



Representaciones Sociales y Educativas del Ocio

Idurre Lazcano Quintana
Andrea Díaz Hernández (eds.)

Representaciones Sociales y Educativas del Ocio

2020
Universidad de Deusto
Bilbao

Documentos de Estudios de Ocio, núm. 65

Esta colección es posible gracias al apoyo que el Grupo Santander proporciona al Instituto de Estudios de Ocio y a su Cátedra Ocio y Conocimiento. Estos Documentos contribuyen a paliar la escasez de publicaciones sobre temas de ocio en lengua castellana. Cada libro trata de responder a alguna cuestión relacionada con el fenómeno del ocio, entendido como cultura, deporte, educación, turismo, recreación, desarrollo personal y comunitario. Las y los especialistas, técnicos e investigadores en las áreas señaladas podrán disponer así de investigaciones, instrumentos de trabajo y puntos de vista de personas que colaboran con este Instituto universitario. El contenido de cada uno de los documentos es obra y responsabilidad de su/s autor/es.

Dirección

María Jesús Monteagudo Sánchez

Comité Editorial

Fernando Bayón. Universidad de Deusto

Concepción Bru. Universidad de Alicante

José Antonio Caride. Universidad de Santiago de Compostela

Nuria Codina. Universidad de Barcelona

John Philip Dattilo. Penn State University (USA)

Christianne Luce Gomes. Universidad Federal de Minas Gerais (Brasil)

Douglas A. Kleiber. University of Georgia (USA)

Aurora Madariaga Ortuzar. Universidad de Deusto

Pilar Martos. Universidad de Granada

Galit Nimrod. Ben Gurion University of the Negev (Israel)

José Clerton de Oliveira Martins. Universidad do Fortaleza (Brasil)

Ana Ponce de León. Universidad de La Rioja

Andrés Ried. Pontificia Universidad Católica de Chile

Pere Soler. Dpto. de Pedagogía. Universidad de Girona

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Publicaciones de la Universidad de Deusto

Apartado 1 - 48080 Bilbao

e-mail: publicaciones@deusto.es

ISBN: 978-84-1325-103-5

Índice general

Introducción:	
Por <i>Idurre Lazcano</i> y <i>Andrea Díaz</i>	9
Una aproximación a los aspectos que determinan los significados de ocio en el profesorado de educación superior de Latinoamérica	
Por <i>Luz Ángela Ardila</i> y <i>Aurora Madariaga</i>	11
La importancia de mejorar las actitudes de los docentes de Educación Física hacia las personas con discapacidad en la práctica deportiva. Un aspecto clave para incluir el deporte en el ocio	
Por <i>Olatz Zabala</i> y <i>Yolanda Lázaro</i>	29
A conceptual framework for the definition of the “Sport for Development and Peace” field and the location of best practices	
By <i>Volha Herasimovich</i> and <i>Aurkene Alzua Sorzabal</i>	49
Propuesta de un modelo para la comprensión de la experiencia de ocio serio en la práctica y en el turismo de surf	
Por <i>Pablo Suazo Villalón</i>	71
Análisis de las políticas públicas en educación inclusiva y el derecho al ocio en Chile desde el retorno a la democracia	
Por <i>Bernardita Haddad Escuti</i> y <i>Yolanda Lázaro Fernández</i>	85
Integración del ocio serio en laboratorios vivos de creación para el desarrollo de procesos restaurativos de víctimas del conflicto armado colombiano	
Por <i>Andrés Santiago Forero</i> e <i>Idurre Lazcano</i>	101
Contribución del ocio al envejecimiento activo	
Por <i>Idurre Lazcano</i> , <i>Begoña García Zapirain</i> y <i>Amaia Méndez</i>	119

Edad y dependencia, ¿accede al ocio la población mayor dependiente? Por <i>Aurora Madariaga, Sheila Romero e Ibon Oleagordia</i>	129
Ocio intergeneracional. Validación de categorías para el análisis de contenido de los grupos de discusión Por <i>María Ángeles Valdemoros, Magdalena Sáenz de Jubera, Mario Santamaría y Cristina Medrano</i>	143
El otro tiempo de la razón. Una semblanza intelectual del siglo de María Zambrano y Gaston Bachelard Por <i>Malvina Cruz Rentería y Fernando Bayón Martín</i>	159
Autores	181

Edad y dependencia, ¿accede al ocio la población mayor dependiente?

Aurora Madariaga, Sheila Romero e Ibon Oleagordia

El punto de partida: el envejecimiento de la población

Al final de esta segunda década del siglo XXI podemos afirmar categóricamente que la población global está en un proceso claro de envejecimiento. El mundo envejece cada día más. Un elemento definitorio de las sociedades de países desarrollados es el envejecimiento de la población. En este momento nos encontramos ante un desafío sin precedentes (Varela, 2016), por lo que se puede afirmar que el escenario actual se caracteriza por vivir en una sociedad envejecida y que va a seguir envejeciendo en la próxima década. En ese contexto, debe entenderse el envejecimiento como un proceso natural y deseable tanto a nivel personal como a nivel social y comunitario, un proceso que se apoya en nuevos conceptos en los que la participación activa de la persona mayor es cada vez más elevada (Montero-López, López-Giménez, Acevedo-Cantero, y Mora-Urda, 2015).

Los datos que presenta el National Institute of Aging (2014) permiten estimar que el crecimiento de la población de 65 años en adelante será el más rápido en todas las regiones del mundo por encima de cualquier otro segmento de edad, con prevalencia en gran parte de los países en vías de desarrollo, donde se espera un aumento de personas mayores del 250% para el año 2050. En muchos lugares del mundo, el grupo formado por

personas mayores de 80 años es el que presenta el crecimiento más rápido (Santiago, 2016), siendo las estimaciones de crecimiento para este grupo de población entre el año 2010 y 2050, de un 351%.

Los cambios demográficos que se están produciendo en los países desarrollados constituyen uno de los fenómenos que más interés está despertando en el ámbito de las ciencias sociales, identificando el envejecimiento como un proceso social (Foster y Walker, 2015). En España, según Abellán *et al.*, (2018), la proyección del Instituto Nacional de Estadística (INE) apunta que en 2066 habrá más de 14 millones de personas mayores, lo que supone un 34,6% del total de la población que superará los 41 millones de personas.

Es un nuevo escenario sin precedentes en la historia caracterizado por un incremento importante y rápido de la proporción de personas mayores de 65 años (López Doblas, 2005). En este contexto hay que incorporar otro factor: el envejecimiento de la población con discapacidad permanente, es decir, adquirida en otras etapas del ciclo vital previas al proceso de envejecimiento. Todo ello parece confirmar que la consecuencia más inmediata del envejecimiento demográfico que se está produciendo en nuestro contexto actual es el incremento de la población dependiente (Celdrán, Triadó y Villar, 2009) y también evidencia que el fenómeno de la dependencia es uno de los grandes retos a los que han de hacer frente las políticas sociales de forma coordinada con un enfoque integral (Díaz, 2014; Villar *et al.*, 2018; Martínez-Pérez *et al.* 2020).

El Consejo de Europa entiende por dependencia un estado en el que se encuentran las personas, que por razones de falta de autonomía física o psíquica tienen necesidad de una asistencia y/o ayuda con el fin de poder realizar las actividades de la vida cotidiana (Consejo de Europa, 1998). Las situaciones que dan origen a la dependencia están ligadas a los acelerados cambios demográficos explicados y se reflejan en indicadores como el incremento de la esperanza de vida, la disminución de la mortalidad y el repunte de las enfermedades crónicas. (Cruz *et al.*, 2017).

El ocio, considerado una experiencia humana integral y un derecho humano fundamental (Cuenca, 2018), también debe ser disfrutado por el colectivo envejecido, por ello, este artículo plantea una serie de retos e interrogantes que justifican la importancia de considerar la dependencia de la población y su situación en el acceso al ocio (Dattilo *et al.*, 2015) como un tema relevante cuando se plantean respuestas para mejorar la calidad de vida de la población mayor sea o no dependiente.

El disfrute del ocio tiene una positiva repercusión para la propia persona, pero también para el entorno familiar y social, por lo que es muy importante cultivar este ámbito de la vida a lo largo de toda la existencia. El ocio, evidenciado en numerosos estudios e investigaciones de diferente

enfoque disciplinar, constituye un espacio temporal y un ámbito para el desarrollo humano, la mejora y mantenimiento del bienestar individual y social (Guerra, Hernández y Pedraza, 2018), todo ello en el marco de una sociedad de bienestar, en la que la calidad de vida constituye un importante fin en sí mismo y a la vez una herramienta de planificación y gestión de servicios y programas.

El proceso de envejecimiento y su relación con la dependencia y la discapacidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) identifica varios factores para explicar esta situación: la ampliación de la esperanza de vida, la disminución de la fertilidad, un mayor crecimiento económico, estilos de vida más sanos, mejor nutrición, mayor control de las enfermedades infecciosas, control del agua, avances de la medicina, o el desarrollo de la ciencia y la tecnología, entre otras cuestiones. La OMS utiliza dos términos para tratar sobre la salud y el funcionamiento en la vejez. Por una parte, aborda la capacidad intrínseca, definiéndola como la combinación de todas las capacidades físicas y mentales que una persona puede utilizar en un determinado momento. Y por otra, señala la importancia del entorno que ofrece una serie de recursos u obstáculos que, determinarán si una persona con un nivel de capacidad puede hacer las cosas que para ella son importantes. Esta relación entre la persona y el entorno es lo que se conoce como capacidad funcional, y que la OMS define como los atributos relacionados con la salud que permiten a las personas llevar a cabo aquellas acciones que son valoradas por ellos. A partir de estos dos conceptos, la OMS asume el envejecimiento saludable como el proceso personal e individual de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Las causas que han fundamentado el envejecimiento demográfico de la población son similares en la mayoría de los países desarrollados: por un lado, el descenso de la natalidad, aplicable fundamentalmente al desarrollo económico; y por otro lado, una reducción sostenida en las tasas de mortalidad, motivada por diferentes factores como los avances médicos y terapéuticos o la mejora de la calidad de vida en diferentes aspectos relacionados con la salud, la vivienda y/o la educación, que ha permitido que más personas alcancen edades cada vez más avanzadas (Madariaga y Rubio, 2013).

Según el Libro Blanco de Atención a las personas en situación de dependencia en España (Rodríguez-Castedo, 2006), en las últimas décadas la población mayor de 65 años ha experimentado un crecimiento muy

considerable, pasando de 3,3 millones de personas en 1970 (solamente un 9,7% de la población total) a más de 6,6 millones en 2000 (alcanzando un 16,6% de la población total). Este proceso de envejecimiento continua ya que, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) a 1 de enero de 2016 la cantidad de personas mayores ascendía a 8.657.705, lo que supone el 18,4% de la población, prácticamente un 2% más que hace 17 años. Además, según la última proyección del INE habrá más de 14 millones de personas mayores, que representarán el 34,6% del total de la población (Abellán *et al.*, 2018).

Sin embargo, a pesar del logro que supone que haya aumentado la esperanza de vida de la población, el proceso de envejecimiento demográfico también presenta sus sombras: un incremento en el número de personas mayores que pasan los últimos años de sus vidas en situaciones de dependencia (Martínez-Pérez *et al.*, 2020), es decir, precisando de la ayuda de otras personas de forma constante para realizar distintas actividades de la vida diaria (Díaz, 2014; Palacios *et al.*, 2011).

La tasa de dependencia de la población española también ha ido aumentando en los últimos años, mientras que en el 2000 se situaba en el 24,5%, en la actualidad ésta se encuentra en el 29,2%, es decir, por cada 100 personas, 29 son dependientes y mayores de 64 años, más de la cuarta parte de la población total (Abellán *et al.*, 2018).

Este aumento de las tasas no se produce a un ritmo constante hasta los 80 años de edad, momento en el que dicho aumento se acelera considerablemente por situaciones de salud cada vez más complicadas que conlleva una disminución del funcionamiento independiente de la persona. Ésta, como ya se ha explicado, es una de las causas de que la dependencia esté vinculada al envejecimiento demográfico (Rodríguez-Castedo, 2005). La dependencia es un fenómeno que afecta a todas las edades, sin embargo, existe una estrecha relación entre dependencia y personas mayores (Gázquez *et al.*, 2011).

También se ha considerado oportuno conocer cuál ha sido la evolución de las personas con alguna discapacidad en el proceso de envejecimiento. Para ello, se ha recurrido a la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD) (INE, 2008) ya que ha sido la última realizada hasta la fecha. Recuérdese que el proceso de envejecimiento en personas con discapacidad se inicia con mayor precocidad que en la población general, sobre todo en algunos casos (Gázquez, *et al.*, 2011), y la dependencia no sólo se ve vinculada al envejecimiento sino también a la discapacidad. En la EDAD se cifra en 3.847.900 el número total de personas con alguna discapacidad o con limitaciones que han causado o pueden llegar a causar el desarrollo de una o varias discapacidades. De los diferentes tipos de discapacidades, al hablar de depen-

dencia, son de gran relevancia los que afectan a la ejecución de las actividades básicas y elementales que se realizan en la vida diaria, ya que están estrechamente relacionadas con la necesidad de diferentes dispositivos de ayuda debido a la disminución de la capacidad de la persona para realizar dichas tareas de forma autónoma e independiente (Díaz, 2014; Villar *et al.*, 2018). El número de estas personas alcanza los 2,8 millones y, de ese dato, 2, 2 millones son mayores de 65 años.

Los datos han ido mostrando un proceso acelerado del envejecimiento, que dan una proyección sobre la necesidad de afianzar la idea de protección hacia la población mayor dependiente; pero no debe olvidarse que también son objeto de protección aquellas personas que ya eran dependientes y están alcanzando la tercera edad. Hecho que incide directamente en la pérdida de autonomía y control de la propia vida, y por ende conlleva cambios en los niveles de participación y disfrute del ocio, incluso el más cotidiano (Dattilo *et al.*, 2015). Esta situación enfatiza la dependencia como una responsabilidad social donde se pone a prueba la capacidad de las instituciones para hacer frente a estas nuevas circunstancias de vulnerabilidad en diferentes segmentos de población (Pérez, 2016).

Las personas mayores dependientes y la vivencia de ocio

El disfrute democrático del ocio es también una conquista social del siglo XX y la necesidad de vivir un ocio de calidad se ha convertido en un reto para todos. La forma de percibir el ocio ha transcurrido paralela a los cambios de mentalidad que se han ido dando en otros aspectos de la vida y todo ello ha modificado la importancia del ocio en la sociedad y en las personas mayores (Guerra *et al.* 2018). El siglo en que vivimos nos presenta al ocio entendido como una de las experiencias más deseadas y representativas de nuestra época. Vacaciones, viajes, el disfrute de la naturaleza o de las propuestas culturales, deportivas, entre otras son ofertas que están a la orden del día. En definitiva, la comprensión del ocio como tiempo libre o como actividad ha sido superada en la primera década del siglo XXI (Kleiber, 2012), por la irrupción de un ocio experiencial. El ocio es un valor en alza a nivel personal, social y económico lo que ha supuesto que éste haya ascendido en la escala de valores de la sociedad (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte [MECD], 2014). Por tanto, se puede considerar que el ocio es un ámbito de desarrollo humano ya que proporciona satisfacción, vivencia de libertad y autotelismo.

El ocio, ha pasado a ocupar un sitio valorado debido a múltiples factores como el aumento del tiempo libre, la reducción de las jornadas laborales, la democratización de la vida cultural, deportiva, turística, la aparición

de nuevas actividades y ofertas de ocio (Pascucci, 2012) y por supuesto debido a la importante dimensión económica y comercial del fenómeno.

En el caso de las personas mayores su tiempo libre ya no es un elemento compensador del tiempo de trabajo y ello puede suponer un riesgo o una fortuna, dependiendo de cómo la persona lo gestione o lo afronte. Dentro del tiempo libre situamos el tiempo de ocio que es el que la persona dedica a realizar lo que quiere, prefiere y le permite configurar hábitos, estilos de vida y formas de entender el descanso y realizar nuevas actividades (Gañán y Villafruela, 2015), además le genera bienestar y satisfacción. Los programas de ocio no sólo cumplen los objetivos específicos de la participación social y del enriquecimiento intelectual y cultural, sino que, de forma colateral rompen el riesgo de aislamiento social y fomentan la calidad de vida de las personas mayores.

Desde la década de los 60 se ha convertido en objeto de estudio el ocio de las personas mayores (Nimrod, 2003), coincidiendo con el desarrollo del concepto de envejecimiento satisfactorio desarrollado por Havighurst (1963), que está estrechamente relacionado con aspectos vitales tales como los significados atribuidos (Grant, 2004), el bienestar subjetivo (Jivraj *et al.*, 2014; Pereira *et al.*, 2018), la participación (Pérez, 2016), entre otros.

En los últimos años han crecido el número de estudios que investigan el ocio en personas mayores dependientes (Cuenca-Amigo y San Salvador del Valle, 2016). El disfrute del ocio en las personas mayores está relacionado con la percepción de felicidad, la implicación en los procesos vitales y el ajuste a las circunstancias vitales (Pérez, 2016), que determina la percepción de calidad de vida. A este respecto Hutchinson *et al.* (2011) hallaron que el ocio permitía a personas con enfermedades crónicas una mayor percepción de autocapacidad y expresión de la propia valía. Otras investigaciones muestran que las actividades de ocio con mayor desafío cognitivo son las que se relacionan con una mayor reserva cognitiva con la que se afronta los síntomas de la enfermedad (Conroy *et al.*, 2010). La actividad física ha sido una de las formas de ocio más estudiadas en diferentes grupos de edad y su incidencia en el proceso de envejecimiento ha sido abordada en numerosos estudios (Grant, 2004; Palacios *et al.*, 2011; Cuenca-Amigo y San Salvador del Valle, 2016; Pereira *et al.*, 2018).

Una vez descrito el marco general del papel del ocio en las personas mayores y su especial relevancia en las personas mayores que están en situación de dependencia es relevante describir el conjunto de necesidades y demandas de las personas dependientes mayores relacionadas con el ámbito del ocio. Algunas de ellas tienen relación directa con una o varias de las capacidades en las que la persona presenta deterioro físico, sensorial o cognitivo.

En cada una de esas vertientes las alteraciones son diferentes y por tanto demandan necesidades y ayudas de diversa índole (Prada y Borge, 2015). Nos encontramos ante una o varias capacidades en las que hay dificultades, como: (a) la audición, dificultades en la discriminación y comprensión; (b) la movilidad, disminución del movimiento o problemas en la coordinación; (c) la cognición, pérdida de memoria, dificultad de orientación en el espacio y en el tiempo y dificultad en recordar y entender los procesos complejos; y, por último, (d) la visión, la movilidad se ve interferida por falta de autonomía, necesidad de protección y dependencia. La visión abarca también la dificultad para ver objetos distantes y/o para ver objetos cercanos, la adaptación a la claridad, ver detalles con poca iluminación y la incapacidad de interpretar imágenes.

Con el fin de responder a cada necesidad, independientemente de su naturaleza, debemos contemplar elementos de apoyo, sistemas de comunicación y adaptaciones que faciliten el acceso a la información y a lo que ocurre en el entorno, sin producir miedo u hostilidad sino seguridad. Resulta necesario motivar el deseo de participar, generar entornos amigables y estables, ayudar a las personas mayores a tomar decisiones y a planificar actividades de ocio (Dattilo, *et al.*, 2015).

Respecto al conjunto de demandas, es fundamental valorar si existe participación en la oferta comunitaria, si la información es accesible y fácil de comprender, si existe una ausencia de barreras arquitectónicas y si la oferta de actividades es adaptada y accesible, para responder a las necesidades de las personas dependientes.

En definitiva, el ocio ejerce una función terapéutica desde diferentes puntos de vista, entre lo que se encuentran la rehabilitación de los trastornos más habituales, la cognición o la vida activa, entre otros (Kashaniyan y Khodabakhshi, 2015). El ocio, lejos de ser algo secundario o intrascendente para la persona mayor dependiente, puede llegar a ser una experiencia llena de significaciones diversas según el sentido que se atribuye al ocio y que varía según las circunstancias vitales que confluyen en un momento dado sobre la persona.

Ideas claves en la atención a la dependencia

Una vez remarcado el progresivo aumento de las personas mayores de 65 años, muchas de ellas dependientes y/o con alguna discapacidad y la importancia y derecho al ocio en este colectivo, a continuación, se plantean algunos retos que la sociedad debe empezar a cuestionarse para poder dar respuesta al ocio de las personas dependientes y promover así sus oportunidades de participación.

A) *El ocio como factor de prevención de la dependencia*

La OMS (2015) resalta que, a mayor actividad de la persona, ésta se encuentra más adaptada, vive con buen ánimo la vejez y llega a ser más longeva. Y, a pesar de los cambios físicos, sociales y psicológicos, el mantenimiento de una serie de patrones en la tipología de las actividades que se realizan y en las relaciones sociales que se mantienen, favorece positivamente a la persona.

Las actividades de ocio suponen un estímulo que ayuda a desarrollar las áreas física, mental, emocional y relacional; facilitan el desarrollo personal generando una mayor confianza en uno mismo, mejora los procesos de socialización, previene hábitos perjudiciales para la salud y mejora la capacidad de atención y decisión (Castro, Briegas, Ballester, e Iglesias, 2018). Hay autores (Castillo, Ruiz y Castillo, 2017) que centran los estudios en la mejora de las capacidades cognitivas e identifican como beneficios derivados de actividades de ocio, una mayor resistencia a la enfermedad, mejoras en la salud, mejora en las destrezas sociales, aumento de las relaciones sociales, mejora de la autoestima, mejora de la salud mental y mejoras en las interacciones con los demás. Larson *et al.* (2014) destacan como consecuencias positivas de la participación en actividades de ocio, el desarrollo de la iniciativa personal, el fomento de la motivación intrínseca, la adquisición de habilidades, el respeto a la diversidad y el cultivo de la responsabilidad. Por último, estudios centrados en el deporte evidencian su incidencia en la salud mental y el bienestar subjetivo de las personas mayores (Pereira *et al.*, 2018). Es innegable que el ocio proporciona beneficios sociales como la armonía, la cohesión y el cambio social, pero también beneficios personales que posibilitan la diversión, el aprendizaje, el desarrollo mental, la salud psicológica, la identidad y el crecimiento personal (Kleiber, 2012).

El envejecimiento de la población constituye una de las transformaciones sociales más importantes producidas en el último tercio del pasado siglo (Eime *et al.*, 2013). Pero es, a la vez, un reto al que es necesario dar respuesta. Es complejo, pues el incremento del número de personas mayores y las necesidades en aumento de atención derivadas de ese crecimiento, sumado a los cambios en los modelos de familia y a la incorporación de la mujer al mundo laboral han sido circunstancias que han provocado una crisis de los sistemas de apoyo informal que antaño asumía la mujer y respondía a las necesidades de los mayores desde el entorno familiar. (Rodríguez-Castedo, 2005).

Es fundamental la adopción de estrategias que se anticipen a la problemática del aumento de la dependencia. En este sentido, existen evidencias de que la incidencia de la dependencia puede disminuir si se trabaja

su prevención a través de estrategias y programas adecuados (Gázquez *et al.*, 2011) y si se promueven hábitos saludables. Todo ello supone mejorar la eficacia de los sistemas sanitarios y garantizar una atención precoz de las enfermedades crónicas. En este contexto es realmente necesario incorporar el ámbito del ocio (Prada y Borge, 2015), desarrollar programas y potenciar la participación en actividades lúdicas, creativas, ambientales, festivas y solidarias centradas en el objetivo de prevenir o estabilizar las situaciones de dependencia en personas mayores y personas con discapacidad que envejecen.

B) *Las oportunidades de ocio para las personas mayores dependientes*

Debemos tener presente los cambios demográficos que estamos experimentando y los que se avecinan (García y Angulo, 2016), ya que el no estar preparados para dar respuesta a las necesidades e inquietudes de las personas mayores nos puede acarrear una serie de consecuencias negativas para la sociedad. El aumento de la esperanza de vida nos sitúa en un escenario nunca visto, las cifras actuales de segmentos de población mayores de 65 años, de 75 años, de 85 años, o incluso habiendo pasado la frontera de los 100 son más altas que nunca y en las próximas décadas seguirán en aumento.

Un ocio adaptado al siglo XXI es aquel que defiende y promueve los valores de convivencia y ciudadanía y facilita el desarrollo personal, social y comunitario de toda la población, incluyendo la atención a las necesidades de las personas mayores y promoviendo espacios de encuentro, aprendizaje y participación (Pascucci, 2012).

La necesidad de cuidados derivados de la dependencia en el caso de las personas mayores siempre ha existido. Sin embargo, hay varios factores que inciden en que esta realidad esté adquiriendo una nueva dimensión (Rodríguez-Castedo, 2005) y que sea más urgente que nunca adoptar nuevas medidas: el crecimiento del número y proporción de personas mayores y la importancia social de la dependencia, que ha dejado de ser vista como un problema exclusivamente individual o familiar para pasar a percibirse como un problema que afecta a la sociedad en su conjunto (Madariaga y Rubio, 2013), la redefinición de los objetivos y funciones del Estado de Bienestar y la adaptación de nuevos compromisos de protección y financiación en el ámbito de la sanidad y los servicios sociales.

Todos los expertos que estudian las consecuencias que para las sociedades modernas tiene el fenómeno del envejecimiento coinciden en afirmar que el problema fundamental es cubrir las necesidades de cuidados y atención a las personas dependientes, cuyo número se está viendo enor-

memente incrementado como consecuencia del aumento de la población de avanzada edad (Rodríguez-Castedo, 2005).

El ocio, lejos de ser un elemento trivial para la persona mayor dependiente, puede llegar a ser una experiencia significativa ya que está relacionado con aspectos vitales como el bienestar subjetivo, la calidad de vida y el valor preventivo, terapéutico y rehabilitador (Foster y Walker, 2015). Es pertinente incorporar el ocio como ámbito vital de la persona dependiente (Eime *et al.*, 2013; Foster y Walker, 2015). Sin embargo, las personas mayores que están en situación de dependencia tienen dificultades para acceder al disfrute del ocio, ya que presentan una serie de necesidades relacionadas con sus capacidades físicas, sensoriales o cognitivas que provocan que sus requerimientos y la ayuda precisada sean diferentes (Sáez-Padilla *et al.*, 2020).

Por ello, se han articulado una serie de cuestiones para poder dar respuesta y promover oportunidades de disfrute del ocio en dos líneas. La primera, centrada en el ocio como factor de prevención de la dependencia, que invita a adoptar estrategias y programas que promuevan hábitos saludables a través de actividades de ocio de carácter lúdico, creativo, ambiental, festivo y solidario. La segunda, en la atención al ocio de las personas dependientes, mediante la dedicación de tiempos, espacios y recursos específicos que permitan incorporar un repertorio de actividades orientadas al disfrute de vivencias satisfactorias, más allá de la cobertura de las necesidades básicas vinculadas a la vida diaria (Ayala *et al.*, 2020).

En definitiva, por una parte, se encuentra el aumento creciente de la dependencia por el envejecimiento de la población y el aumento de edad en las personas dependientes; por otra, se sabe de la importancia del fenómeno del ocio para el desarrollo personal en general y para el colectivo de las personas mayores en particular (Cuenca, 2018). Por lo tanto, ante aquellas personas mayores que están en situación de dependencia, que por su circunstancia vital tienen dificultades para acceder y disfrutar del ocio se plantea un importante reto al que han de hacer frente las políticas sociales de forma coordinada e integradora, ya que el ocio es un ámbito de la vida del que no se puede privar a nadie y cuya oferta deberá adaptarse a diferentes necesidades (Madariaga y Rubio, 2013).

Referencias

Abellán, A., Ayala, A., Pérez, J., y Puyol, R. (2018). Un perfil de las personas mayores en España, 2018 Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en Red*, n.º 17. Obtenido de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/>

- Ayala, A., Pujol, R., Forjaz, M. J., y Abellán, A. (2020). Comparación de métodos de escalamiento de actividades de la vida diaria en personas mayores. *Gaceta Sanitaria*, 33, 511-516.
- Castillo, M.A., Ruiz, J.C.R., y Castillo, M.I.A. (2017). Mejora de las capacidades cognitivas en personas mayores. *Salud y cuidados durante el desarrollo*, 145, 12-24.
- Castro, F.V., Briegas, J.J.M., Ballester, S.G., y Iglesias, A.I.S. (2018). La realidad de la memoria en mayores saludables y envejeciendo. Memoria, envejecimiento y longevidad. *International Journal Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD Psicología*, 1(2), 43-54.
- Celdrán, M., Triadó, C., y Villar, F. (2009). Learning from the disease: Lessons drawn from adolescents having a grandparent suffering dementia. *International Journal of Aging and Human Development*, 68(3), 243-259.
- Conroy, R.M., Golden J., Jeffares, I., O'Neil, D., y McGee, H. (2010). Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, Health & Medicine*, 15(4), 463-473.
- Consejo de Europa. (1998). *Recomendación no. 98(9) del Comité de Ministros relativa a la dependencia*. Bruselas. Obtenido de: <http://sid.usal.es/idocs/F3/LYN10476/3-10476.pdf>.
- Cruz, M., Pérez, M.C., Jenaro, C., Torres, E. A., Cardona, E., y Vega, V. (2017). Discapacidad, cronicidad y envejecimiento: la emergencia del cuidado ante la dependencia. *Index de Enfermería*, 26(1-2), 53-57. Obtenido de: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script>.
- Cuenca, M. (2018). *Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Madrid: CSS. Colección: Mayores.
- Cuenca-Amigo, M., y San Salvador Del Valle, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista De Psicología Del Deporte*, 25(4), 79-84.
- Dattilo, J., Lorek, A.E., Mogle, J., Sliwinski, M., Freed, S., Frysinger, M., y Schuckers, S. (2015). Perceptions of leisure by older adults who attend senior centers. *Leisure Sciences*, 37(4), 373-390. doi:10.1080/01490400.2015.1016563
- Díaz, B. (2014). La atención a la dependencia como motor de desarrollo económico. *Revista Internacional de Sociología*, 72(1), 139-171. doi:10.3989/ris.2012.10.29
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., y Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98-119. doi:10.1186/1479-5868-10-135
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 83-90. doi:10.1093/geront/gnu028
- Gañán, A., y Villafruela, I. (2015). El ocio, tiempo libre y calidad de vida para un envejecimiento activo, Universidad de Burgos. *European Journal of Investigation in Health*, 5(1), 75-87.
- García, F.G., y Angulo, J. (2016). Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs

- no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122.
- Gázquez, J. J., Pérez, M.C., Mercader, I., y Molero, M.M. (2011). Prevalencia de la dependencia funcional en personas mayores. *Anales de psicología*, 27(3), 871-876.
- Grant, B. (2004). Meanings attributed to the aging (in)active body. *Journal Of Aging And Physical Activity*, 12(3), 446.
- Guerra, L.F.B., Hernández, J.L.A., y Pedraza, E.R. (2018). Perspectivas para el estudio del bienestar: Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social. *UVserva*, (6), 1-3.
- Havighurst, R.J. (1963). Successful aging. En R.H. Williams., C. Tibbitts y W. Donahue. (eds.). *Processes of aging* (pp. 299-320). Nueva York: Atherton.
- Hutchinson, J., Rolfe, H., Moore, N., Bysshe, S., y Bentley, K. (2011). *All things being equal? Equality and diversity in careers education, information, advice and guidance*. Manchester: Equality and Human Rights Commision. Obtenido de: <http://www.equalityhumanrights.com>.
- Instituto Nacional de Estadística (2008). *Encuesta sobre Discapacidades, Autonomía personal y situaciones de Dependencia*. Madrid: IMSERSO.
- Jivraj, S., Nazroo, J., Vanhoutte, B., & Chandola, T. (2014). Aging and Subjective Well-Being in Later Life. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(6), 930-941.
- Kashaniyan, F., & Khodabakhshi, A. (2015). Effectiveness of Positive Psychology Group Interventions on Meaning of Life and Life Satisfaction among Older Adults. *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74.
- Kleiber, D.A. (2012). Optimizing leisure experience after 40. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188, 341-349.
- Larson R., Jarrett, R., Hansen, D., Pearce, N., Sullivan, P., Walker, K., Watkins, N., & Wood, D. (2014). Organized youth activities as contexts of positive development. En Linley, P.A., y Joseph, S. (eds.). *Positive psychology in practice* (pp. 540-560). NY: John Wiley y Sons.
- López Doblás, J. (2005): *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Madrid: IMSERSO.
- Madariaga, A. y Rubio, I. (2013). *La inclusión en el ocio de las personas con discapacidad: una línea de trabajo en el marco de la política social*. En A. Gentile (coord.) *Actas IV Congreso Red Española de Política Social (REPS). Las políticas sociales: crisis y post-crisis*, pp. 806-819.
- Martínez-Pérez, J. E., Sánchez-Martínez, F. I., & Abellán, J. M. (2020). Impacto de la Ley de Dependencia sobre el gasto autonómico en SS. SS. *Gaceta Sanitaria*, 34(1), 21-25.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). *Plan estratégico de aprendizaje a lo largo de la vida*. Catálogo de publicaciones del Ministerio. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/areas-educacion/sistema>.
- Montero-López, M.^a P.; López-Giménez, M.^a C.; Acevedo-Cantero, P. y Mora-Urda, A.I. (2015). Envejecimiento saludable: Perspectiva de género y de ciclo vital. *European Journal of Investigation in Health*, 5(1), 55-63.

- Nimrod, G. (2003). Leisure after retirement: research review and mapping. *Gerontology*, 30, 29-46.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado en <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es>.
- Palacios, D., Losa, M., Salvadores, P., & Fernández, C. (2011). Sudden cardiac death: The perspectives of Spanish survivors. *Nursing and Health Sciences*, 13(2), 149-155.
- Pascucci, M. (2012). El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida. *Revista Calidad de Vida y Salud*, 5(1), 39-53.
- Pereira, L. G., Fernández, E. B., Cruz, M. G., y Santiesteban, J. R. G. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 14-19.
- Pérez, M. (2016). *Envejecimiento y participación. Retos para un ejercicio plural de ciudadanía*. (Tesis doctoral). Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona: Departament de Psicologia Bàsica.
- Prada, M. D. y Borge, L. M. (2015). *El coste de la dependencia en España y su financiación para el año 2014*. Madrid: Fundación CASER.
- Rodríguez-Castedo, A.D. (ed.). (2005). *Atención a las personas en situación de dependencia en España. Libro blanco*. Madrid: IMSERSO.
- Sáez-Padilla, J., Sierra-Robles, Á., Tornero-Quiñones, I., Espina-Díaz, A., y Carvajal-Duque, P. (2020). Condición física relacionada con depresión y calidad de vida en personas mayores. *Revista de psicología del deporte*, 29(1), 0113-122.
- Santiago, J. (2016). Factores que contribuyen al envejecimiento saludable. *Ciencia y Futuro*, 6(2), 121-136.
- Varela LF. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 33(2), 199-201. doi: 10.17843/rpmesp.2016.332.2196.
- Villar Posada, F., Celdrán, M., Serrat, R., y Cannella, V. (2018). Abordando la diversidad en el envejecimiento activo: Una propuesta de clasificación. *Aula Abierta*, 47 (1), 55-62. doi:10.17811/rifie.47.1.2018.55-62.