

## Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo

Dra. María Julieta Oddone

Socióloga. Dra. de la Universidad de Buenos Aires (Antropología Social)

### Resumen

La primera generación de teorías surgió en la década del sesenta. Se interesaban en las distintas formas de actividad y grados de satisfacción en la vida. Su análisis, a nivel micro social se basaba en conceptos como roles, normas y grupos de referencia explicaban el grado de adaptación a la declinación considerada propia del envejecimiento.

### Palabras clave

Envejecimiento activo, teoría social, actividad



Antes de imprimir este informe, piensa bien si es necesario hacerlo. Una tonelada de papel implica la tala de 15 árboles. Ayúdanos a cuidar el medio ambiente.

Para citar este documento: ODDONE, María Julieta (2013). "Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo". Madrid, Informes Envejecimiento en red, nº 4. [Fecha de publicación: 28/09/2013].

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes-1.pdf>



Al delimitar el crecimiento del desarrollo teórico de la gerontología social inmediatamente aparecen dos temas interrelacionados. Primero, a pesar del hecho de que los modelos explícitamente establecidos no son tan numerosos como en la investigación biológica, ellos no dejan de estar por eso presentes y operativos. La selección de las áreas de estudio, de las variables, las metodologías, las explicaciones y demás, está siempre coloreada por al menos un modelo teórico tácito. Segundo, pueden identificarse tres o quizás cuatro períodos formativos de construcción de la teoría.

Inicialmente hubo un largo período durante el cual no llegaban a la literatura modelos claramente definidos, y una orientación hacia “los problemas” servía como guía para la investigación. Durante los sesentas se expresaron y debatieron los primeros marcos teóricos. Mientras se implementaba la orientación a “los problemas”, las explicaciones fueron expresadas en términos de descompromiso, actividades y subcultura. En los setentas el paradigma de la estratificación por edades reinó supremo. A pesar de ser demasiado global para ser enteramente testado, distintos componentes guiaron una gran parte de los estudios y cambiaron aquellas explicaciones que eran juzgadas aceptables. A medida que la gerontología se mueve a través de los ochentas ha surgido una nueva fase, una que no solo enfoca los atributos de los individuos que envejecen, como fue el caso típico antes, sino que también toma en consideración los dispositivos contextuales y estructurales que afectan el sendero abierto entre ellos.

Como se expresó en el párrafo anterior, la primera generación de teorías surgió durante la década del sesenta, aunque hubo propuestas preliminares durante la década anterior. En particular *Personal Adjustment in Old Age* de Cavan, Burgess, Havinghurst y Goldhamer publicado en 1949 y *Older People* de Havinghurst y Albrecht en 1953, son considerados como los precursores de la gerontología social. Estos primeros esfuerzos estaban enmarcados dentro del abordaje de la psicología social y se interesaban en las distintas formas de actividad y grados de satisfacción en la

vida. Con sus enfoques particulares cada uno de ellos, sin embargo, tenían en común el análisis a nivel micro social, pues se basaban en conceptos tales como roles, normas y grupos de referencia para explicar el grado de adaptación a la declinación que consideraban propia del envejecimiento. El funcionalismo estructural y el interaccionismo simbólico son las tradiciones teóricas sobre las que se construyeron estas primeras teorías sociales del envejecimiento. Por lo tanto, al tratar de explicar modelos adaptativos exitosos o disfuncionales, se centraban en el individuo como unidad de análisis, independientemente del contexto cultural o de la situación social.

La teoría de la actividad (Cavan, 1962; Havinghurst & Albrecht, 1953), en contraposición a la del descompromiso, sostiene que cuanto más activas sean las personas ancianas, mayor satisfacción obtendrán en su vida. En realidad la teoría de la actividad no fue desarrollada explícitamente hasta que debió enfrentar el desafío de la teoría del descompromiso. En su formulación original (Cavan y otros, 1949; Havinghurst & Albrecht, 1953) no estaba enmarcada dentro del interaccionismo simbólico. Sin embargo, en los desarrollos posteriores (Cavan, 1962) aparece más estrechamente ligada a esta corriente teórica, ya que en ellos se destaca la importancia de la interacción social en el desarrollo del concepto de sí mismo en la vejez.

Desde la perspectiva de la teoría de la actividad, el concepto de sí mismo está relacionado con los roles desempeñados. Como en la vejez se produce una pérdida de roles (por ejemplo, jubilación, viudez), para mantener un autoconcepto positivo éstos deben ser sustituidos por roles nuevos. Por lo tanto, el bienestar en la edad avanzada depende de que se desarrolle una actividad considerable en los roles recientemente adquiridos.

La teoría de la actividad proporciona la justificación conceptual al supuesto que subyace en gran cantidad de programas para los viejos: la actividad social es beneficiosa en sí misma y tiene como resultado una mayor satisfacción en la vida. Al mismo tiempo, sin embargo, la teoría supone que todas las personas viejas necesitan y



desean mantenerse activos y participativos. Asimismo, la teoría pasa por alto que las distintas actividades tienen diferentes significados para las personas. Lemon y otros (1972), por ejemplo, en su intento por enmarcar la teoría de la actividad en términos del interaccionismo simbólico, encontró que la relación entre bienestar y actividad en la vejez depende del tipo de actividad: formal, informal, solitaria.

La Teoría de la Actividad tal como lo enuncia Tartler en 1961, puede ser llamada o confundida con la Teoría de los Roles pues comparten planteamientos similares. El punto en común y que, quizás, se presta a confusión, es que toda actividad social supone o involucra un rol.

En este contexto se entiende por rol social a una expectativa de comportamiento social en relación a mandamientos normativos de base simbólica y que se imponen a los sujetos en base a normas sedimentadas en la sociedad. Desde esta perspectiva, hay cierta similitud con la clásica definición de Durkheim de “hecho social” en relación a la fuerza coactiva que dicho hecho posee para los individuos que viven en una sociedad. Un rol, desde la mirada del sociólogo francés, puede ser considerado, entonces, un hecho social.

El sujeto es compelido por estas normas a actuar conforme su dictado. La persona mayor, al llevar adelante una actividad social, no lo hace de cualquier manera sino desde un rol adjudicado o un rol asumido y definido por él. El rol, entendido desde esta mirada, aparece como una guía para la acción y colabora para la determinación de su praxis social. A partir de estas consideraciones, es posible advertir cómo se relaciona la Teoría de la Actividad con la Teoría de los Roles en la vida cotidiana de los viejos ya que la actividad social que desarrollan está afectada por el rol que deben desempeñar.

La Teoría de la Actividad es considerada como una de las más antiguas en el campo de la Gerontología. Lo más importante es estar socialmente involucrado socialmente independientemente del tipo de roles que se desempeñen, sin embargo algunos autores pusieron mayor énfasis en la

calidad y la intensidad de las relaciones interpersonales que las personas sostienen antes que el número de roles que pueden desempeñar.

En su versión clásica, enfatiza que las actividades de intercambio social que involucran a otro significativo, aunque esta significación pueda ser mínima, juegan un rol amortiguador para que las pérdidas de roles sociales que pueda traer aparejado el envejecimiento no traumatice al individuo. El poder sostener actividades sociales con sentido, contribuye con una cierta reconstrucción de la imagen y de la autopercepción que pudieran verse resentidas ante las pérdidas que no pudieron ser elaboradas convenientemente.

La Teoría de la Actividad, no toma en cuenta a los sujetos más envejecidos o, a los económicamente más débiles. Es una Teoría para los denominados “viejos-jóvenes” y desde esta mirada, contempla más la etapa post retiro que el envejecimiento propiamente dicho. Un aspecto relevante a considerar es que: no es la actividad social per se la responsable de la satisfacción vital sino el sentido que el sujeto logró encontrar o darle a la actividad que eligió, así, su satisfacción se ve incrementada. No es entonces la cantidad de contactos o actividades lo que debe ser considerada, sino su calidad en relación al sentido que esa actividad posee para el sujeto.

Se debe considerar, asimismo, no sólo los aspectos individuales sino también los grupales, los colectivos. Participar colectivamente de una actividad, posibilita fortalecer las potencialidades personales y también descubrir otras a partir de nuevos y originales roles que se ocupan en ese grupo. De esta manera, y gracias a las actividades sociales que se desempeñan en la vejez, es posible suplantar las pérdidas que la dinámica social ligada al trabajo obliga y elaborar los duelos por las pérdidas que se producen en el curso de la vida.

La Teoría de la Actividad, en una visión un tanto extremista, propone que sólo un individuo activo puede ser feliz y que sólo en el ejercicio de la actividad puede encontrar satisfacción. Esta convocatoria a una actividad se relaciona con la



productividad. La actividad debe ser productiva y esta es la característica que brindaría satisfacción al individuo. Esta visión extrema y por demás utilitarista no considera el sentido adherido a ciertas actividades satisfactorias para el individuo pero que, sin embargo, no podrían ser consideradas productivas per se.

Lo que es preciso considerar es que los cambios sociales acaecidos en los últimos años en relación a la modernización de las instituciones sociales, especialmente la familia y el trabajo, que debemos recordar que era la fuente principal de la organización de la cotidianidad, impactaron de alguna manera en el abanico de actividades que están a disposición para las personas mayores. El surgimiento de organizaciones como clubes o centros de personas mayores, brinda nuevas oportunidades para desarrollar actividades sociales. Al mismo tiempo que desaparecen los roles tradicionales ligados a particulares formas de transmisión de saberes, surgen otros ligados a estas novedosas formas de participación social.

La primera exposición completa y sistemática de la teoría de la actividad no apareció sino una década después que la teoría del descompromiso causara semejante furor en los círculos gerontológicos y aún entonces su validez resultó ser de alguna manera problemática. Siguiendo la definición explícita de los conceptos, se han estipulado cuatro postulados centrales de la teoría de la actividad. Primero, cuanto mayor sea la pérdida de roles, menor será la participación en la actividad. Segundo, si los niveles de actividad continúan siendo altos, habrá mayor disponibilidad de roles que respalden la identidad del anciano. Tercero, la estabilidad en el respaldo de los roles asegura un sentido de si mismo estable. Finalmente, cuanto más positivo sea el concepto de si mismo, mayor será el grado de satisfacción con la vida. A partir de estas cuatro proposiciones, se dedujeron seis teoremas que especifican en detalle las relaciones implicadas por la teoría. Luego de una exposición teórica tan auspiciosa, que había permanecido implícita durante el lapso de veinte años desde que se la sugiriera inicialmente, es realmente desafortunado que los datos disponibles para los investigadores fueran insuficientes para proveer un respaldo definitivo

a las proposiciones básicas de la teoría de la actividad (Lemon, Bengtson y Peterson, 1972). Obviamente, una cantidad de variables relativas a la clase social están implícitas en el modelo de la actividad. Sin embargo, es sorprendente que el trasfondo ideológico de la perspectiva de la actividad no fuera examinado por aquellos que abogaban por su aplicación a los viejos (Dowd, 1980).

Para Moody, (1998) la teoría de la actividad está en el polo opuesto a la teoría de la desvinculación de la vejez. Se argumenta que cuanto más activa es la gente más probable es que esté satisfecha con la vida. La teoría de la actividad asume que nuestra identidad está basada en los roles o actividades en las cuales nos comprometemos: nosotros somos lo que hacemos, podría argumentarse. La teoría de la actividad reconoce que la mayoría de la gente continúa en la vejez con los roles y las actividades establecidos anteriormente, porque continúan teniendo las mismas necesidades y valores.

Un punto similar se observa en la teoría de la continuidad de la vejez, que apunta a considerar que la gente que envejece se inclina a mantener tanto como puedan los mismos hábitos, personalidades y estilos de vida que desarrollaron en años anteriores (Costa y McCrae, 1980). De acuerdo con ambas, la teoría de la actividad y la de la continuidad, todas las disminuciones en la interacción social en la vejez se explican mejor por poca salud o discapacidad que por alguna necesidad funcional de la sociedad de “desconectar” a los viejos de sus roles previos.

Los resultados de investigaciones parecen apoyar algunos aspectos de la teoría de la actividad. El ejercicio continuado, el compromiso social y los roles productivos, todos parecen contribuir a la salud mental y la satisfacción de la vida. Pero otros estudios sugieren que la actividad informal o aun la integración social meramente percibida pueden ser más importantes en promover el bienestar subjetivo. En otras palabras, nuestras actitudes y expectativas acerca de la actividad o el distanciamiento pueden ser más importantes que nuestras pautas de participación formal. En





realidad, lo que aún cuenta como “actividad” depende parcialmente de cómo miramos las cosas, no solamente del comportamiento externo. Este punto está enfatizado por aquellos que adoptan un punto de vista fenomenológico subyacente a la teoría de la interpretación de la vejez.

Si el retiro o las limitaciones de la edad hacen imposible la participación propiamente dicha, la teoría de la actividad sugiere que la gente encontrará sustitutos para los roles o actividades anteriores a los que hayan tenido que renunciar (Atchley, 1987).

Una gran cantidad de actividades sociales, alentadas por los centros de mayores o instalaciones de cuidados de largo plazo, están inspiradas por la suposición de que si la gente mayor está activa e involucrada, entonces todos estarán bien. Esta “ética de la ocupación” y su hostilidad al retiro comprende un sentimiento que parece que está ampliamente compartido, como puede verse en numerosos artículos de revistas de divulgación y autoayuda.

Pero tal participación activa puede ser más factible para los viejos-jóvenes que para los viejos-viejos. Las limitaciones biológicas no pueden ser todas superadas por el esfuerzo voluntario; ninguna cantidad de promoción de la salud puede aparentemente prevenir la enfermedad de Alzheimer, por ejemplo. Por igual, el ideal de la vejez activa parece en muchos aspectos una prolongación de la edad mediana más que algo especial o distintivo de la última etapa de la vida. Finalmente, a pesar de algún progreso en recientes años, la sociedad todavía coloca obstáculos al compromiso social en las trayectorias de los viejos. Por ejemplo, el volver a casarse es estadísticamente más difícil para las mujeres viejas que para los hombres viejos, y en el mercado laboral la discriminación por la edad es una barrera muy real previniendo que las personas de edad media y las más viejas (cualquiera de más de 40 es oficialmente un “trabajador viejo”) puedan iniciar segundas carreras. El reconocimiento más realista de estos hechos podría permitir a los viejos vivir sus años con mayor dignidad.

Por otra parte, la investigadora Ursula Lehr, plantea que la importancia de los factores sociales y ecológicos que muestran las investigaciones sobre el “successful aging”, es decir el logro de una vejez acompañada de bienestar psicofísico. En los estudios longitudinales, el cotejo de los supervivientes y de los no supervivientes indica que, además de una serie de datos biologicofisiológicos, los primeros demostraron un cociente intelectual más elevado, tanto en las pruebas verbales como en las prácticas, una mejor adaptación o un mejor modo de afrontar los problemas cotidianos, problemas que surgen durante la vejez. Denotaban así mismo una capacidad de reacción más rápida. Además ya al comienzo de la investigación sobresalió su comportamiento por una mayor complejidad y variabilidad, es decir, acusaban una mayor actividad en los más diversos sectores de intereses. Aquellos que habían muerto en el intervalo se quejaban de un empobrecimiento de su entorno, de monotonía y aburrimiento.

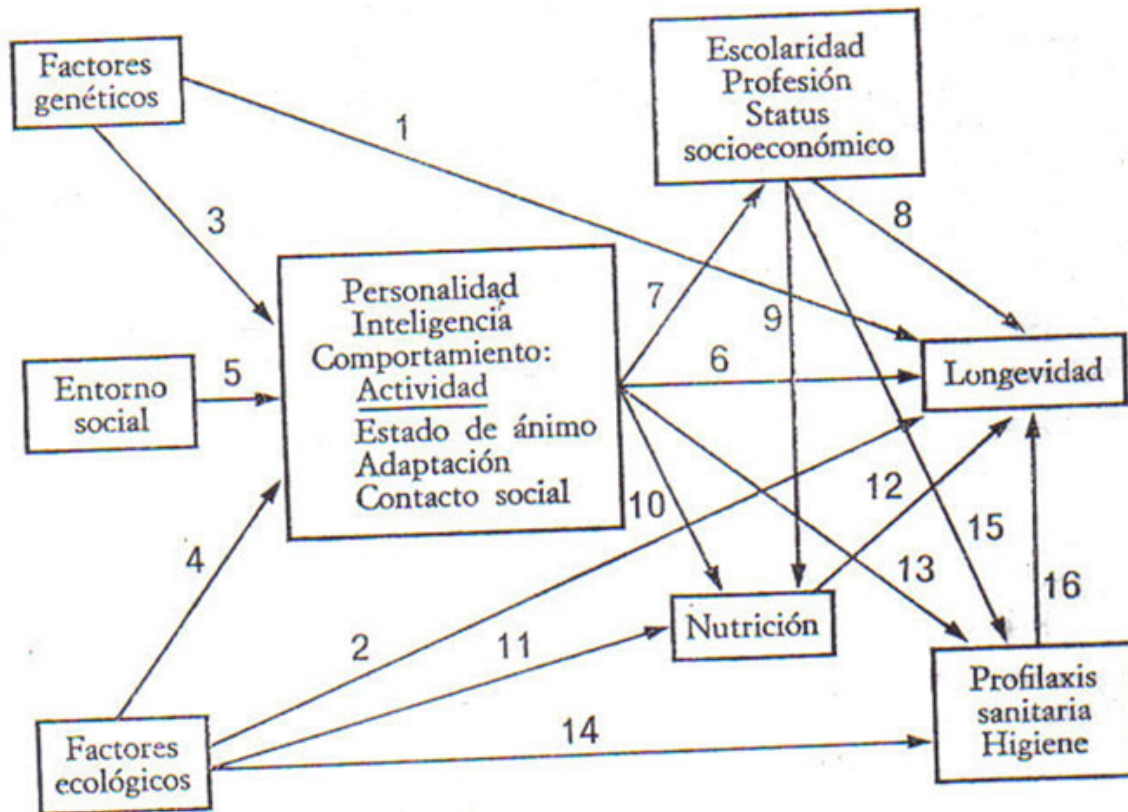
Si se intentan resumir los resultados de los diversos estudios se observa que en los supervivientes coinciden en una mayor actividad, una complejidad y una variabilidad más amplias en el curso de la vida diaria, una referencia abierta al futuro, un estado de ánimo de matiz positivo y una mayor frecuencia de contactos sociales. La longevidad coincide además con una mejor formación escolar, una profesión bien considerada y una mayor actividad profesional, con un status más elevado y con una mayor inteligencia.

El análisis de la variancia permite reconocer que los longevos son más activos, de mejor estado de ánimo con un grado más alto de adaptación. Para la autora, el siguiente modelo (Figura 1) muestra como un componente genético (1) y los factores ecológicos (2) son capaces de influir directamente sobre la longevidad y asimismo (3+4) sobre la inteligencia, la personalidad y la actividad. La estructura de la inteligencia y de la personalidad se ven también troqueladas por el entorno social (5), por los tipos de educación impartidos por los padres. La estructura de la inteligencia y de la personalidad parecen influir igualmente sobre la longevidad, tanto directa (6) como indirectamente, al coincidir con una mejor escolaridad

(7) y un estatus social más elevado; ambos se correlacionan directamente con la longevidad (8). La mejor escolaridad supone además de la inteligencia, la personalidad y ciertas circunstancias del medio ambiente, la condición previa de una actividad profesional cualificada la cual, a su vez, se conecta con la longevidad por medio del status socioeconómico. El status social (9), ligado a la correspondiente estructura de la personalidad (10) y a otras circunstancias del medio ambiente

(11) permite una nutrición más racional, que puede considerarse también una premisa de la longevidad (12), así como la mayor profilaxis sanitaria y la mayor higiene (16) determinadas por la estructura de la personalidad (13), los factores ecológicos (14) y el estatus socioeconómico (15).

Figura 1.- Correlaciones de la longevidad



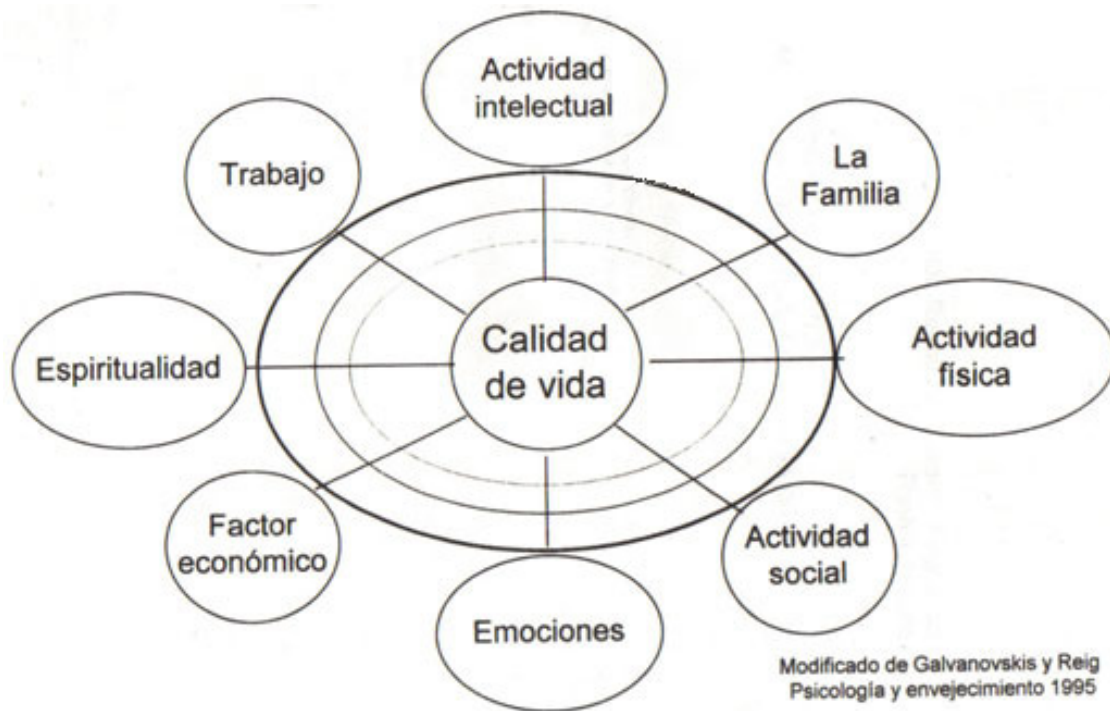
Los estudios longitudinales han hecho posible la demostración de una serie de correlaciones entre los diversos rasgos psíquicos, corporales, sociales y ecológicos por una parte y la mayor duración de la vida, por otra parte. Son precisamente estos resultados los que hacen resaltar la necesidad de una gerontología diferencial, al ofrecer pautas y formas de envejecimiento determinadas por un destino vital y hábitos de vida muy diferenciados, en las esferas somáticas y psíquicas y promovidos por circunstancias sociales y ecológicas muy concretas, con

lo cual se contribuye a la consecución de una vejez feliz.

El enfoque de la calidad de vida como categoría socioeconómica y política implicó la necesidad de relacionar conceptos como modo de vida, nivel de vida, condiciones de vida, y estilo de vida, lo cual va integrando una estructura conceptual de un enfoque biosocial de la salud, a la vez que su conocimiento permite estimar la calidad de vida (Figura 2).



Figura 2.- Círculo de la Calidad de Vida



El modo de vida incluye toda la actividad socializada, sistemática y necesaria que vincula de forma activa a los grupos humanos a los modos de producción. Está integrado por actividades, tales como trabajo, estudio, nutrición sueño, actividades físicas, recreativas, sexuales, religiosas, etc.

Si una parte considerable de estas actividades se realiza de forma favorable a la buena regulación psicobiológica y dentro de parámetros bien estimados por la sociedad y el individuo, deben favorecer la salud, la longevidad y la felicidad.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ATCHLEY R. (1987)** Age grading and grouping. En Maddox G. (Ed). The encyclopedia of aging. Springer Publishing company, New York.
- BAZO ROYO, M. T y GARCÍA SANZ (2006)** Envejecimiento y Sociedad: Una perspectiva Internacional. Editorial Panamericana. Madrid.
- BENGTSON, V., SCHAIE, K.W., EDITORS (1999)**, “Handbook of Theories of Aging”. Springer Publishing Company. New York.
- CAVAN, R., BURGESS, E., HAVIGHURST, R., & GOLDHAMER, H. (1949)** Personal adjustment in old age. Science Research Associates. Chicago.
- COSTA Y MCCRAE 1980**, “Still Stable after all these years: Personality as a year to some Issues in Aging” en Baltes, P. and O.G., Brim (eds.) Life Span Development and Behavior (Vol.3) N.Y. Academic Press.
- HAVIGHURST, R., & ALBRECH, R. (1953)** Older people. Longmans, Green. New York.
- LEHR, U. (1980)** “Psicología de la Senectud”, Herder Barcelona.
- LEMON, B., BENGTSON, V., & PETERSON, J. (1972)** An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in- movers to a retirement communitu. Journal of Gerontology, 27, 511-523.
- MOODY, H. (1998)** “Aging. Concepts & Controversies”, Pine Forge Press. California.
- NEUGARTEN B. (1999)** “ Los significados de la edad”, Herder Barcelona.
- ODDONE, MARÍA JULIETA (2010)** “La teoría social del envejecimiento. Un análisis histórico” Capítulo en el libro “La gerontología a través de una historia institucional” Roberto Barca.(compilador) Centro de día. Buenos Aires. ISBN 978-987-26073-1-9. E-Book.
- TARTLER, R. (1961)** Das alter in der modernen Gesellschaft. Enke, Stuttgart.





Los Informes Envejecimiento en red son publicados por el portal web **Envejecimiento en red** [envejecimiento.csic.es] del Laboratorio del mismo nombre del Departamento de Población, Instituto de Economía, Geografía y Demografía, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Son documentos elaborados con un objetivo de divulgación, abordándose **cuestiones estadísticas, demográficas, legales, psicológicas, sanitarias, sociales**, entre otras, sobre el envejecimiento. Son elaborados por el propio equipo del Portal y por profesionales especialistas de distintos campos de la **Gerontología y la Geriátrica**.

La serie se inicia en 2013 sin periodicidad fija, inspirada en los Informes Portal Mayores (2003-2012). Son gratuitos y se presentan en formato digital (pdf).

**Envejecimiento en red** no se responsabiliza de las opiniones vertidas por los autores de estos informes. Es obligatorio citar la procedencia en cualquier reproducción total o parcial que se haga de los mismos.

### Informes Envejecimiento en red

**Director:** Antonio Abellán García

**Redacción técnica y maquetación:** Isabel Fernández Morales, Pilar Aceituno Nieto.

**Dirección postal:** CSIC / CCHS. Laboratorio PM. Envejecimiento en red. c/Albasanz 26, 28037 Madrid, España

**Correo electrónico:** enred@cchs.csic.es

**Web:** envejecimiento.csic.es

