

# Actividades de ocio y funcionamiento cognitivo en personas jubiladas independietes

## Leisure activities and cognitive performance in independent retired people

Verónica López Fernández<sup>1</sup> y Carmen Requena Hernández<sup>2</sup>

Universidad Internacional de La Rioja<sup>1</sup>

Universidad de León<sup>2</sup>

### Resumen

Poco se conoce acerca de los niveles normales de ocio en las personas jubiladas y de los factores que explican la influencia de este mecanismo en la protección frente al declive cognitivo de las actividades de ocio. Esta investigación pretende conocer las diferencias en el funcionamiento cognitivo (medido mediante Stroop, Test del trazo, Test de memoria conductual Rivermead y subescala de memoria verbal de Wechsler) en función del tipo de ocio (medido mediante el test de organización del tiempo de ocio) que realizan las personas mayores en León. La muestra estuvo formada por 72 personas (40 mujeres y 32 hombres; media de edad 71.65). Los resultados muestran que las personas con una mayor variedad de ocio y que realizan más actividades son las que obtienen mejores resultados en las pruebas cognitivas empleadas ( $p =$  entre .000 y .035). Estos resultados pueden arrojar importantes implicaciones en la prevención de declive cognitivo.

Palabras clave: actividades de ocio, envejecimiento, funcionamiento cognitivo, memoria, prevención.

### Abstract

Little is known regarding the normative levels of leisure activities among retired people and the factors that explain the effect of these factors in the prevention of cognitive decline. This research aims to understand the differences in cognitive performance (measured by Stroop, Trail Making Test, Rivermead Behavioural Memory Test and verbal memory Wechsler's subscale) according to the type of leisure activities (measured by test organization of leisure time) that made the elderly in the province of Leon. The sample consisted of 72 persons (40 women and 32 men; median age: 71.65). The results show that people with a greater variety of leisure activities and performing more activities are those that perform better on cognitive tests measured ( $p =$  between .000 and .035). These results may provide important implications for prevention of cognitive decline.

Keywords: leisure activities, aging, cognitive performance, memory, prevention.

A principios del siglo XX la esperanza de vida no llegaba a los 40 años por lo que únicamente un 5% de habitantes tenía más de 65 años. En el momento actual, los Indicadores del Desarrollo Mundial (IDM) cifran la esperanza de vida en los 81,5 años. Los datos futuros prevén un aumento de población mayor de 65 años en más de un 21% para el 2050. En el caso español, las previsiones elevan estas cifras hasta niveles por encima del 30%. Por lo tanto, el reto de abordar una población en proceso de envejecimiento se plantea especialmente en la sociedad española. Se hace necesario proponer estudios de seguimiento longitudinal para conseguir un conocimiento más preciso del envejecimiento que nos permita no solo mayor longevidad sino aumentar la calidad de vida. En el momento actual la esperanza de vida ha ocasionado que vivamos más años jubilados que en activo. La etapa del envejecimiento se caracteriza porque se dispone de tiempo no estructurado: no hay horarios que presionen, además se reduce el número de obligaciones y aumentan las posibilidades de perder a las personas de referencia. Estas características pueden sumar riesgo de deterioro, ya que a menudo el tiempo libre se llena de inactividad y falta de afectividad. Siguiendo a O'Connor y Kraft (2013), la investigación sugiere que la genética por sí sola no explica el envejecimiento exitoso, con indicios

de que los cambios en la cognición en la vejez son mejor explicados por factores ambientales que los factores genéticos, es decir, algunos factores de estilo de vida juegan un papel importante en el éxito y el envejecimiento cognitivo general. Uno de esos factores a tener en cuenta hace referencia a las actividades de ocio.

Algunos autores argumentan que las actividades de ocio podrían ser protectores de declive cognitivo y demencia (Dodge *et al.*, 2008; Fratiglioni, Paillard-Borg y Winblad, 2004; Niti, Yap, Kua, Tan y Ng, 2008). Es por ello por lo que podría emplearse ese tiempo de ocio o tiempo libre para potenciar un envejecimiento saludable, y de esta manera una mejor calidad de vida. Las actividades podrían calmar el estado de ánimo, aumentar su capacidad física, enlentecer el proceso de envejecimiento, mejorar la calidad de vida y reducir gastos médicos. Las ventajas para las personas mayores al participar en estas actividades incluyen mejora de la función cerebral, evitando la pérdida de memoria, la lucha de discapacidad provocada por la enfermedad, y la mejora de la conducción nerviosa (Lien, 2002)

Tal y como apunta Cuenca (1995), las principales características del ocio hacen referencia a dimensiones lúdica, ambiental, creativa, festiva y solidaria, es por ello por lo que cada persona escoge sus actividades de ocio en fun-

ción de sus preferencias.

## Método

### Objetivo

En este estudio se pretende conocer las actividades de ocio que escogen las personas que forman la muestra de estudio, y agruparlas en función de las mismas para comprobar si existen diferencias en su funcionamiento cognitivo (medido a través de diferentes pruebas) en función del ocio que practican. Teniendo en cuenta los planteamientos conceptuales y teóricos expuestos en la introducción, el presente estudio trata de confirmar las siguientes hipótesis de estudio. En primer lugar, que las personas que tienen un ocio más activo obtienen mejores resultados en las pruebas administradas, y por tanto, mejor funcionamiento cognitivo. En segundo lugar, que las personas que muestran mayor diversidad de actividad y variedad de intereses, también tienen mejor funcionamiento cognitivo.

### Participantes

El estudio se llevó a cabo en la provincia de León, en las ciudades de León capital y Ponferrada. La captación de sujetos se hizo entre personas con patrones de comportamiento comunes: mayores de 56 años jubiladas o prejubiladas (40 mujeres y 32 hombres; media de edad 71,65), que viven de forma independiente, disponen de más de ocho horas de tiempo libre, acuden de forma habitual a centros de día de mayores de los ayuntamientos de León y Ponferrada para participar en actividades de ocio. Se excluyeron los sujetos con solicitud de valoración de dependencia y con deterioro cognitivo. Todos ellos firmaron una hoja de consentimiento para participar en esta investigación.

Se ha tratado el concepto de tiempo libre como horas desocupadas de obligaciones externas y personales. Así, el

Tabla 1. Características de la muestra de estudio dividida en los tres grupos en los que se dividieron en función del ocio que practican.

Media de edad (DT)	65.11 (5.59)	73.61 (3.32)	76.25 (5.39)
<b>Estudios</b>			
Universitarios	5	3	0
Bachiller	3	4	6
Escolaridad incompleta	9	19	22
<b>Ocupación</b>			
Funcionarios	5	6	7
Comercio	3	3	5
Labores de labranza	3	4	4
Labores del hogar	7	13	12

tiempo de ocio haría referencia a las obligaciones que se propone uno mismo en el tiempo libre.

## Instrumentos

Para cumplir con los objetivos de la investigación empleamos los instrumentos que se describen a continuación:

“Test de organización del tiempo de ocio o reloj”. Se trata de una prueba de elaboración propia creada para esta investigación para medir el ocio como variable conductual. Consiste en un círculo que se distribuye en 24 espacios, que representan las horas que tiene un día. Las instrucciones para su cumplimentación consistieron en: distribuir las horas del día, en función de las actividades que realizan: actividades físicas, cognitivas y sociales, de éstas cuántas hacen en casa y cuántas en la calle. Horas que dedican a las Actividades de la Vida Diaria (AVD), a la práctica de ocio y al descanso (sin contar el número de horas que duermen). Para la cumplimentación de dicho test, los participantes tuvieron que seleccionar el día de la semana con menos actividades organizadas, es decir, el día de la semana que disponen de más tiempo libre sin contar sábados ni domingos. Las variables que se cuantifican en esta prueba son: esta prueba son: 1. divisiones del reloj, que mide la precisión y el detalle

con la que definen la organización del tiempo a lo largo del día. 2. Tipo de actividades (físicas, cognitivas y/o sociales). 3. Hábitos del lugar de práctica de actividades de ocio, en casa o en la calle. Este dato advierte del nivel de autonomía en relación a la ocupación del tiempo no estructurado. 4. Número de horas que dedican a las actividades de ocio en casa y en la calle. Nos informa del tiempo que pasan con otras personas en la ocupación del tiempo de ocio. 5. Horas que dedican a las AVD, actividades de ocio y al tiempo de descanso. Este dato nos informa de la proporción del tiempo que dedican a las actividades rutinarias, recreativas y a no hacer nada.

Para mediar las variables cognitivas se han utilizado las siguientes pruebas:

“Stroop” (Stroop; Gloden, 1994). Se trata de un test diseñado con el objetivo de valorar la capacidad del examinado para evitar generar respuestas automáticas con la supresión de la interferencia de estímulos habituales a la hora de controlar procesos reflejos o automáticos, en favor de otros estímulos menos habituales (es decir, inhibición). Así pues, evalúa la habilidad de atención dividida y la resistencia a la interferencia. (Peña-Casanova, Gramunt y Gich, 2004). El test consta de tres páginas, cada una de las cuales contiene cinco columnas de 20 elementos. Cada uno de los elementos de la página número uno es el nombre

de los tres colores empleados en el test repetidos de manera aleatoria e impresos en tinta negra. La página número dos está formada por cinco columnas de símbolos tipo “XXX” coloreados de manera aleatoria con los tres colores empleados en el test. Finalmente, en la página número tres aparece de nuevo el nombre de los tres colores empleados en el test, pero impresos en tinta coloreada, de manera aleatoria y sin concordancia entre el nombre del color y el color de la tinta en que está impreso. El sujeto ha de leer, por columnas, los colores en la primera parte, en la segunda debe decir el color de las cruces, y en la tercera decir el color de la tinta en la que están escritas las palabras, todo ello en un máximo de 45 segundos cada hoja. El punto de corte para nuestra muestra del estudio es de  $\pm 14$  ítems de interferencia.

“*Memoria verbal*” (*Verbal Memory in Wechsler Memory Scale-III, WMS-III*; Wechsler, 2004). Para la memoria de palabras se utilizó el subtest de Lista de palabras de WMS-III. La aplicación de la prueba consistió en la presentación verbal de 12 palabras con la instrucción de que tenían que tratar de memorizar y reproducir de forma inmediata. El punto de corte es de 4 a 6 palabras.

“Test del trazo” (Trail Making Test, TMT; Reitan y Wolfson, 1993). En este test, el objetivo es evaluar la atención visual sostenida, secuenciación,

flexibilidad mental, rastreo visual y habilidad grafomotora. Esta prueba consta de dos partes. En la parte A, se pretende la conexión consecutiva natural de 25 números distribuidos al azar en una hoja mediante líneas. Esta parte A requiere para su correcta resolución búsqueda visual, reconocimiento de los números, secuenciación numérica y velocidad motora. En la parte B, la conexión debe seguir la misma lógica pero uniendo números y letras de forma alternante. Se realizan unas tareas de ensayo previas a cada parte de la prueba, fase que nos llevó a tomar la decisión de utilizar, únicamente, la parte “A” dado que los sujetos presentaban dificultades con el abecedario, necesario para realizar la parte “B”. El punto de corte para la muestra de este estudio es de  $108.2 \pm 49.6$  segundos.

“Test Conductual de Memoria Cotidiana” (Rivermead Behavioural Memory Test, RBMT; Wilson, Cockburn y Baddeley, 1985). Este test fue desarrollado para detectar alteraciones en el funcionamiento de la memoria de lo cotidiano, así como para seguir los cambios producidos por el tratamiento de las alteraciones de memoria. El test intenta salvar la distancia entre las mediciones de memoria a través de los test de laboratorio y la ofrecida por la observación y los cuestionarios. Su objetivo es proporcionar situaciones mnémicas cotidianas análogas a las que en la realidad plantean proble-

mas a algunas de las personas con alteraciones neuronales adquiridas. Los subtest han sido seleccionados en base a las dificultades de memoria manifestadas por sujetos con traumatismo craneal con problemas de memoria, así como en base a observaciones de pacientes en el centro Rivermead de Rehabilitación en Oxford, en Inglaterra. Los ítems consisten en recordar, realizar tareas cotidianas o en retener información necesaria para un funcionamiento cotidiano adecuado.

### Procedimiento

Una vez confeccionada la muestra, los sujetos fueron asignados a tres grupos, en función de las actividades de ocio que practicaban tras la aplicación del Test de organización del tiempo de ocio (descrita anteriormente). (Tabla 1):

Grupo 1 (G1): 18 personas mayores, 10 mujeres y 8 hombres, con una franja de edad entre 56-76 años (edad media 65.11, DT 5.59). Estado civil: 9 casados, 3 solteros y 6 viudos. El nivel de estudios: 5 universitarios, 3 bachiller y 9 escolaridad incompleta. En relación a la ocupación: 5 funcionarios, 3 comercio, 3 labores de labranza y 7 labores del hogar (Ver Tabla 1). Descripción de la actividad formativa: esta actividad forma parte de la propuesta de cursos de la Universidad de la Experiencia. La actividad se compone de actividades formativas trimestrales en

aula, donde profesores expertos tratan contenidos relacionados con historia, psicología, inglés y sociología. La frecuencia es de dos horas, tres veces por semana. Esta formación se complementa con visitas culturales tanto dentro como fuera de la provincia.

Grupo 2 (G2): 26 personas mayores, 19 mujeres y 7 hombres, con una franja de edad entre 65-79 años (edad media 73.61, DT 3.32). Estado civil: 12 casados, 4 solteros y 10 viudas. El nivel de estudios: 3 universitarios, 4 bachiller y 19 escolaridad incompleta. En relación a la ocupación: 6 funcionarios, 3 comercio, 4 labores de labranza y 13 labores del hogar (ver Tabla 1). Descripción de Curso de Memoria: La actividad consiste en realizar ejercicios de estimulación cognitiva: fluidez lingüística, cálculo, atención, función ejecutiva, diferentes memorias, razonamiento. Además, se entrenan estrategias de memoria como la visualización, asociación y reglas mnemotécnicas. La actividad está dirigida por un instructor con formación psicológica, la frecuencia es de dos veces por semana de una hora y media de duración cada sesión.

Grupo 3 (G3): 28 personas mayores, 11 mujeres y 17 hombres, con una franja de edad entre 66-86 años (edad media 76.25, DT 5.39). Estado civil: 14 casados, 2 solteros y 12 viudos. El nivel de estudios: 6 bachiller y 22 escolaridad incompleta. En relación a la

ocupación: 7 funcionarios, 5 comercio, 4 labores de labranza y 12 labores del hogar (ver Tabla 1). Descripción de los juegos de mesa: la actividad consiste en juegos de cartas (tute, brisca, cinquillo, escoba) en grupos de cuatro personas. La frecuencia es de, al menos, tres veces por semana y el tiempo medio de juego es de dos horas de lunes a viernes. Posteriormente se les citó individualmente para administrarles el resto de los instrumentos empleados en esta investigación.

### **Análisis de datos**

El tratamiento estadístico de los datos se ha realizado mediante el programa estadístico SPSS 17. A los datos obtenidos se les aplicó un análisis de varianza (ANOVA) de un factor, usando la prueba de Levene. En todos los casos se consideró un nivel de significación  $\alpha \leq .05$ , y un IC (Intervalo de Confianza) para la media del 95%.

Se realizaron comparaciones post hoc, utilizando el método de comparaciones múltiples de Bonferroni-T3 de Dunnett.

### **Resultados**

Los resultados de las variables que mide el Test de organización del tiempo de ocio o reloj son: En el G1, en número de divisiones del reloj (media 11.20, DT 1.61), número de activida-

des que realiza (media 3.27, DT 1.38), tipo de actividades: cognitivas (media 1.27, DT .79), sociales (media 0.80, DT .56), físicas (media 1.20, DT 1.01), lugar donde realiza las actividades: casa (media 0.87, DT .52), calle (media 2.40, DT 1.45). Horas que dedica a las AVD (media 5.87, DT 2.33), a las actividades de ocio (media 6.47, DT 2.10) y al descanso (media 2.27, DT 1.10). En cuanto al G2, en número de divisiones del reloj (media 10.05, DT 2.19), número de actividades que realiza (media 2.32, DT .95), tipo de actividades: físicas (media 1.32, DT .58), cognitivas (media .63, DT .68), sociales (media .42, DT .51), lugar donde realiza las actividades: casa (media .95, DT .78), calle (media 1.32, DT .82). Horas que dedica a las AVD (media 6.84, DT 2.41), a las actividades de ocio (media 4.37, DT 2.36), y al descanso (media 3.58, DT 1.43). En lo referente al G3, en número de divisiones del reloj (media 8.24, DT 1.76), número de actividades que realiza (media 2.32, DT 1.03), tipo de actividades: físicas (media 1.04, DT .68), cognitivas (media .32, DT .69), sociales (media .96, DT .61), lugar donde realiza las actividades: casa (media .36, DT .57), calle (media 2.00, DT .87). Horas que dedica a las AVD (media 5.88, DT 1.99), a las actividades de ocio (media 4.56, DT 1.53) y al descanso (media 3.52, DT 1.61). (Ver Gráfico 1).

Los datos de las pruebas neuropsi-

sicológicas aplicadas son: en la prueba A del TMT, el G1 obtiene (media 56.07, DT 22.33) segundos, el G2 (media 98.06, DT 23.88) segundos y el G3 (media 102.76, DT 50.27). En el Stroop, G1 (media de control de la interferencia 2.22, DT 11.35) puntos; G2 (media -2.90, DT 6.47) puntos y G3 (media -3.74, DT 7.32) puntos. En el RBMT, G1 (media 10.93, DT 1.53) puntos, G2 (media 8.59, DT 1.58), y G3 (media 7.08, DT 2.14). En el RP,

G1 (media 5, DT 1.09) palabras, G2 (media 4.14, DT 1.46) palabras, y G3 (media 3.14, DT 1.18) palabras. (Ver Gráfico 2).

Los resultados del Test de Organización del Tiempo de Ocio, muestran diferencia significativa entre grupos, en las siguientes variables: mayor número de divisiones ( $F_{2,56}= 12.52, p = .000$ ), G1 vs. G3  $p = .000$  y G2 vs. G3  $p = .007$ .(Ver Tabla 2).

En cuanto a las variables del fun-

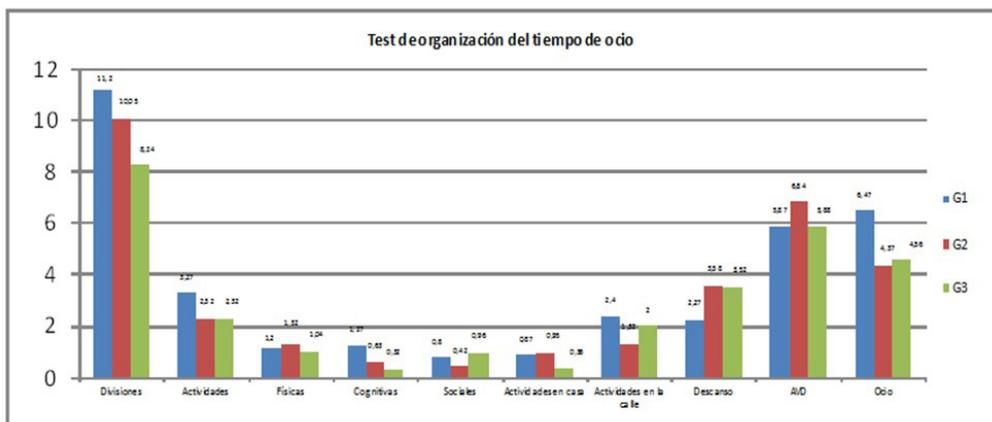


Figura 1 Datos descriptivos de los resultados obtenidos en el Test de Organización del Tiempo de Ocio en los tres grupos en los que se dividió la muestra.

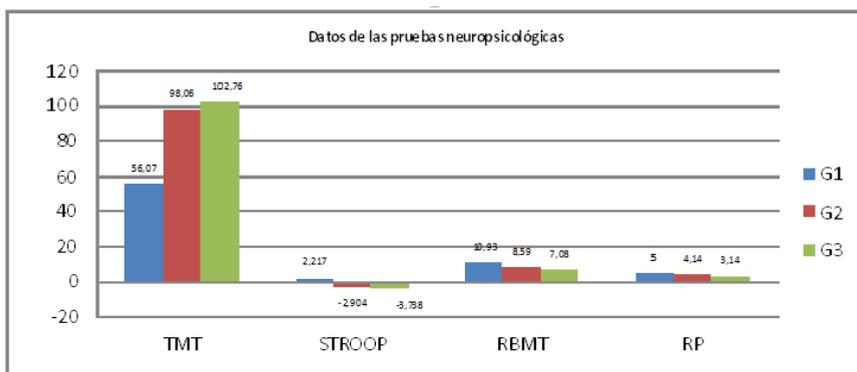


Figura 2. Datos descriptivos de los resultados obtenidos en las pruebas de funcionamiento cognitivo aplicadas en los tres grupos en los que se dividió la muestra.

Tabla 2. Resultados comparativos entre grupos en función de los datos obtenidos en el Test de Organización del Tiempo de Ocio.

	Nº actividades			Físicas			Cognitivas			Sociales			Nº actividades en casa			Nº de actividades en la calle		
	N	X	DT	N	X	DT	N	X	DT	N	X	DT	N	X	DT	N	X	DT
G1	15	3.27	1.38	15	1.2	1	15	1.3	0.8	15	0.8	0.6	15	0.87	0.51	15	2.4	1.45
G2	19	2.32	0.94	19	1.3	0.6	19	0.6	0.7	19	0.4	0.5	19	0.95	0.78	19	1.32	0.82
G3	26	2.32	1.03	26	1	0.7	26	0.3	0.7	26	1	0.6	26	0.36	0.57	26	2	0.86
Datos comparativos entre grupos																		
G1 vs. G2	p=.047			-----			p=.039			-----			-----			p=.011		
G1 vs. G3	p=.034			-----			p=.000			-----			-----			-----		
G2 vs. G3	-----			-----			-----			p=.008			p=.011			-----		

cionamiento cognitivo, los resultados de las comparaciones entre grupos muestran diferencias significativas en la prueba A del TMT. (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Resultados comparativos entre grupos en función de los datos obtenidos en cada una de las pruebas de funcionamiento cognitivo aplicadas.

	STROOP			TMT			RBMT			RP		
	Punto corte (± 14)			Punto corte (108.2 ±49.6)			Punto corte (10)			De 55 a 65 (4-5) De 66 a 73 (3-4) + 74 (2-3)		
	N	X	DT	N	X	DT	N	X	DT	N	X	DT
G1	15	2.216	11.359	15	56.07	22.33	15	10.93	1.543	16	5.00	1.095
G2	17	-2.904	6.47	16	98.06	23.882	17	8.59	1.583	28	4.14	1.458
G3	21	-3.738	7.32	21	102.76	50.26	25	7.08	2.139	28	3.14	1.177
Datos comparativos entre grupos												
G1 vs. G2	-----			P= .000			P= .002			-----		
G1 vs. G3	-----			P= .002			P= .000			P= .000		
G2 vs. G3	-----			-----			P= .035			P= .014		

## Discusión y Conclusiones

Los resultados de esta investigación muestran diferencias cuantitativamente significativas entre los grupos de estudio, en la organización del tiempo de ocio, la función ejecutiva, la memoria cotidiana y el recuerdo de palabras. En el Test de Organización del tiempo de ocio, encontramos que los sujetos del G1 y G2 detallan con más precisión la variedad de actividades que el G3, aspecto que se identifica con una vida más activa y buen nivel cognitivo. Aún más, la literatura científica relaciona mayor actividad con aumento de la reserva cognitiva (Stern, 2009). El tipo de actividades que significativamente predomina en el G1 y G2 son cognitivas frente al G3 que son de tipo social. Estos resultados se hallan en consonancia con estudios observacionales que sugieren que el tiempo de ocio dedicado a actividades intelectuales ayudan a mantener la salud cognitiva y funcional (Fratiglioni, Paillardbarg y Winblad, 2004; Studenski et al., 2006). En relación al tiempo de descanso, el G1 utiliza un tiempo de descanso activo (leer, hacer sudokus, pasear), frente al G2 y G3 que lo dedica a ver la televisión (TV). Se ha comprobado que las personas que dedican mucho tiempo a ver TV, manifiestan mayor riesgo de demencia y/o enfermedades relacionadas con la falta de movilidad (Fried et al., 2004).

Se observan diferencias significativas en el número de horas que dedican al tiempo de ocio. El G1 dedica el tiempo a actividades que combinan lo cognitivo con lo físico. Por ejemplo, visitas culturales, informática, coro, teatro. El G2, dedica el tiempo al cuidado de su salud, generalmente los sujetos que participan en actividades de memoria, esto es porque tienen una gran preocupación por los problemas de memoria asociados con la edad. El G3 prefiere actividades rutinarias, conocidas y con conocidos, como el juego de cartas, pues como dicen ellos, les ayuda a “matar el tiempo”. Según estas características, los sujetos del G1 se marcan sus propias metas y motivaciones de logro, frente al G2 que adopta el rol de paciente y opta por preservar su memoria, finalmente el G3 busca recompensas inmediatas en los juegos de cartas. Según el modelo teórico de la Teoría socio-emocional Selectiva (TSS) (Carstensen, 1992, Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999), el G3 se comporta según lo esperado, ya que, en la medida que vemos el futuro de forma convexa (cerrado), buscamos estar cerca de personas conocidas que nos produzcan sensaciones agradables, rápidas y nos alejamos de metas relacionadas con nuevos aprendizajes o que se prolonguen en el tiempo. El G2, por el contrario estaría más de acuerdo con los planteamientos de la teoría del descompromiso de Cum-

ming y Henry (1961). Con la edad los sujetos preservan los aprendizajes a la vez que rechazan lo nuevo o desconocido. Mientras que el G1 no se comporta de forma estereotipada o idiosincrática con modelos específicos de envejecimiento. En todo caso, lo que sí les caracteriza es que optan por actividades nuevas.

No obstante este estudio cuenta con unas limitaciones que hacen que los resultados obtenidos se tomen con cautela. Así, como puede observarse en la tabla que da cuenta de las características de la muestra, los tres grupos de estudio que se han analizado en este trabajo en función del ocio, no son grupos homogéneos. Así, aunque la actividad de ocio sí se ha podido controlar, existen variables que este estudio no ha tenido en cuenta y que podrían haber influido en los resultados obtenidos. Así pues, la edad, la ocupación y el nivel estudio, son elementos que en un futuro convendría controlar o analizar su covariación en los resultados con muestras más amplias. Precisamente, el tamaño muestral es otra de las limitaciones que posee este estudio. Sería conveniente en un futuro abordar esta temática con muestras más representativas de la sociedad, seleccionándola de manera aleatoria. Existen otros factores de interés que no ha recogido este estudio y que pueden estar determinando los resultados obtenidos. Uno de esos factores es el

nivel de estereotipos que muestras las personas respecto al envejecimiento. De hecho, diferentes estudios muestran no solo que las personas con ausencia de estereotipos sobre el proceso de envejecimiento (estereotipos como que la memoria se pierde inevitablemente a partir de los 65 años) muestran mejor rendimiento en pruebas cognitivas (Hess y Hinson, 2006); sino también que se ha encontrado que existe una relación positiva entre el cambio de estereotipos y el rendimiento cognitivo tras una intervención psicológica (Herrera, Montorio y Cabrera, 2010). Este hecho es importante, ya que una explicación alternativa podría ser que las personas con menos estereotipos pueden rendir mejor en las pruebas cognitivas, independientemente del ocio que realicen; pero también podría ser que las personas que practican diferentes actividades de ocio, por el mero hecho de realizarlas, les llevara a una reestructuración de sus propios estereotipos al comprobar que logran realizar dichas actividades sin esfuerzo y con disfrute. En este sentido, el efecto de la práctica de ocio podría ser doble, directo e indirecto. Conviene, en este sentido, explorar esta línea de investigación que podría arrojar luz sobre el efecto del ocio en la cognición de las personas mayores independientes.

Teniendo en cuenta las limitaciones que este estudio posee y que deben tratar de superarse en futuros estudios, se

puede concluir que se han logrado los objetivos propuestos en este estudio y que se han cumplido las hipótesis que se han barajado. Esto es, en primer lugar, que las personas que tienen un ocio más activo obtienen mejores resultados en las pruebas administradas, y por tanto, mejor funcionamiento cognitivo. En segundo lugar, que las personas que muestran mayor diversidad de actividad y variedad de intereses, también tienen mejor funcionamiento cognitivo. Es relevante tratar de arrojar luz en futuras investigaciones sobre este asunto, por las repercusiones e implicaciones que tiene de cara a incrementar de manera más profunda el conocimiento que se tiene sobre los factores que pueden formar la reserva

cognitiva y que pueden ser protectores frente a algunas enfermedades como las demencias. Además, y esto es muy importante, exhibiría repercusiones de cara a la prevención de enfermedades neurodegenerativas a través de la creación de programas específicos de ocio e insertados en la vida real y diaria de las personas, posibilitando así, su generalización a nuevos contextos. Los posibles estudios que puedan surgir de esta línea, podrían tener en cuenta el avance de la neurociencia para evidenciar con mayor concreción los efectos de este tipo de programas, no sólo a nivel cognitivo, sino cerebral: EEG, fMRI, etc. Ante nosotros se vislumbra un gran campo de estudio que merece la pena explorar. Bistior aped eat et

### Referencias

- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Cuenca Cabeza, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio*. Universidad de Deusto: Bilbao.
- Cumming, E., y Henry, W. H. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic

### Books

- Dodge H. H, Kita, Y., Takechi, H., Hayakawa, T., Ganguli, M., y Ueshima, H. (2008). Healthy cognitive aging and leisure activities among the oldest old in Japan: Takashima study. *Journal of Gerontology A Biological Sciences and Medical Sciences*, 63(11), 1193-1200
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., y Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Lancet Neurology*, 3, 343-353.

- Fried, L. P., Carlson, M., Freedman, M., Frick, K. D., Glass, T. A., y Hill, J. (2004). A social model for health promotion for an aging population: Initial evidence on the Experience Corps\_model. *Journal of Urban Health*, 81, 64-78
- Golden, C. J. (1994). *Stroop. Test de colores y palabras*. Madrid: TEA Ediciones
- Herrera, S., Montorio, I., y Cabrera, I. (2010). Relación entre los estereotipos sobre el envejecimiento y el rendimiento en un programa de estimulación cognitiva. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 45(6), 339-342.
- Hess, T. M., y Hinson, J. T. (2006). Age-related variation in the influences of aging stereotypes on memory in adulthood. *Psychology and aging*, 21(3), 621.
- Lien, C. (2002). Unpublished Dissertation, *Gerontechnology Research Center*, Yuan Ze University (in Chinese), Taiwan.
- Niti, M., Yap, K. B., Kua, E. H., Tan, C. H., y Ng, T. P. (2008). Physical, social and productive leisure activities, cognitive decline and interaction with APOE- Epsilon 4 genotype in Chinese older adults. *In Psychogeriatr*, 20, 237-251.
- O'Connor, M. K., y Kraft, M. L. (2013). Lifestyle factors and successful cognitive aging in older adults. In J.J. Randolph (ed.). *Positive Neuropsychology: evidence-based perspectives on promoting cognitive health*. DOI: 10.1007/978-1-4614-6605-5\_7. New York: Springer Science+Business Media.
- Peña-Casanova, J., Gramunt, N., y Gich, J. (2004). *Test neuropsicológicos. Fundamentos para una neuropsicología clínica basada en evidencias*. Barcelona: Editorial Masson, SA
- Reitan, R. M., y Wolfson, D. (1993). The halstead-reitan neuropsychological test battery: theory and clinical interpretation. Tucson, AZ: *Neuropsychology Press*.
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47, 2015-2018.
- Studenski, S., Carlson, M. C., Fillit, H., Greenough, W. T., Kramer, A., y Rebok, G. W. (2006). From bedside to bench: does mental and physical activity promote cognitive vitality in late life?. *Science of Aging Knowledge Environment*, 2006(10). doi: 10.1126/sageke.2006.10.pe21
- Wechsler, D. (2004). *Escala de memoria de Wechsler tercera edición (WMS- III)*. Madrid: Tea Ediciones.
- Wilson, B., Cockburn, J., y Baddeley,

A. (1985). *The rivermead behavioural memory test*. Bury St.

Edmunds: Thames Valley Test Company.

---

*Verónica López y Carmen Requena.* Doctoras en Psicología y profesoras universitarias. Han trabajado como neuropsicóloga educativa en programas de evaluación e intervención en personas con daño cerebral, parkinson y esclerosis múltiple, así como en programas biopsicosociales en población sin patologías para promover la reserva cognitiva, basadas especialmente en el ocio y la creatividad. Además, han investigado cambios cognitivos y cerebrales a lo largo del ciclo vital, especialmente en envejecimiento sano con EEG (electroencefalografía). Líneas de investigación: creatividad, atención, memoria, función ejecutiva y reserva cognitiva y cerebral a lo largo del ciclo vital.

*Correspondencia.* Verónica López y Carmen Requena. Universidad Internacional de La Rioja. Gran Vía Rey Juan Carlos I, 41 26002, Logroño (La Rioja). Email: veronica.lopez@unir.net