

## **Calidad de vida en personas jubiladas que estudian en la Universidad del País Vasco**

### **Quality of Life in Retired Persons Studying at University of the Basque Country**

Naiara Ozamiz Etxebarria<sup>1\*</sup>

Cristina Ionescu Vlad<sup>1</sup>

Miren Agurtzane Ortiz Jáuregui<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Neurociencias. Psiquiatría. Facultad de Medicina y Enfermería. Universidad del País Vasco.

\*Correo electrónico: [naiara.ozamiz@ehu.eus](mailto:naiara.ozamiz@ehu.eus)

#### **RESUMEN**

**Introducción:** Los factores más importantes para tener una calidad de vida adecuada son la salud física, la salud psicológica, las relaciones sociales y el entorno, que varían según las actividades que las personas realicen diariamente. Aunque los índices de esperanza de vida se han incrementado en la actualidad, persisten hábitos y conductas que afectan el óptimo rendimiento humano.

**Objetivo:** Evaluar la repercusión de la universidad en la buena calidad de vida de las personas jubiladas.

**Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo, de prevalencia y transversal. Se midieron cuatro dominios con el WHOQOL-BREF en 54 estudiantes jubilados mayores de 55 años, en las aulas de la experiencia de la Universidad del País Vasco.

**Resultados:** Los resultados mostraron que las personas jubiladas que asistían a la universidad para adultos mayores tenían una buena calidad de vida en general.

**Conclusiones:** Este estudio demostró que la universidad para personas jubiladas constituye una experiencia que mantiene la salud física y psicológica, y las relaciones sociales y con el medio ambiente.

**Palabras clave:** calidad de vida; jubilación; Educación Superior.

## ABSTRACT

**Introduction:** The most important factors to have adequate quality of life are physical health, psychological health, social relationships and the environment, which vary according to the activities that people do daily. Although life expectancy rates have increased today, habits and behaviors that affect optimal human performance persist.

**Objective:** To assess the impact of the university on the good quality of life of retired people.

**Methods:** A descriptive, prevalence and cross-sectional study was carried out. Four domains were measured using WHOQOL-BREF in 54 retired students aged over 55, in the classrooms of experience of University of the Basque Country.

**Results:** The results showed that retired people who attended the college for older adults generally had good quality of life.

**Conclusions:** This study showed that the university for retired people constitutes an experience that maintains physical and psychological health, and social and environmental relations.

**Keywords:** quality of life; retirement; higher education.

Recibido: 16/11/2018

Aceptado: 21/01/2019

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, no solo importa vivir muchos años, sino que estos tengan calidad. Los avances tecnológicos en el área de la medicina han permitido que cada vez se pueda vivir por más tiempo, pero esto también ha hecho que aumenten los problemas y las enfermedades crónicas que, sin lugar a dudas, tienen una influencia negativa en la calidad de vida.<sup>(1)</sup> Esta se compone de una amplia gama de facetas y ha sido definida por el grupo WHOQOL (*World Health Organization Quality of Life*) como “la percepción del individuo sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones”.<sup>(2)</sup> Es un concepto amplio que incorpora, de forma compleja, la salud

física de la persona, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, el ambiente y las creencias personales.<sup>(3)</sup>

Entre los factores importantes que influyen en la calidad de vida, aparte de la salud física, se encuentran la estabilidad psicológica, las relaciones sociales y la interacción con el ambiente. Y, según el estudio de Zielińska-Wiżkowska,<sup>(4)</sup> los valores más apreciados en la vida son la salud, la felicidad familiar y la eficiencia mental. Por otro lado, las mayores preocupaciones se hallan en las enfermedades serias y en la posibilidad de que las personas se conviertan en dependientes.

También se ha visto que el sexo femenino, una edad avanzada, una alimentación inadecuada, un mayor consumo de alcohol y una mayor exposición al estrés, constituyen predictores de la presión emocional que influye en la calidad de vida.<sup>(5)</sup>

La asistencia a la universidad en edades tardías (más de 55 años) puede considerarse una forma de envejecer saludable y activamente.<sup>(6)</sup> En múltiples estudios ya se ha visto que los estudiantes de la universidad para personas jubiladas consideran que tienen un envejecimiento positivo y la mayoría se siente más joven.<sup>(4)</sup>

Entre las situaciones que pueden provocar problemas en las personas jubiladas se encuentran el síndrome del nido vacío, la muerte de los amigos y familiares, la jubilación, la pérdida del atractivo físico y el cambio radical en los roles sociales. Estas son situaciones de riesgo que aumentan la posibilidad de depresión.<sup>(7)</sup> Sin embargo, como demostró un estudio realizado en Polonia, casi el 75 % de los estudiantes de la universidad de la tercera edad no manifiesta síntomas depresivos y el 80 % experimenta un aumento en la calidad de vida.<sup>(7)</sup>

Otro estudio, también realizado en Polonia, demostró que los estudiantes de la universidad para personas jubiladas consideran una mejoría en su salud, porque son más activos y tienen deseos de aprender. Además, conciben una imagen positiva de sí mismos. La universidad tiene un efecto positivo en su desarrollo físico, psicológico, social e intelectual.<sup>(8)</sup>

Y es que la actividad física tiene una influencia favorable en la percepción de la calidad de vida. Los estudiantes de la universidad para personas jubiladas son más activos físicamente y consideran tener un mejor estado de salud que aquellos que presentan niveles moderados de actividad física.<sup>(9)</sup>

La motivación que aporta la asistencia a la universidad en estas edades no solo retrasa el envejecimiento, sino aumenta la percepción positiva sobre la calidad de vida. Por tanto, la vejez puede ser un período de éxito.<sup>(10)</sup>

Otros estudios han investigado el envejecimiento de las personas que acuden a la universidad para personas jubiladas y han demostrado que su asistencia hace que deseen mantener la salud y una vida social activa.<sup>(11)</sup> Al mostrarse más optimistas, envejecen más felices;<sup>(4)</sup> y cuanto más realizadas se consideran las personas, mejor resulta su salud subjetiva y, por tanto, su calidad de vida.<sup>(8)</sup>

Es importante que haya una relación directa entre la universidad y la sociedad de la cual el individuo forma parte. Actualmente el envejecimiento poblacional tiene relevancia social porque la esperanza de vida aumenta cada vez más.<sup>(12)</sup>

El objetivo de la universidad para personas jubiladas mayores de 55 años de la Universidad del País Vasco se puede resumir en el siguiente programa: llevar a la práctica el espíritu de apertura, intercambio humano y contraste intelectual que caracteriza al espacio universitario como realidad abierta, respetuosa y participativa.

Los protagonistas de este proyecto son aquellas personas que, por razones de edad o por circunstancias de otro tipo, han dado por finalizada su etapa laboral. Los estudios están dirigidos, en consecuencia, a todos los jubilados mayores de 55 años –jubilados, prejubilados, amas(os) de casa...– interesados en cumplir viejos sueños y completar su formación intelectual.

Para acceder a estas aulas no se exige ninguna titulación ni requisito académico previo. La iniciativa está abierta a toda persona con inquietud y deseos de abrirse a nuevas vivencias, tanto humanas como universitarias.

Tras una observación de varios años, los investigadores de este proyecto se plantearon un análisis de los distintos factores vivenciales de los participantes: el alumnado de las aulas de la experiencia.

El estudio planteado proyectó diversas cuestiones: las personas jubiladas mayores de 55 años que asistían a la Universidad, tendrían un alto nivel de satisfacción con su estado de salud física. Asimismo, se podría pensar que estas tienen un alto nivel de satisfacción con su estado de salud psicológica, sus relaciones sociales, su entorno y su calidad de vida en general.

De este modo, el presente estudio se planteó como objetivo valorar la repercusión de la universidad en la buena calidad de vida de las personas jubiladas mayores de 55 años que acuden a las Aulas de esta Experiencia de la Universidad del País Vasco.

## MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, de prevalencia y transversal. La muestra estuvo conformada por 54 de los alumnos que acudían al primer curso de las Aulas de la Experiencia en la Universidad del País Vasco durante el curso 2016-2017.

El instrumento utilizado fue la versión española del WHOQOL-BREF (cuestionario de calidad de vida), que constituye una forma corta de evaluación de la calidad de vida, mientras que el WHOQOL-100 permite una evaluación más detallada. El WHOQOL-BREF contiene un total de 26 preguntas, que incluye dos globales sobre calidad de vida y salud general, y produce un perfil de cuatro áreas: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente. Además, recoge las variables sexo, edad, nivel de estudios, estado civil y problemas de salud.<sup>(2)</sup>

El WHOQOL-BREF resulta comparable en diferentes culturas y/o lenguas ya que ha sido trabajo de numerosos centros, con una metodología común, en diferentes lugares del mundo.<sup>(2)</sup>

Se necesita remarcar que el WHOQOL-BREF se centra en la calidad de vida “percibida” del sujeto. El cuestionario es, por tanto, una evaluación de un concepto multidimensional que incorpora la percepción del individuo del estado de salud y estado psicosocial, y de otros aspectos de la vida. También recoge datos sociodemográficos.

Por último, hay que mencionar que el cuestionario WHOQOL debe ser autoadministrado. Cuando la persona no sea capaz de leer o escribir por razones de cultura, educación o salud, se usará una forma de entrevista asistida, lo cual no se necesitó este estudio.<sup>(2)</sup>

Por lo general, se considera que una puntuación por encima de 60 constituye un resultado positivo, que se traducirá en una buena calidad de vida, mientras que las puntuaciones por debajo de este valor podrán considerarse como una calidad de vida pobre.

Todos los alumnos participaron de forma voluntaria, recibieron información sobre la investigación y aprobaron el consentimiento informado antes de participar en el estudio. Por lo tanto, el procedimiento seguido fue aprobado por el Comité de Ética, según las recomendaciones de la Asociación Médica Mundial y la Declaración de Helsinki.

Al inicio del curso académico 2016-2017, dos evaluadores del equipo del profesorado de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad del País Vasco, solicitaron permiso al director de dichas aulas para pedir la participación del alumnado del primer curso en una investigación académica.

Una vez autorizado el acceso al alumnado, se pactó con el director de las Aulas de la Experiencia la fecha idónea para realizar la presentación, la propuesta y la solicitud de participación. Ese día, tras informarles a los participantes sobre la naturaleza de la investigación y pedirles su participación voluntaria, se les entregó el test. Este no se recogió más datos que las respuestas.

Para analizar los datos obtenidos en el test de calidad de vida (WHOQOL-BREF) se usó el programa informático R Commander, que permitió realizar el análisis de los datos.

## RESULTADOS

Los cuestionarios los realizaron el total de los 54 alumnos que asistieron a las Aulas de la Experiencia de la Universidad del País Vasco. La tabla 1 muestra las características sociodemográficas de los alumnos matriculados en el primer curso 2016-2017.

**Tabla 1 - Características sociodemográficas**

VARIABLES	Características	No.	%
Sexo	Hombre	22	40,7
	Mujer	29	53,7
	No respondió	3	5,6
Nivel de estudios	Ninguno	0	0
	Primarios	5	9,2
	Medios	25	46,3
	Universitarios	23	42,6
	No respondió	1	1,9
Estado civil	Soltero	7	12,9
	Separado	3	5,5
	Casado	29	53,7
	Divorciado	5	9,2
	En pareja	0	0
	Viudo	9	16,6
	No respondió	1	2,1
Enfermedad	Sí	14	25,9
	No	39	72,2
	No respondió	1	1,9
Edad media		63,7	

Se analizaron los resultados de las 4 esferas del WHOQOL-BREF de los estudiantes jubilados que acudían a la universidad. La primera fue la percepción de la salud física: se obtuvo una media de 74,75 y una desviación estándar de 3,6.

La siguiente esfera, la percepción de la salud psicológica, alcanzó una media de 68,54 y una desviación estándar de 2,7: estos son valores más bajos que en la salud física, pero se siguen considerando buenos por sobrepasar el 60.

En cuanto a las relaciones sociales, la media obtenida fue de 61,81 y una desviación estándar de 2,5. Esta vez el valor rozó el límite de 60 y fue, de hecho, el más bajo de las cuatro esferas.

Por último, la valoración del entorno contó con una media de 74,75 y una desviación estándar de 4,1.

Los resultados del test de calidad de vida WHOQOL-BREF se obtuvieron en las 4 esferas por separado (salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno), y siempre fueron superiores a 60; se reportó como esfera más baja la correspondiente a las relaciones sociales. La salud física y el entorno alcanzaron el resultado más alto: el mismo en ambos casos. La media de los valores obtenidos en las 4 esferas arrojó un valor de 69,96 (tabla 2).

**Tabla 2** - Calidad de vida global según las esferas del WHOQOL-BREF

Esferas del WHOQOL-BREF	Resultados
Salud física	74,75
Salud psicológica	68,54
Relaciones sociales	61,81
Entorno	74,75
Media global	69,96

## DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio en el test de calidad de vida en la esfera de percepción de la salud física resultaron superiores a una media de 60, con lo que se puede decir que la percepción sobre la salud física de las personas jubiladas mayores de 55 años que acuden a la universidad, es muy buena. Por tanto, estos resultados ya se habían obtenido en otros

estudios anteriores: las personas jubiladas que acuden a la universidad se consideran en buen estado físico.<sup>(9)</sup>

En cuanto a la percepción de salud psicológica, también se pudo corroborar lo que demostraron estudios anteriores y se obtuvo un resultado indicativo de una buena percepción de la salud psicológica.<sup>(4,8)</sup>

En la esfera de la percepción de las relaciones sociales se alcanzaron los peores resultados, a pesar de que el valor de la media estuvo por encima del 60 y, por lo tanto, se puede considerar que los sujetos del estudio tenían una buena percepción de las relaciones sociales. También estos resultados concuerdan con la bibliografía, por lo que se corroboran nuevamente.<sup>(11)</sup>

Por último, la percepción del entorno también obtuvo un muy buen valor lo que quiere decir que los sujetos del estudio tenían una buena percepción de su entorno, su medio familiar, laboral, etcétera. Esto también confirma los resultados de los estudios anteriores, donde las cuatro esferas del test de calidad de vida tenían buenos resultados en cuanto a la percepción del sujeto de su calidad de vida, incluido su entorno.<sup>(8)</sup>

Una vez desglosadas las cuatro esferas que conformaron el test de calidad de vida, se pudo ver cómo en todas ellas se obtuvieron muy buenos valores, que indicaron una buena calidad de vida en los sujetos estudiados, así como se había leído en los estudios revisados con anterioridad.

Por lo tanto, las conclusiones del estudio reflejaron que los adultos con más de 55 años que asistían a la universidad tenían un alto nivel de satisfacción con su estado de salud física y psicológica, con las relaciones sociales, con su entorno y con su calidad de vida en general.

De este modo, es importante impulsar proyectos universitarios para las personas que han superado los 55 años. La actividad física, relacional e intelectual mantiene la buena percepción de la calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ozamiz-Etxebarria N; Ortiz-Jauregi MA. Mejoría psicológica y relacional de estudiantes que asisten a la Universidad para mayores de 55 años: una experiencia en la Universidad del País Vasco. Gaceta Médica de Bilbao. 2017;114(1):9-14.

2. Espinoza I, Osorio P, Torrejón MJ, Lucas-Carrasco R, Bunout D. Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*. 2011;139(5):579-586.
3. Lucas-Carrasco R. Versión española del WHOQOL. ed. Madrid: Majadahonda: Ergón, D.L.;1998.
4. Zielińska-Więczkowska H, Muszalik M, Kędziora-Kornatowska K. The analysis of aging and elderly age quality in empirical research: Data based on University of the Third Age (U3A) students. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2012;55(1):195.
5. Greimel E., Kato Y., Müller-Gartner M., Salchinger B., Roth R., Freid W. Internal and External Resources as Determinants of Health and Quality of Life. *PLoS One* 2016;11(5):153-232.
6. Günder EE. Third Age Perspectives on Lifelong Learning: Third Age University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2014;116(21):1165-1169.
7. Halina Zielińska-Więczkowska, Kornelia Kędziora-Kornatowska, Waldemar Ciemnoczyłowski. Evaluation of quality of life (QoL) of students of the University of Third Age (U3A) on the basis of socio-demographic factors and health status. *Archives of gerontology and geriatrics*. 2011;53(2):198-202.
8. Maniecka-Bryła I, Gajewska O, Burzyńska M, Bryła M. Factors associated with self-rated health (SRH) of a University of the Third Age (U3A) class participants. *Archives of gerontology and geriatrics* 2013;57(2):156-161.
9. Krzepota J, Biernat E, Florkiewicz B. The Relationship between Levels of Physical Activity and Quality of Life among Students of the University of the Third Age. *Central European journal of public health*. 2015;23(4):335.
10. Cybulski M, Krajewska-Kułak E., Jamiołkowski J. Opinions of Old Age According to Residents of Polish Public Nursing Homes and Members of the Universities of the Third Age. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*. 2016;25(5):901-6.
11. Carvalho-Loures M, Celeno-Porto C, Alves-Barbosa M, Freire-Filha LG. Women's quality of life: University of the Third Age, Goiás, Brazil, Bogotá, Colombia. *Revista de salud pública*. 2010;12(3):391.
12. Rodríguez T., Reinaldo J., Roche F., Iglesias S., Gavilanes Y. Vinculación de la universidad y la comunidad para contribuir a mejorar la atención a los adultos mayores. *Educación Médica Superior*. 2018 [acceso 9/8/2019];32(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412018000200016&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412018000200016&lng=es&nrm=iso)

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### **Contribución de los autores**

*Naiara Ozamiz Etxebarria*: Dirigió el plan de trabajo y el procesamiento de los datos.

*Naiara Ozamiz Etxebarria* y *Miren Agurtzane Ortiz Jáuregui*: Gestación de la idea y elaboración del diseño.

*Naiara Ozamiz Etxebarria*, *Cristina Ionescu Vlad* y *Miren Agurtzane Ortiz Jáuregui*: Recogida de datos, procesamiento de la información y confección del artículo.