

## EQUIDAD DE GÉNERO EN EL OCIO DE LAS PERSONAS MAYORES

**Isabel Damiana Alonso López**

Doctoranda en Educación del Departamento de Psicología  
Universidad de Almería  
isadamialonso@gmail.com

**José Manuel Aguilar Parra**

Profesor contratado doctor del Departamento de Psicología  
Universidad de Almería  
jmaguilar@ual.es

*Recepción Artículo: 03 noviembre 2019  
Admisión Evaluación: 05 noviembre 2019  
Informe Evaluador 1: 10 noviembre 2019  
Informe Evaluador 2: 11 noviembre 2019  
Aprobación Publicación: 30 noviembre 2019*

### RESUMEN

Según el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) a fecha del 7 de noviembre de 2019 destaca que “Casi dos tercios de los mayores españoles se sienten felices, una proporción mayor que sus similares europeos”, lo que representa a más de seis millones de ciudadanos con una edad igual o superior a los 65 años. Teniendo en cuenta que casi la mitad del total indica que su actividad relevante diaria es el ocio, se hace necesario conocer en qué invierten dicho tiempo, si existen diferencias de género al respecto y si el período de senectud dificulta la práctica o no de sus acciones.

La comunicación que nos ocupa, muestra, además, la relevancia de un envejecimiento activo, aquel que “permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital” (Organización Mundial de la Salud, 2012) en el que las diferentes actividades llevadas a cabo se realicen con criterios equilibrados, flexibles, en función de las características individuales para que ese tiempo de ocio, de disfrute personal, sea motivador y significativo, dejando atrás el sedentarismo relacionado con los medios de comunicación, principalmente, que pueda provocar o acrecentar problemas de salud ya diagnosticados.

**Palabras clave:** equidad de género; ocio; personas mayores

### ABSTRACT

**Gender equity in older people's leisure.** According to the Higher Center for Scientific Research (Centro Superior de investigaciones Científicas: CSIC) in November 7, 2019, it highlights that “Almost two-thirds of Spanish elders feel happy, a larger proportion than their European counterparts,” which represents more than six million citizens with an age equal or greater than 65 years. Taking notice that almost half of the total indicates that their daily relevant activity is leisure, it is necessary to know how they invest that time, if there are gender differences in this regard and if the senescence period hinders the practice or not of their actions.

## EQUIDAD DE GÉNERO EN EL OCIO DE LAS PERSONAS MAYORES

The report that concerns us also shows up the relevance of active aging, which “allows people to realize their potential for physical, social and mental well-being throughout their entire life cycle” (World Health Organization, 2012) in which the different activities carried out, a balanced performance, flexible criteria, depending on the individual characteristics so this leisure time, of personal enjoyment, shall be motivating and significant, leaving behind the sedentary lifestyle related to the media, mainly, which can cause or increase health problems already diagnosed.

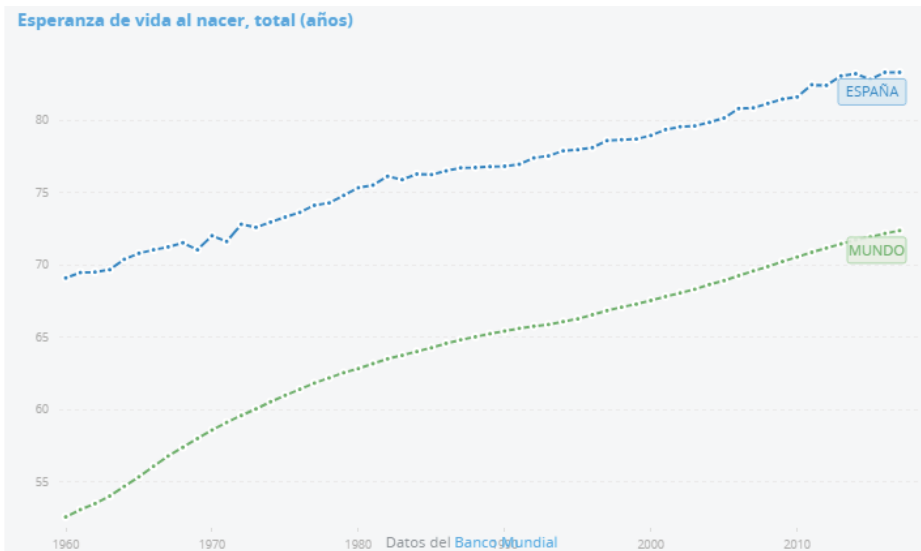
**Keywords:** gender equality; measure; elders

### INTRODUCCIÓN

Según el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) a fecha del 7 de noviembre de 2019 destaca que “Casi dos tercios de los mayores españoles se sienten felices, una proporción mayor que sus similares europeos”, lo que representa a más de seis millones de ciudadanos con una edad igual o superior a los 65 años, ya que a fecha del 1 de enero del corriente, el grupo denominado “Tercera Edad” estaba compuesto por 9,12 millones de ciudadanos, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). 20 de cada 100 ciudadanos.

Envejecer forma parte de la vida, es un proceso que se produce en la etapa de senectud, cuando el ciclo vital inicia su declive, sin embargo, gracias a los avances sanitarios, sociales, hábitos saludables, reducción de riesgos laborales, etc., se está logrando que el deterioro físico y/o psicológico propio de esta etapa se retrase (Adams y Whithe, 2004, p. 332), y con ello, además, ha aumentado la esperanza de vida en 85, 89 años las mujeres y 80,52 los hombres, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2019).

La esperanza de vida en España con respecto a la media del resto del mundo conocido es de casi 15 años, aproximadamente, como muestra la gráfica:



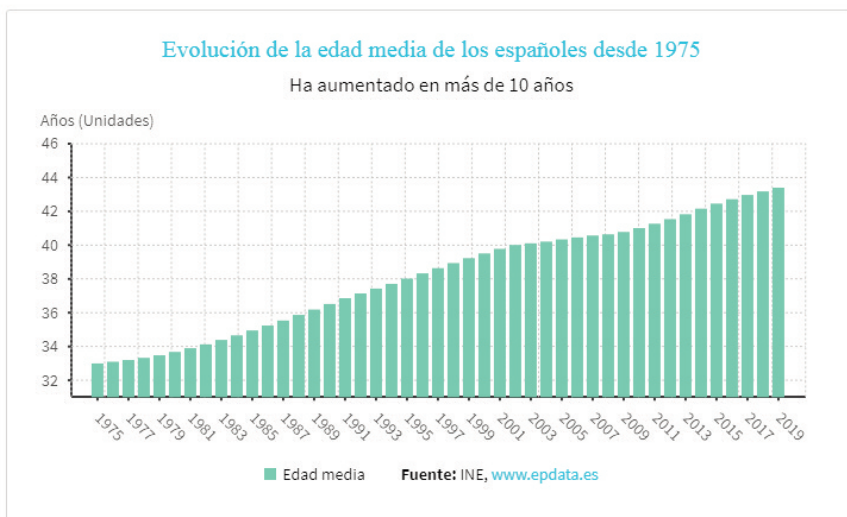
- Fuente: Banco Mundial (2017)

El hecho de que la vida se alargue y con ello el envejecimiento de la población debido a la reducción de nacimientos (1, 25 por mujer, según el INE), redundando en aspectos sociales, económicos y sanitarios, por lo que se

hace necesario que la calidad de vida sea entendida como aquella que reduzca los costes para el resto de la población mientras mantiene sanos y saludables a sus ciudadanos. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir del año 2002 intente concienciar sobre la necesidad de vivir una vejez de forma activa, saludable, participativa socialmente y realizando actividades que permitan mantenerse con unas condiciones óptimas física y cognitivamente.

Como hemos podido ver en el gráfico anterior, la esperanza de vida en España es superior a la media mundial, sin embargo, según diferentes estudios como los llevados a cabo por Álvarez et al. (2007, p. 282) y Vidal et al. (2016, p. 37) “la edad sí condiciona el grado de autonomía básica” y la “Edad y dependencia están estrechamente relacionadas, ya que el volumen de personas con limitaciones de su capacidad funcional aumenta en los grupos de edad superiores, sobre todo a partir de los 80 años”. Es por ello que abogar por el envejecimiento activo redundaría en autonomía e independencia de nuestros mayores y ahorro en las arcas del Estado.

Durante este último siglo, la longevidad se ha incrementado paulatinamente hasta llegar a los datos anteriormente indicados. En la gráfica que se muestra a continuación puede ser observado el aumento de la esperanza de vida desde el año 1975 hasta el corriente:

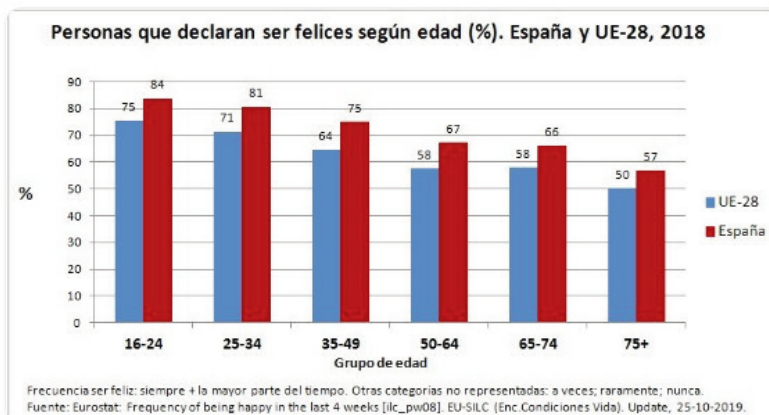


- Fuente: INE (2019)

Como indican Aguilar, Álvarez y Lorenzo (2011, p. 164). “la salud aparece como variable más determinante en la calidad de vida de la persona mayor, en la que se incluyen el deterioro cognitivo y la salud mental, el dolor corporal, etc.”, por lo que envejecer de forma activa se convierte en una cuestión social determinante, “destacando la importancia de la ocupación y la actividad como medio para obtener un mejor nivel de vida de las personas mayores” (Aguilar, et al., 2013, p. 152).

El siglo XXI ha traído consigo un nuevo concepto del tiempo libre o tiempo de ocio, llegando a adquirir un papel relevante en la actualidad; en las nuevas generaciones principalmente. Sin embargo, esa percepción no siempre es entendida de igual forma por el total del conjunto del grupo “Tercera Edad”. Aún así, dos tercios de dicho grupo manifiestan que se sienten felices con respecto a la media europea como muestra el gráfico.

## EQUIDAD DE GÉNERO EN EL OCIO DE LAS PERSONAS MAYORES



Fuente: Eurostat (2019): Frequency of being happy in the last 4 weeks.

### OBJETIVOS

- Conocer en qué invierten su tiempo de ocio.
- Saber si existen diferencias de género al respecto.
- Comprobar si el período de senectud dificulta la práctica o no de sus acciones.

### TIPOS DE OCIO

Según el Observatorio de Personas Mayores del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO, 2016) el ocio puede dividirse en cinco tipos, principalmente:

#### Sedentarismo

En este apartado se incluyen aquellas actividades relacionadas con los medios de comunicación, especialmente el ver la televisión, aunque leer y escuchar la radio también es otro tipo de ocio que fomenta el sedentarismo. Según el informe del Imsero estas actividades suelen llevarlas a cabo personas mayores cuyo nivel académico y de formación es menor, que pueden vivir solas o en núcleos familiares pequeños.

#### Doméstico

Realizar manualidades, coser, cuidar de un huerto, pintar, etc. Es más frecuente que lo realicen las mujeres y requiere cierto movimiento y, además puede ser compartido aunque se lleve a cabo dentro del contexto doméstico.

#### Social

Las relaciones sociales dentro y fuera del contexto familiar se convierten en un refuerzo emocional y psicológico para las personas de la tercera edad, anclándolas en su presente. Actividades tales como acudir a un centro de adultos, asistir a celebraciones religiosas y/o familiares, participar en talleres, etc., mantienen a nuestros mayores activos.

#### Saludable

El más importante y a veces el más descuidado. Pasear, bailar, practicar algún deporte en función de su condición física, además de disfrutar de una alimentación rica y variada, propician que la salud se mantenga.

#### Aprendizaje

Adquirir conocimientos forma parte del desarrollo personal independientemente de la edad en la que nos encontremos. El aprendizaje continuo, principalmente en aquellas cuestiones que motivan más y a las que se le presta más atención; a utilizar las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación como son móviles, ordenadores, internet ayudan a evitar que el deterioro cognitivo se evidencie y/o a retrasarlo.

## LA MUJER Y SU RELACIÓN CON EL OCIO

La mujer y su rol en la familia, en el trabajo, con los hijos, en los diferentes contextos socio-culturales, aspectos todos ellos fundamentales para entender por qué el ocio no era una actividad en el que la mujer ocupase una parte importante de su tiempo.

Hasta hace unas décadas, en España, la sociedad era prioritariamente patriarcal, en ella los roles estaban perfectamente delimitados y establecidos. La figura de la mujer estaba supeditada al hombre y a su papel de madre, esposa, hija. El uso del tiempo estaba marcado por dichos roles, principalmente. A día de hoy, las nuevas generaciones no están condicionadas gracias a la evolución en derechos y libertades para todos los sujetos que conforman nuestra sociedad independientemente de su condición o género, tal y como recoge la Constitución de 1978, sin embargo, nuestros mayores forman parte de generaciones anteriores con otros valores y otra concepción del lugar que cada cual ocupa dentro y fuera del seno familiar.

Con respecto a la gestión del tiempo por parte de las mujeres, Sánchez-Herrero, (2008, p. 65) recoge una serie de categorías:

1. Trabajo pagado (tiempo de contrato o contratado). Es el tiempo dedicado al empleo. [...] a veces también se incluye el tiempo dedicado a tareas voluntarias relacionadas con el trabajo como el estudio.

2. Trabajo no pagado (tiempo comprometido). Refleja el carácter obligatorio de tareas que no están relacionadas con el empleo: cuidado de los hijos, preparación de comida, limpieza de la casa, mantenimiento del hogar y del coche, reparaciones y compras de primera necesidad.

3. Tiempo personal o tiempo para el cuidado personal. Se refiere al tiempo dedicado al mantenimiento de las funciones del cuerpo (dormir, comer, lavarse, vestirse, tratamientos médicos, etcétera.).

4. Tiempo libre (tiempo discrecional). Es la categoría residual; es el tiempo que queda después de haber satisfecho las categorías anteriores. Incluye el tiempo dedicado explícitamente al ocio pero también el tiempo invertido en otros fines discrecionales como actividades religiosas, cívicas o sociales (interacción con la comunidad e interacción social).

Aunque el punto número 1 "Trabajo pagado" ya no se lleve a cabo debido a disfrutar de la condición de jubilada, este hecho no exime a muchas mujeres de continuar adelante con el resto de categorías, añadiendo a éstas el cuidado de los nietos en muchos casos. Según un estudio llevado a cabo en 2018, "tres de cada cuatro abuelos colabora en la educación y cuidado de sus nietos" (Fundación Edad&Vida, 2018). "Para muchas familias se han convertido en el eje principal a nivel económico, además de jugar un papel clave en la educación de sus nietos", afirma Joaquim Borrás presidente de la Fundación Edad&Vida. Según este estudio, "el 73.3% de los abuelos afirma que cuida de sus nietos" y además, se insiste en "la necesidad de proporcionar un envejecimiento activo a los abuelos y abuelas".

Jackson y Henderson (1995, citado en Sánchez, 2008, p. 69), llevaron a cabo un estudio del ocio con 9642 hombres y mujeres. Los datos analizados dieron como resultado que las mujeres estaban más limitadas que los hombres. "variables como la edad, los ingresos o la estructura familiar pueden alterar, reforzar o aliviar las barreras en las mujeres" (op. Cit.).

## CONCLUSIONES

Aunque la sociedad evoluciona y con ella su mentalidad y formas de entender la vida, los roles que han llevado a cabo hombres y mujeres que hoy se encuentran en la última etapa de su ciclo vital, así como su papel relevante en el apoyo a sus familias, probablemente continúen condicionando su percepción con relación a su tiempo libre y a cómo disfrutarlo.

El ocio, entendido como el tiempo para disfrutar libremente de forma significativa, es un aspecto relevante dentro de la cotidianidad de las personas puesto que les permite evadirse, relajarse, disfrutar, aprender y alejarse de las responsabilidades varias que unos y otros desarrollan.

Sánchez-Herrero (2008) muestra que investigaciones feministas llevadas a cabo al respecto del ocio y la mujer:

## EQUIDAD DE GÉNERO EN EL OCIO DE LAS PERSONAS MAYORES

Señalan que el tiempo libre es un concepto esencialmente problemático para las mujeres porque las fronteras entre las diferentes responsabilidades y los objetivos del tiempo libre a veces no están claras. Además, crear oportunidades de ocio familiar cuando hay niños contamina en las mujeres e interfiere el ocio (p. 73).

A veces, la línea que divide el ocio de las responsabilidades familiares no siempre es diáfana, sin embargo, esto no es obstáculo para que se pueda disfrutar de esos momentos aunque impliquen una continuación de dichas obligaciones. Tal vez por ello, y a pesar del porcentaje de mayores que cuidan de hijos y nietos, dos tercios del grupo de "Tercera Edad" se considera feliz.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, J.M. y Whitte, M. (2004). Biological ageing. A fundamental, biological link between socio-economic status and health) *European Journal of Public Health*, 14, 331-334.
- Aguilar, J.M., Álvarez, J., Fernández, J.M., Salguero, D. y Pérez-Gallardo, E.R. (2013). Investigación sobre envejecimiento activo y ocupación como fuente de salud y calidad de vida. *INFAD: Revista de Psicología*, 1(2), 147-154.
- Aguilar, J.M., Álvarez, J. y Lorenzo, J.J. (2011). Factores que determinan la Calidad de Vida de las Personas Mayores. *INFAD: Revista de Psicología*, 1(4), 161-168.
- Álvarez, J., Mercader, I. y Sicilia, M. (2007). Autonomía personal en tareas básicas de la vida cotidiana y deterioro cognitivo en personas mayores. *Anales de Psicología*, 23(2), 272-281.
- Carflor (2015). Los 5 tipos de ocio de la tercera edad para lograr un envejecimiento activo. Recuperado de <http://www.carflor.com/blog/los-5-tipos-de-ocio-de-la-tercera-edad/> Consultado 08/11/2019
- Datosmacro.com (2018). España – Natalidad. Recuperado de <https://datosmacro.expansion.com/demografia/natalidad/espana> Consultado 18/11/2019
- Eurostat (07/11/2019). Casi dos tercios de los mayores españoles se sienten felices, una proporción mayor que sus similares europeos. Recuperado de [https://twitter.com/EnvejecerCSIC/status/1192717698855309312?ref\\_src=twsrc%5Etfw%7](https://twitter.com/EnvejecerCSIC/status/1192717698855309312?ref_src=twsrc%5Etfw%7) Consultado 08/11/2019
- Fundación Edad&Vida (2018). La figura de los abuelos y abuelas esclavos en Cataluña. Recuperado de <https://www.geriaticarea.com/2018/09/03/el-73-de-los-abuelos-colabora-en-la-educacion-y-el-cuidado-de-sus-nietos/> Consultado 19/11/2019
- Instituto Nacional de Estadística (2019). Población España 2019 (por ciudades, provincias, edades, ...). Recuperado de <https://www.enerat.com/actualidad/poblacion-espana-provincias-municipios.php> Consultado 08/11/2019
- Instituto Nacional de Estadística (2019). Esperanza de vida en España. Recuperado de <https://www.enerat.com/actualidad/esperanza-vida-espana.php> Consultado 19/11/2019
- Sánchez-Herrero, S. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de Psicología*, 1(24), 64-76.
- Vidal, M.J., Labeaga, J.M., Casado, P., Madrigal, A., López, J., Montero, A. y Landwerlin, G.M. (2017). Informe 2016. Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas. *Colección Personas Mayores. Serie Documentos Técnicos y Estadísticos*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.