una panoràmica de la qualitat de vida de les persones grans molt variada. Aporta dades d'elements objectius però també d'aquells subjectius tan importants per conèixer com se senten i quina importància donen als diversos elements de la vida. A més, és un instrument que s'ha creat a Espanya i les circumstàncies sociodemogràfiques, culturals, etc., són més properes que potser un altre instrument creat en una altra part del món. El CUBRECAVI està compost per 21 subescales agrupades en les nou escales següents:

- Salut (salut subjectiva, objectiva i psíquica).
- Integració social.
- Habilitats funcionals.
- Activitat i oci.
- Qualitat ambiental.
- Satisfacció amb la vida.
- Educació.
- Ingressos.
- Serveis socials i sanitaris.

Cada escala s'avalua mitjançant una o diverses qüestions i s'ofereixen puntuacions independents per a cadascuna de les escales anteriors.

Les dues últimes escales del CUBRECAVI (20 i 21) no s'agrupen en cap de les nou escales esmentades. Són elements addicionals que permeten:

- a) Examinar les preferències del mateix subjecte pel que fa als components que més valora de la qualitat de vida.
- b) Obtenir una valoració global subjectiva de la qualitat de vida duta a terme pel mateix subjecte.

6. Resultats

El perfil general de l'alumnat participant en l'estudi és el següent: predomina el gènere femení (56,5%), l'alumnat té entre 65 i 69 anys (60,9%), són persones nascudes a Mallorca (68,7%), casades (60,3%) i que viuen amb la parella (46,6%). El nivell educatiu és el de batxillerat elemental (30,5%) i són jubilats (57,3%).

Fent l'anàlisi per dimensions, segons els apartats del qüestionari analitzat, els resultats que podem remarcar són els que es mostren a continuació:

- Dimensió de **salut**

A la pregunta «se sent satisfet amb el seu estat actual de salut?» un 62,6% responen «bastant» i un 27,5% de la mostra, «molt». Per tant, podem afirmar que els participants estan satisfets amb el seu estat de salut actual en un 90,1%.

- Dimensió d'**integració social**

En el nostre estudi el 58% dels participants estan satisfets amb la relació que mantenen amb els seus néts i un 36,6% veuen o estan amb els seus néts almenys una vegada a la setmana. Hem d'esmentar que en la nostra mostra el percentatge de persones que no tenen néts és molt elevada (38,2%), per tant, podem dir que no es pot considerar una dada aplicable a la població gran general. En preguntar-los, «en quina mesura està satisfet amb la relació que manté amb la persona amb qui viu?» en un 67,2% responen que estan satisfets amb la relació que mantenen amb la persona o les persones amb les quals viuen, independentment de la persona que sigui, és a dir, trobem persones que viuen amb la seva parella, persones que viuen amb la parella i els fills, altres que només viuen amb els seus fills, altres que viuen amb altres familiars, etc. Com podem comprovar, el percentatge mostrat pels participants és bastant elevat.

- Dimensió d'**habilitats funcionals**

En preguntar-los «com considera que pot valer-se per si mateix?», en un 67,2% responen «molt bé» i un 29% responen «bé». Per tant, podem considerar que la percepció que té el nostre alumnat participant sobre les seves habilitats funcionals és molt elevada, amb un 96,3% del total. Quant a les possibles dificultats que poden tenir en la vida quotidiana, per exemple, en el moment de tenir cura del seu aspecte físic, de fer tasques domèstiques i fora de casa i de caminar, no s'han trobat aspectes significatius, ja que han puntuat molt alt el fet de no tenir dificultats per dur a terme les activitats o tasques esmentades anteriorment. Com indiquen Duran, Valderrama, Uribe-Rodríguez i Molina (2008), és important assenyalar que la valoració o la percepció que la persona gran té de la seva salut i de si mateixa és un fet predictiu del seu propi estat físic, que s'associa amb condicions psicològiques com la satisfacció amb la vida, l'autoestima, les habilitats funcionals, les activitats que es porten a terme, la depressió i el funcionament intel·lectual.

- Dimensió d'**activitats i oci**

Aquesta dimensió valora la freqüència amb la qual la gent gran fa les activitats següents: llegir un llibre o el periòdic, visitar parents, veure la televisió, escoltar la ràdio, caminar,

jugar amb altres persones a jocs recreatius, cuidar infants, fer manualitats, fa encàrrecs, anar a comprar i viatjar. A continuació en comentarem algunes.

- Lectura: en la nostra mostra el 83,6% llegeix el diari o un llibre freqüentment, i els homes ho fan en un percentatge més elevat que les dones, un 93% enfront d'un 81,1%.
- Veure la televisió: en el nostre estudi podem veure que el 78,6% del total de la mostra veu la televisió freqüentment, enfront d'un 20,6% que la veu ocasionalment.
- Escoltar la ràdio: en el nostre estudi observam que el 55,7% del total de la mostra escolta la ràdio freqüentment, enfront d'un 33,6% que l'escolta ocasionalment.
- Nivell d'activitat diària: en la nostra mostra podem observar que el percentatge més elevat, amb un 54,2%, correspon a la realització d'alguna activitat física esportiva ocasional, seguit de la realització d'algunes activitats quotidianes normals, que representen un 18,3%. Les activitats més regulars i intenses corresponen al 14,5% d'aquelles persones que fan un entrenament físic diverses vegades a la setmana, i al 12,2% d'aquelles que fan activitats físiques regularment diverses vegades al mes. L'opció minoritària, amb un 0,8%, correspon a les que passen el dia completament inactives.

- Dimensió de **qualitat ambiental**

En el cas dels participants de l'estudi, els que estan satisfets amb el seu habitatge són un 95,4%. Tenen el mateix percentatge, del 2,3%, aquells a qui els és igual i aquells que no estan satisfets amb el seu habitatge actual. En l'estudi de Lázaro i Gil (2005), s'assenyala que, segons Rowles, la gent gran tendeix a expressar alts nivells de satisfacció amb els seus habitatges, encara que no tinguin els serveis adequats, a causa del gran component emocional que mostren aquests ambients per a les persones grans.

- Dimensió de **satisfacció amb la vida**

Dimensió relacionada amb les dimensions anteriors d'integració social i d'habilitats funcionals. Els participants de la nostra mostra a la pregunta «en quina mesura està satisfet, en general, amb la vida?» en un 63,4% responen «bastant». El percentatge dels que van contestar «molt» correspon al 30,5%. En total, un 93,9%. Els que van contestar que estan «un poc» satisfets correspon al 3,8% i, finalment, els que no estan «gens» satisfets són un 1,5% del total de la mostra. Com podem veure, el nivell de satisfacció amb la vida és molt elevat, igual que el grau de satisfacció amb la persona o les persones amb les quals viuen i amb el grau per valer-se per si mateixos, les dues dimensions que més relació hi tenen.

- Dimensió d'**educació**

Comparant les dades obtingudes del nostre alumnat participant amb dades d'altres alumnes de programes similars a la UOM, comprovem que el nivell d'estudis dels participants dels programes educatius per a majors és molt similar. Hem seleccionat els programes per a majors de la franja mediterrània per la proximitat i similitud amb la nostra zona i aquests en són els resultats:

Taula 1 | *Nivell d'estudis dels participants de diversos programes universitaris per a majors (franja mediterrània)*

	Sense estudis	Estudis primaris	Estudis secundaris (batxillerat)	Estudis superiors (diplomats)	Estudis superiors (llicenciat)
Barcelona	1,1%	22,5%	38,5%	25,8%	12,1%
Tarragona	3,2%	54,8%	23,4%	12,9%	5,6%
Girona	0,0%	28,9%	37,8%	24,4%	8,9%
Elx	2,2%	38,0%	34,8%	17,4%	7,6%
València	0,0%	11,8%	35,4%	33,7%	19,1%
Illes Balears	2,3%	19,1%	30,0%	16,8%	11,5%

Com es pot veure, els percentatges són molt similars als dels diferents programes. En la majoria dels casos es tracta d'estudis primaris, com en el cas de Tarragona i Elx, i batxillerat, com és el cas de Barcelona, Girona, València i les Illes Balears.

- Dimensió d'**ingressos**

En la nostra mostra observem que el percentatge més elevat, del 28,1%, correspon als ingressos mensuals de 1.601 a 2.100€, seguit per aquells que ingressen més de 2.700€, del 21,9%. Mantenen percentatges similars aquells que ingressen de 1.201 a 1.600€ i de 2.101 a 2.700€, del 14,1% i 14,8% respectivament. Els nivells més baixos d'ingressos corresponen a aquells que ingressen de 451 a 600€, del 0,8%. El 2,3% correspon a aquells que ingressen de 301 a 450€ i els percentatges d'aquells que ingressen de 601 a 900€ i de 901 a 1.200€ són una mica més elevats, del 6,2% i el 10,9% respectivament. Sens dubte, el nivell econòmic de la persona, i en aquest cas del nucli familiar, fa que la percepció de qualitat de vida canviï depenent de la quantitat d'ingressos que entren a la llar. Per a aquelles persones que tenen uns ingressos elevats i totes les necessitats cobertes la percepció de la qualitat de vida és molt millor que per a aquelles persones els ingressos de les quals no poden cobrir totes les seves necessitats bàsiques.

- Dimensió de **serveis socials i sanitaris**

En la nostra mostra, comprovem que la freqüència ocasional d'utilització dels serveis socials i sanitaris és d'un 65,6%. La dels que els utilitzen freqüentment és d'un 21,4% i només d'un 10,7% la dels que no els han utilitzat mai.

Analitzant els resultats qualitius, podem destacar el següent: a la pregunta «a quin dels següents aspectes concedeix més importància i és més determinant en la seva qualitat de vida?» la primera resposta triada majoritàriament és «tenir bona salut», del 85% de la mostra. 111 persones d'un total de 131 han triat aquesta resposta, un 56% de les dones enfront d'un 44% dels homes. Les altres opcions de resposta varen ser «poder valer-se per si mateix» (5%), «mantenir bones relacions familiars i socials» (4%) i «sentir-me satisfet amb la vida» (4%).

Una vegada coneguts aquells aspectes que els participants consideren prioritaris o determinants en la seva qualitat de vida, és interessant conèixer com valoren la seva pròpia qualitat de vida. Quant a l'autovaloració de la pròpia qualitat de vida podem observar que la valoració que fan els participants de la seva qualitat de vida és «alta», en un 57,3% dels casos, i «normal» en un 42%. Cal destacar que el 0,8% la valora com a «baixa».

Com es pot veure, aquests resultats ens donen a entendre que la valoració que les persones matriculades al primer curs del Diploma Sènior de la UOM fan de la seva qualitat de vida és molt elevada. Una vegada finalitzat el treball i transcorreguts els tres cursos del Diploma Sènior podem comprovar si aquesta qualitat de vida ha augmentat, ha millorat o s'ha mantingut i, d'aquesta manera, podem conèixer la influència que ha exercit, o hauria pogut exercir, el Programa Universitari per a Majors de la UIB en la qualitat de vida de les persones que hi han participat.

7. Conclusions

- El propi estat de salut (percepció de salut) és valorat com a satisfactori en el conjunt de les dimensions estudiades. El fet de participar d'una manera activa i dinàmica en el programa formatiu facilita la percepció de benestar físic i psicològic.
- El fet de tenir una bona salut és l'aspecte més important per poder aconseguir una vida de qualitat, d'acord amb les valoracions fetes pels participants. El fet de participar, de manera voluntària, en un programa formatiu d'una certa durada ja és un fet predictiu del grau de salut que tenen les persones que es matriculen a aquest tipus d'ofertes.
- Altres aspectes a destacar del fet de tenir una qualitat de vida satisfactòria, i d'acord amb les valoracions dels participants, és valer-se per si mateixos i mantenir unes bones

relacions familiars i socials. Interpretem que l'autonomia personal i les relacions amb els seus iguals són els aspectes que es reforcen una vegada han iniciat el procés formatiu del programa.

- Les dones pertanyents al grup d'edat de 65 a 69 anys valoren millor la seva qualitat de vida, en el conjunt de les dimensions, en comparació amb el percentatge d'homes. Interpretem que les persones d'aquest perfil són les que han tingut menys oportunitats durant les seves anteriors etapes vitals, i en aquests moments el fet d'accedir a un programa formatiu contribueix a augmentar el seu grau de satisfacció amb la vida.
- Els homes donen més importància al fet de mantenir-se actius en comparació amb les dones. El fet d'haver tingut una vida pública, formativa i laboral durant l'edat adulta afavoreix que la prioritat sigui seguir actius en la seva etapa de més grans en detriment d'altres aspectes com les relacions socials o tenir oportunitats d'aprendre. En canvi, les dones prioritzen altres aspectes relacionats amb la salut i l'autonomia personal.
- La qualitat de vida general de la nostra mostra és superior en totes les seves dimensions en comparació amb els barems de població gran de referència. Cal assenyalar que la nostra mostra s'identifica amb un perfil determinat, amb uns interessos, unes motivacions i unes necessitats molt concretes que en molts casos poden diferir dels interessos, les motivacions i les necessitats de la població gran general.

Referències bibliogràfiques

Abellán, A. i Ayala, A. (2012). *Un perfil de las personas mayores en España 2012. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid, informes Portal Mayores, 131 (fecha de publicación 1/06/2012). Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/pm-indicadoresbasicos12.pdf>

Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores, AEPUM (2012). *Boletín monográfico del AEPUM*, 1, Julio. Disponible en: http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Boletin_Monografico_AEPUM.pdf

Aguado Díaz, A. L. (2006). *Prevención de la dependencia y promoción de la autonomía: estudio sobre el incremento de necesidades y el descenso de calidad de vida en el proceso de envejecimiento prematuro de las personas con discapacidad 2005-2006*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Botero, B. i Pico, M. E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12, Enero - Diciembre 2007, pp. 11 – 24.

Duran, D., Valderrama, L., Uribe-Rodríguez, A. F. i Molina, M. (2008). *Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores*. Universitas Psychologica Bogotá, Colombia, 7, 1, Enero-Abril, pp. 263-270.

Fernández-Ballesteros, R. (1997). Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. *Anuario de Psicología*, 73, pp. 89-104

Fernández-Ballesteros, R. i Zamarrón, M. D. (2007). *Cuestionario breve de calidad de vida (CUBRECAVI)*. Madrid: TEA.

Fernández, C., Macías, L., Mas, C. i Orte, C. (2008). El uso de las tecnologías de la información y la comunicación en los alumnos del programa universitario para mayores de la Universitat Oberta per a Majors. En, C. Palmero (coord.). *Formación universitaria de personas mayores y promoción de la autonomía personal. Políticas socioeducativas, metodologías e innovaciones, Actas del X Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores*, pp. 233-244. Burgos: Universidad de Burgos.

Fernández, C., Macías, L. i Orte, C. (2009). Qualitat de vida i educació de la gent gran. C. Orte (dir.) *Anuari de l'envelliment. Illes Balears 2009*. Palma: Càtedra d'Atenció a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal, Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració i Universitat de les Illes Balears.

Fernández, C., Orte, C., Macías, L. i Mas, C. (2012). Calidad de la enseñanza en un Programa Universitario para Mayores. En, N. Vila i A. Melero (coords.). *La calidad en los programas universitarios para mayores. Procesos, aplicaciones y finalidades, Actas del XI Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores*, pp. 133-143. Lleida: Universitat de Lleida.

Fernández-Mayoralas, G. (2007). El significado de la salud en la calidad de vida de los mayores. Madrid, Portal Mayores, *Informe Portal Mayores*, 74. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/fernandezmayoralas-significado-01.pdf>

Gómez-Velas, M. i Sabeh, E. (2001). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca [consultado el 25-02-2012]. Disponible en: <http://www.3.usal.es/inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

González, M. A., Rodríguez, B., Chacón, R. i Jiménez, F. (2012). La evaluación del Programa Universitario para Mayores Peritia et Doctrina de la ULPGC. En, N. Vila i A. Melero (coords.). *La calidad en los programas universitarios para mayores. Procesos, aplicaciones y finalidades, Actas del XI Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores*. Lleida: Universitat de Lleida.

IMSERSO. Observatorio de personas mayores (2012). *Las personas mayores en España. Informe 2010* (tomo 1). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Labra, J. A., Albuérne, R. F. i Juanco, A. (1998). Indicadores subjetivos de calidad de vida en ancianos de un contexto rural. *Calidad y responsabilidad compartida: retos del bienestar en el cambio de siglo, Actas del V Congreso Estatal de Intervención social*, 2, pp. 823-832. Madrid: IMSERSO.

Lassey, W. R. i Lassey, M. L. (2001). *Quality of life for older people: an international perspective*. Upper Saddle River, New Jersey, Prentice Hall, p. 482.

Lázaro, V. i Gil, A. (2005). La calidad de las viviendas de los ancianos y sus preferencias ante la institucionalización. *Intervención Psicosocial*, 14, 1 pp. 21-40.

Macías, L., Orte, C. i García-Paredes, A. (2012). La incorporación de las TIC en la programación académica de los programas universitarios para mayores. En, R. Estellers i R. Marín (coords.). *Aprendizaje y acceso a la red: la tecnología para los mayores, Actas de las II Jornadas sobre Mayores y Nuevas Tecnologías*, pp. 145-168. Castellón de la Plana: Universitat Jaume I.

March, M. (2008). La formación universitaria de personas mayores y la promoción de la autonomía personal en la Unión europea. En, M.C. Palmero, (coord.). *Formación universitaria de personas mayores y promoción de la autonomía personal. Políticas socioeducativas, metodologías e innovaciones, Actas del X Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores*. Burgos: Universidad de Burgos.

Martínez M. I. i Criado, S. (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid: IMSERSO.

Orte, C. i March, M. (2006). La intervención socioeducativa, los programas universitarios para mayores y la calidad de vida: la construcción de una gerontología educativa. En, C. Orte (coord.). *El aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los programas universitarios de mayores*. Madrid: Dykinson.

Orte, C. i Vives, M. (2006). Apoyo social, calidad de vida y programas universitarios de mayores. En, C. Orte (coord.). *El aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los programas universitarios de mayores*. Madrid: Dykinson.

Orte, C., Macías, L. i Vives, M. (2008). Educació i persones grans: evolució i característiques de l'alumnat de la UOM (1998-2008). En, C. Orte (dir.). *Anuari de l'envelliment. Illes Balears 2008*. Palma: Càtedra de Gerontologia Educativa i Social, Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració i Universitat de les Illes Balears.

Orte, C. i March, M. (2008). Envel·liment, educació i qualitat de vida: cap a la institucionalització de la gerontologia educativa. En, C. Orte (dir.). *Anuari de l'envelliment. Illes Balears 2008*. Palma: Càtedra de Gerontologia Educativa i Social, Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració i Universitat de les Illes Balears.

Pérez de Albéniz, A., Pascual, A. I. i Navarro, M. C. (2012). Evaluación del impacto personal y social de los programas universitarios para mayores. En N. Vila i A. Melero (coords.). *La calidad en los Programas Universitarios para Mayores. Procesos, aplicaciones y finalidades, Actas del XI Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores*. Lleida: Universitat de Lleida.

Pino, M. (2001). Calidad de vida y vejez: aportaciones desde la educación social. En, A. Colom i C. Orte (coords.). *Gerontología educativa y social. Pedagogía social y personas mayores, Actas XVI Seminario Interuniversitario de Pedagogía Social*, pp.251-263. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears

Urzúa, A., i Caqueo-Urizar (2012). Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Revista terapia psicológica*, 30, 1 pp. 61-71.

Vellas, P. (1974). *Les chances du 3 âge*. Editions Stock. Collection Médecine Ouverte.

Vives, M., Macías, L. i Orte, C. (2004). El apoyo social de los alumnos de la Universitat Oberta per a Majors. En, C. Orte i M. Gambús (coords.). *Los programas universitarios para mayores en la construcción del espacio europeo de enseñanza superior, Actas del Simposio Internacional sobre Programas Universitarios para Mayores*. Palma: Universitat de les Illes Balears.

Vives, M. (2010). *Els efectes del suport social en els alumnes de la Universitat Oberta per a Majors*. [Tesi doctoral] Facultat de Ciències de l'Educació, Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.

Zabalza, M. A. (2012). Programas para mayores y calidad de vida. En, N. Vila i A. Melero (coords.). *La calidad en los programas universitarios para mayores. Procesos, aplicaciones y finalidades, Actas del XI Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores*, pp. 59-74. Lleida: Universitat de Lleida.

Autors

LIBERTO MACÍAS GONZÁLEZ

Palma de Mallorca. Llicenciat en Pedagogia per la Universitat de les Illes Balears. Expert en intervenció en qualitat de vida de persones grans. Tècnic de la Universitat Oberta per a Majors des del curs acadèmic 2007-2008. Col·laborador en el projecte d'investigació «Los procesos de enseñanza y aprendizaje en los Programas Universitarios para Personas Mayores», en el qual participaren un total de vuit universitats nacionals. Les seves àrees d'estudi i publicacions s'han centrat en l'ús de les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) per part de les persones grans, les relacions intergeneracionals en educació, l'aprenentatge al llarg de tota la vida i la qualitat de vida en les persones grans que participen en un programa educatiu.

CARMEN ORTE SOCIAS

Santander (Cantàbria). Llicenciada en Psicologia i doctora en Ciències de l'Educació. Catedràtica d'universitat de Pedagogia de la Inadaptació Social del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB. Està especialitzada en temes d'inadaptació social i en educació de persones grans. L'any 1998, juntament amb el Professor Martí X. March Cerdà van crear la Universitat Oberta per a Majors (UOM) a les Illes Balears que la Dra. Orte ha dirigit fins al mes de juliol de 2013.

És la directora de la càtedra d'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal de la UIB des de 2007. Ha dirigit i dirigeix projectes de R+D i altres projectes de tipus educatiu i social, sobre els quals ha fet diverses publicacions en l'àmbit nacional i internacional. Des de l'any 2003 és investigadora principal en diverses investigacions competitives sobre la prevenció del consum de drogues i l'educació per a la competència familiar del Ministeri de Ciència i Tecnologia i diverses investigacions europees en el context de la formació al llarg de tota la vida per a persones grans amb diversos països europeus.

LLUÍS BALLESTER BRAGE

Santiago de Compostel·la. Doctor en Filosofia (UIB) i en Sociologia (UAB). Des de 1996 és professor de Mètodes d'Investigació Educativa a la Universitat de les Illes Balears (UIB). La seva experiència professional com a coordinador d'un centre comarcal de serveis socials (1986-1990) i com a responsable de la Unitat de Planificació i Estudis de l'Àrea de Benestar Social del Consell de Mallorca (1990-96), així com les investigacions

realitzades des de 1984, s'han centrat en l'anàlisi de les necessitats socials i educatives (joves, persones grans i altres sectors) i també en els mètodes d'investigació: panells Delphi, històries de vida, anàlisi de dades qualitatives (amb NVIVO-QSR). El curs 2002-2003 va compatibilitzar la seva tasca com a docent i investigador a la UIB amb la direcció de l'Agència de Qualitat Universitària de les Illes Balears (AQUIB). Entre març de 2007 i juliol de 2011 va ser director de l'Institut de Ciències de l'Educació de la UIB. El seu darrer llibre, publicat el 2012 amb el professor Antoni J. Colom, duu per títol: Intervención sistémica en familias y organizaciones socioeducativas.

