



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

# Mentes y mundos. Una exploración desde el conocimiento humano

Coords.

Alfonso Chaves-Montero  
Manuel Bermúdez-Vázquez

*Dykinson, S.L.*

MENTES Y MUNDOS.  
UNA EXPLORACIÓN DESDE EL CONOCIMIENTO HUMANO



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

---

MENTES Y MUNDOS.  
UNA EXPLORACIÓN DESDE EL  
CONOCIMIENTO HUMANO

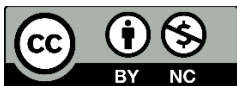
---

Coords.

ALFONSO CHAVES-MONTERO  
MANUEL BERMÚDEZ-VÁZQUEZ

*Dykinson, S.L.*

2025



Esta obra se distribuye bajo licencia  
Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

La Editorial Dykinson autoriza a incluir esta obra en repositorios institucionales de acceso abierto para facilitar su difusión. Al tratarse de una obra colectiva, cada autor únicamente podrá incluir el o los capítulos de su autoría.

## MENTES Y MUNDOS. UNA EXPLORACIÓN DESDE EL CONOCIMIENTO HUMANO

Diseño de cubierta y maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Dykinson S.L.

Madrid 2025

N.º 252 de la colección Conocimiento Contemporáneo

1ª edición, 2025

ISBN: 978-84-7006-014-5

NOTA EDITORIAL: Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en esta obra son de exclusiva responsabilidad de sus respectivos autores. Dichas posturas y contenidos no reflejan necesariamente los puntos de vista de Dykinson S.L, ni de los editores o coordinadores de la obra. Los autores asumen la responsabilidad total y absoluta de garantizar que todo el contenido que aportan a la obra es original, no ha sido plagiado y no infringe los derechos de autor de terceros. Es responsabilidad de los autores obtener los permisos adecuados para incluir material previamente publicado en otro lugar. Dykinson S.L no asume ninguna responsabilidad por posibles infracciones a los derechos de autor, actos de plagio u otras formas de responsabilidad relacionadas con los contenidos de la obra. En caso de disputas legales que surjan debido a dichas infracciones, los autores serán los únicos responsables.

## CONTRIBUCIÓN DEL OCIO AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y A LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS MAYORES

---

ÁNGEL RUBÉN RAMOS RUBIO  
*Universidad de Deusto*

AURORA MADARIAGA ORTUZAR  
*Universidad de Deusto*

### 1. INTRODUCCIÓN

El incremento de la esperanza de vida experimentado por la sociedad consecuencia de los avances médicos, tecnológicos, económicos y sociales de finales del siglo XX y comienzos del siglo XXI implica que se desarrolle un envejecimiento de la población suponiendo un reto para los gobiernos y la propia sociedad.

Ante esta situación se están desarrollando políticas para favorecer un envejecimiento de calidad entendido como envejecimiento activo y fomentado sus pilares básicos: salud, seguridad, participación y el ocio contribuye al desarrollo de estos mejorando la salud de las personas que participan, fomentando la seguridad y participación.

No existe una tipificación universal de ocio. De acuerdo con esto, para la presente investigación se tendrá en cuenta el ocio serio que tiene las siguientes características: necesidad de perseverar en la actividad, presencia de una carrera de ocio, adquisición de habilidades y conocimientos, obtención de beneficios a través del ejercicio del derecho al ocio y creación de un mundo con una identidad personal y social atractiva (Doistua et al., 2022).

## 1.1. OCIO: DERECHO Y EXPERIENCIA PERSONAL PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

El ocio es un derecho recogido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). La carta sobre el Ocio de la Organización Mundial del Ocio (WLO en inglés, definición actualizada en 2020), lo define como un derecho fundamental y responsabilidad de los gobiernos que supone un área específica de la experiencia humana, con sus propios beneficios, haciendo especial referencia a la libertad de elección, creatividad, satisfacción... En su definición, también se comprenden formas de expresión o actividades amplias en la que destacan elementos tanto físicos como intelectuales, sociales, artísticos o espirituales fundamentales para el ejercicio de otras acciones relacionadas con los derechos humanos.

La Teoría de la Actividad (Neugarten, et al. 1961) afirma que las actividades de ocio contribuyen a la mejora de la calidad de vida del individuo, provocando un efecto positivo en la autoconfianza y logrando un mayor nivel de competencia, y es que el ocio, implica interacción con las personas. Kaplan (1979), hizo ver junto a lo anterior el valor de las experiencias de ocio durante el proceso de jubilación, logrando una disminución del sentimiento de soledad y aumento del estado de ánimo (Lee e IshiiKuntz, 1987; Tinsley, et al., 1987). IsoAhola (1988) e Iso Ahola y Coleman (1993), entiende que las actividades de ocio contribuyen no solo a un incremento en la percepción del control por parte del individuo, sino que también contribuyen al apoyo social, elemento indispensable para un envejecimiento activo y de calidad, siendo esto importante en la satisfacción de las personas mayores (Markides y Lee,1990).

Consecuencia del incremento de la edad y el abandono de las obligaciones profesionales, el ocio pasa a un primer plano adquiriendo un significado vital para la persona (Atchley, 1991), y es que, mediante la participación en actividades de ocio, se logra un bienestar subjetivo más alto (Brown et al., 1991; Dupuis y Smale, 1995). Durante el siglo XX (Cuenca, 1995) se ha producido un ocio basado en la disposición del tiempo, participación de actividades y un ocio consumista.

Belsky (1996) señala que, para disfrutar de una vejez plena y feliz, es muy importante tener salud, una buena adaptación, así como encontrar un estilo de vida que sea equitativo a la forma de ser la persona. El ocio está cobrando una gran importancia (Delle Fave y Massimini, 1998), observando que, en los diferentes grupos de edad entrevistados, y analizando las respuestas, observaron que la importancia que las generaciones más jóvenes otorgan al ocio eran mayor que las personas de mayor edad. En 1999 los investigadores Aristegui y Silvestre llevaron a cabo un estudio similar en la península y en País Vasco, observando que lo sucedido en aquella primitiva y primaria investigación se reproducía.

Para ejercer el derecho al ocio, es fundamental disponer de tiempo libre. Existen varias definiciones sobre el tiempo libre, pero de manera general hacen referencia a aquel tiempo del que se dispone una vez han concluido las obligaciones personales intrínsecas a cada persona, es decir aquel espacio temporal opuesto al trabajo (Cuenca, 2000). No obstante, el nivel de actividad es uno de los factores psicosociales más influyentes en la satisfacción con la vida (FernándezBallesteros et al., 2001).

El ocio juega un papel importante en el desarrollo y en la vida de las personas, siendo determinante para el envejecimiento activo, atendiendo las demandas de un colectivo cada vez mayor y promoviendo al mismo tiempo la educación, la formación continua y fomentando la integración de las personas al favorecer una dinámica participativa (García y Gómez, 2003).

La ocupación en actividades de ocio, se concibe como un agente para la promoción de la salud previniendo las enfermedades (Moruno y Romero, 2004), logrando que la participación en programas de ocio esté relacionada con mayor autonomía, desarrollo, relación, participación, convivencia, creatividad, utilidad (Limón, 2004) y contribuye a afrontar con positivismo la situación social tras el cambio (Morrow-Howell et al., 2003; Greenfield y Marks, 2004; Post, 2005).

Una actividad que puede ser entendida como ocio en sí, es el cuidado de los niños por parte de las personas mayores (Cimop, 2009), ya que puede proporcionar a las personas mayores un sentimiento de felicidad y plenitud. No obstante, en algunos casos esto puede sentirse como una

obligación, por lo que puede suponer una reducción para la participación en el ocio de las personas. Monreal et al., (2009), entienden que, para lograr el envejecimiento activo, esta participación debe de hacerse extensiva a todos los ámbitos sociales, económicos, culturales y espirituales y es por ello que Berzosa (2009) afirma la necesidad de estimular el desarrollo de actividades físicas, sociales y económicas para alcanzarlo. Por tanto, la participación de las personas en cualquier actividad es un elemento fundamental, teniendo en cuenta el envejecimiento de la sociedad (Goerres, 2009).

Uno de los principales problemas que se evidencian es la necesidad de paliar las desigualdades sociales que aún persisten (necesidades asistenciales, económicas), así como la creación de recursos para la ocupación del tiempo libre (Hernández, 2009).

El creciente nivel formativo y cultural de las personas que se encuentran inmersas en el proceso de envejecimiento, sumado a las experiencias individuales, contribuyen entre otros aspectos a la forma de envejecer las sociedades actuales evidenciándose mayores niveles de autonomía y libertad (Bermejo et al., 2010).

El ocio como elemento social y cultural no permanece ajeno a estos cambios, por lo que contribuye desde el punto de vista personal, social y económico a la configuración de los estilos de vida (Montero y Matías, 2010). La tendencia actual es que los espacios de ocio, son gestionados por las administraciones, lo que genera una política del ocio basada en una visión global (Lazcano et al., 2010).

Cabe destacar que el ocio puede verse condicionado por el lugar de residencia de las personas mayores. En este sentido Duran (2011), afirma que el colectivo de personas mayores que residen en las zonas rurales, asumen en menor medida el modelo de consumo de ocio, que caracteriza a las personas de las áreas metropolitanas de la ciudad. De igual manera, concluye, la residencia en las grandes ciudades es sinónimo de mayores oportunidades en educación e ingresos.

Aristegui y Silvestre (2012), afirman que el trabajo, en las personas mayores que se encuentran en edad de abandonar las obligaciones profesionales, ha ido perdiendo la parte central del día a día de las personas

y que el ocio se ha posicionado como valor en sí mismo. No se debe olvidar, que estos programas se deben de adaptar en la medida de lo posible a las demandas que realizan las personas mayores, dando así respuestas a las necesidades del colectivo (Cruz et al., 2012).

Roberts (2013), entiende que el ocio en la vejez está influenciado por lo aprendido, esto es, por las experiencias vividas en etapas anteriores del ciclo vital y concluye que las investigaciones de cómo afecta el ocio al envejecimiento están todavía en un estado inicial.

Monteagudo et al. (2014), en sus investigaciones promueven cauces para el empoderamiento, motivación, participación y desarrollo personal, con el objetivo de lograr un envejecimiento activo que sea satisfactorio. Para ello, es necesaria una formación a lo largo de la vida, que tiene como fin, impulsar una experiencia de ocio valiosa, que se caracteriza por tener un impacto positivo en la idea del envejecimiento satisfactorio y por ende en la satisfacción de la vida (Cuenca, 2014).

## 1.2. EL CAMINO HACIA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El progresivo envejecimiento de la población genera un interés sobre cómo afrontar los problemas sociosanitarios generando de esta manera el desarrollo de intervenciones para la promoción de la salud (Rita et al., 2015).

Han sido numerosas las organizaciones que han desarrollado planes para lograr un envejecimiento activo y progresivo de las personas. La Organización Mundial de la Salud ya en los años 90 ha abordado este término afirmando, el envejecimiento activo, es una opción necesaria para promover la salud del colectivo y para atender las nuevas consecuencias sociosanitarias (OMS, 2002;2012).

El concepto de envejecimiento ha ido cambiando a lo largo de los años por eso es necesario realizar una recapitulación de los modelos y definiciones más importantes sobre el envejecimiento satisfactorio y activo.

Havighurst (1961) definió el envejecimiento exitoso en términos de felicidad y satisfacción. De esta manera el envejecimiento activo puede ser interpretado como la adhesión continua a las actividades y las

actitudes de las personas como alternativa a aquellos roles que se han visto obligados a abandonar.

Por su parte los autores Cumming y Henry (1961), hacen hincapié en la necesidad de disminuir la actividad a medida que se incrementa la edad. El envejecimiento activo, para estos autores se define como el deseo de la persona para abandonar ciertas actividades y prepararse para la muerte, siendo esto la base de la renovación y de la estabilidad de la sociedad.

La adaptación a la jubilación también es entendida como una forma de envejecimiento satisfactorio (Reichard et al., 1962). Junto con esta idea, es necesario tener en cuenta la personalidad de la persona y las características sociales (Neugarten, 1972).

Rowe y Kahn (1987) afirman que el supuesto implícito de la gerontología era la ausencia de enfermedad, condicionando esta idea, al envejecimiento de las personas. La idea de envejecimiento exitoso para estos autores se basa en una concepción multidimensional donde se engloban tres ejes principales: baja probabilidad de enfermar, alto funcionamiento cognitivo y físico, y un alto grado de implicación. Para Ryff (1989) el envejecimiento es en sí mismo, es un proceso de crecimiento.

Consecuencia del incremento de la población en edad adulta y el aumento de la esperanza de vida, la Organización Mundial de la Salud (2002) define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Es importante señalar que el envejecimiento influye en la responsabilidad individual en cuanto a las conductas que llevan estilos de vida beneficiosos para la salud, provisión económica para el futuro y el mantenimiento de relaciones sociales y familiares (Bazo, 2005).

Del Barrio (2007), entiende que la participación social y ciudadana contribuye al envejecimiento activo, siendo esto, un factor elemental para su desarrollo.

El ser humano es un ser complejo en constante desarrollo a nivel biopsicosocial y es por ello que existen varias dimensiones (Ramos et al.,

2009) para definir este fenómeno de la vejez. Este proceso no ha de ser observado como un problema, sino como un desafío para todos, esto es para la sociedad como también para el individuo que se encuentra en el proceso (Abellán y Esparza, 2009; Meléndez, et al., 2009).

El Libro Blanco del Envejecimiento Activo del IMSERSO y Ministerio de Sanidad (Gobierno de España, 2011), establece a nivel nacional las estrategias para fomentar las buenas prácticas del envejecimiento activo donde se incluye el enriquecimiento de la esfera social logrando la integración ciudadana a través de la libertad, la autonomía y la creatividad.

La Unión Europea también establece directrices para el fomento de un envejecimiento activo, estableciendo que en el año 2012 se celebra el Año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional y durante ese mismo año se concluyó el documento “Una estrategia para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador: Europa 2020”.

En pro de mejora de los estándares de calidad en el envejecimiento activo, La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), junto a la Unión Europea presentan el documento “A Good Life in Old Age” (2013).

El envejecimiento activo en la sociedad no solo requiere progreso tanto político, social y cultural. Se entiende también necesario invertir a nivel social, en seguridad y salud que contribuyan a una mejor calidad de vida, autonomía y salud del colectivo (Duitrache et al., 2017).

Limón-Mendizábal (2018) entiende que es necesario buscar que las personas mayores puedan alcanzar su potencial de bienestar físico, social y mental, mediante los pilares del envejecimiento activo: salud, seguridad, participación y aprendizaje permanente.

La educación es uno de los pilares de la calidad de vida de las personas (Moreno-Crespo et al., 2018). Estos, entienden que se debe de ser consciente de la importancia de favorecer políticas de envejecimiento teniendo en cuenta al colectivo, sus necesidades y la relevancia que está adquiriendo la vejez en la sociedad, donde cada día adquiere una mayor representación, siendo el ocio una estrategia para este proceso (Moretti-Luchesi et al., 2018).

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), estima que el envejecimiento de la población supone un reto para los gobiernos de todos los países, y que es necesario el desarrollo de nuevas políticas que mejoren el envejecimiento activo y den una mayor calidad al mismo.

Rubio et al., (2020), afirman de cara al envejecimiento activo, que el género y el entorno en el que habitan las personas mayores se asocia a la participación. Estos autores afirman que para que las actividades de ocio fomenten el bienestar y la posibilidad de un envejecimiento activo, es fundamental tener en cuenta no solo las variables de la zona de residencia, como en investigaciones anteriores, sino que también se debe de analizar y tener en consideración las variables género y en vital importancia la valoración que hacen los propios participantes, de su estado de salud y estado anímico. Uno de los proyectos que se están desarrollando en los últimos años es la creación de espacios intergeneracionales, donde se generan espacios que facilitan los diálogos, la cooperación y la convivencia entre los diferentes grupos de edad (Bagnasco et al, 2020), donde tanto los abuelos y abuelas como los nietos y las nietas son los protagonistas (Sanz, et al., 2020).

En relación a la participación política, una forma de participación social, a medida que la edad de las personas aumenta, la participación se ve alterada, existiendo un efecto directo sobre esta (González, et al., 2022). No obstante, es necesario demostrar una vez más que las personas mayores desde la acción colectiva contribuyen al término de participación tanto en la autodeterminación como en la autonomía de las personas (Álvarez-Pérez, 2023).

Por su parte Vázquez et al. (2023), es necesario llevar a cabo un diseño de estrategias más innovadoras donde se tenga en cuenta que la actividad física en comunidad mejora la calidad de vida y garantizar un envejecimiento activo de calidad en las personas mayores de nuestra sociedad actual.

El envejecimiento activo es un proceso (GonzálezCuzi, 2021) y en este la participación es un elemento clave y pilar fundamental como se ha determinado anteriormente. A través de la recreación activa, se crea las

expectativas de envejecimiento saludable necesarias para el envejecimiento activo (Lima et al., 2021).

## 2. OBJETIVOS

El objetivo general consiste en realizar una revisión sistemática sobre los tres ejes centrales de la investigación: el ocio, el envejecimiento activo y las personas mayores.

- OE1: Sistematizar y comprender la relación entre el ocio y el envejecimiento activo.
- OE2: Documentar la evolución del envejecimiento y el enfoque actual de envejecimiento activo.
- OE3: Analizar la influencia del ocio en la calidad de vida de las personas mayores.

## 3. METODOLOGÍA

Para la presente investigación se ha llevado a cabo una búsqueda sistemática de artículos y publicaciones que engloban tanto el envejecimiento activo como el ocio en el colectivo de las personas mayores.

En la búsqueda de estas, se ha recurrido a las principales páginas de conocimiento científico (web of science, dialnet, EBSCO Host), así como del acceso a las revistas científicas mediante suscripción.

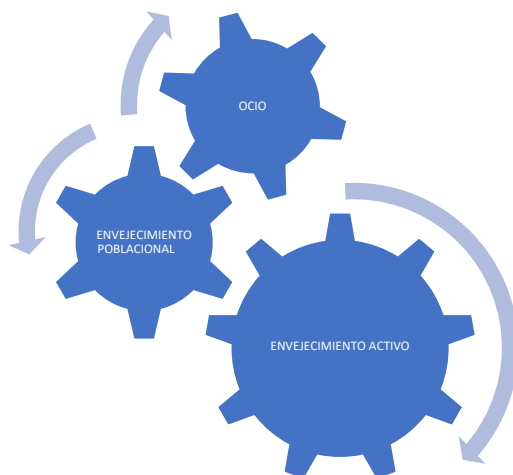
Extracción y análisis de datos:

Se han extraído un total de noventa artículos, de los cuales siete han sido descartados por no ser considerados prácticos para la elaboración de esta revisión sistemática.

Tras la búsqueda se ha procedido a realizar una lectura de los títulos y artículos. Tras esa lectura, se procede de nuevo a otra lectura más integral y en profundidad que ha permitido la clasificación de los artículos en prácticas de ocio, prácticas de envejecimiento y envejecimiento activo.

Se han utilizado los nexos “and” y “or” combinando las palabras “ocio” y “envejecimiento activo” (junto a sus traducciones en lengua inglesa).

## ILUSTRACIÓN 1: relación de ejes entre ocio, envejecimiento poblacional y envejecimiento activo



## 4. RESULTADOS

Morales y Bravo (2006) señalan, además, el carácter beneficioso del ocio, ya que mediante este se producen cambios deseables en el aspecto físico, emocional o social de la persona, contribuyendo a su desarrollo personal. En esta misma línea, se encuentra Nimrod (2007), quien además incluye la contribución de la satisfacción con la vida y el desarrollo medioambiental a través de las distintas comunidades y naciones (Edginton, 2007). Así mismo, Ball et al. (2007), entienden que la participación en este tipo de actividades también contribuye al incremento del bienestar físico de la persona, la salud mental, el funcionamiento social y la autonomía.

Muchas personas mayores, entienden como actividad de ocio, el voluntariado, y es que las personas mayores que participan en estos programas, no lo hacen sólo en beneficio de otros, sino que ellas, por sí mismas, experimentan una mayor calidad de vida a través de su participación activa en la sociedad (Montero y Matías, 2010).

Teniendo en cuenta el estudio de Fernández (2011) se observa ya, que el 80% de las personas que participan en actividades de ocio del

envejecimiento activo, indican mayor satisfacción con sus amistades y relaciones familiares.

Las investigaciones del ocio y como afecta éste al envejecimiento, determinan no solo la importancia de su implicación en el envejecimiento activo, sino que este sea también satisfactorio, donde la participación del individuo en las actividades tenga un sentido para el sujeto que las desarrolla (Kleiber et al., 2011; Nimrod y Janke, 2012).

La participación activa de las personas mayores en los programas convierte a estas, en agentes activos en la comunidad, favoreciendo la contribución social del colectivo (Morata y Palasí, 2012) y permitiendo el desarrollo de capacidades (Nussbaum, 2012).

Cuenca et al. (2014) han analizado el impacto de las actividades de ocio en el bienestar de las personas mayores (territorio del País Vasco) y entre los resultados obtenidos han determinado que las prácticas de ocio consideradas significativas por los participantes se relacionaban positivamente con el bienestar de la población sometida a estudio. Este ocio experimental supone un componente imprescindible para el bienestar y la calidad de vida (Leadbetter y O' Connor, 2013; Cuenca Amigo et al., 2014).

Las actividades de ocio completan la falta de programas y actividades dirigidas a este sector, lo que permite poner en práctica las funciones cognitivas (Bamadis et al., 2014) y es que la gente que se encuentra en una edad de “jubilación” son las personas con mayor actividad y mejor salud, siendo primordial la creación de espacios de participación (Serrano, 2014).

Escarbajal et al. (2015) entienden que la participación de las personas en actividades influye también de manera positiva en el día a día de las personas, con una mejor disposición a la realización de estas actividades diarias, siendo esto la participación, uno de los pilares del envejecimiento activo (Foster y Walker, 2015). Por ello, desde las administraciones públicas se debe de seguir trabajando en el derecho al ocio de las personas mayores, mediante la formación, garantizando unos ingresos dignos, la mejora de la infraestructura y sus equipamientos, permitiendo el acceso de la sociedad en general al ocio y sobre todo en las áreas rurales (Aristegui et al., 2015).

CuencaAmigo y San Salvador del Valle (2016) en el estudio sobre la importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio concluyen que el ocio es un aspecto importante para las personas mayores y corroboran la hipótesis de que la importancia concedida al ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio, así como el desarrollo de estrategias para superar los diversos cambios sociales a los que se exponen las personas a lo largo de la vida (Michèle et al., 2017), siendo una estrategia exitosa para el paso a la etapa de la vejez (Dattilo et al., 2017).

A pesar de todas estas herramientas, se observa que el 46.7% de las personas mayores en España se encuentran deprimidas (IMSERSO, 2017), donde la aparición y la relevancia de enfermedades como la depresión y el aislamiento social es un factor relevante (Ponce de León y Cabello, 2017).

## 5. DISCUSIÓN

El ocio es un derecho de todas las personas tal y como se recoge en la Declaración de los derechos humanos siendo elemental garantizar el acceso al ocio de todas las personas.

Numerosos autores mediante las investigaciones realizadas concluyen que el ocio contribuye de manera satisfactoria al desarrollo personal, otorgándole a ésta un significado. De esta manera, el ocio es utilizado como una estrategia positiva a lo largo de la vida, jugando un papel importante en el desarrollo de las personas y siendo determinante una vez las personas abandonan las obligaciones con la sociedad, otorgando positividad a este cambio social (Kaplan, 1979; IsoAhola, 1988; Markides y Lee 1990; MorowHowell et al., 2003; Greenfield y Marks, 2004; Post, 2005)

Para desarrollar el ocio es necesario que primero la persona disponga de tiempo libre (Cuenca, 2000), siendo esto una condición indispensable para su desarrollo. No obstante tener tiempo libre no siempre implica el desarrollo de ocio, ya que el ocio se hace efectivo en aquellas situaciones en que las personas otorgan de significado la actividad. En

la actualidad existe cierta tendencia a que sean las propias administraciones las que determinan el ocio de la población,

La participación es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo y mediante la participación en este tipo de actividades, se permite a la gente mantener las redes sociales existentes, así como el fortalecimiento de estas. De igual manera, se fomenta un sentimiento de utilidad de la sociedad de la cual forman parte, ya que mediante los programas (enseñanza universitaria, intercambios intergeneracionales permite a las personas incrementar sus conocimientos y compartirlos con los demás. La acción colectiva contribuye por tanto a mejorar la calidad de las personas mayores, aunque la participación política vea variada su actividad a medida que las personas participantes aumentan su edad. (González, Mo y Castro, 2022)

La importancia de fundamentar el envejecimiento activo nace de la necesidad de dar respuesta al incremento de la población mayor, que cada vez se encuentra más representada. Este incremento de la población mayor supone como se ha dicho un reto para los gobiernos, pero también para la sociedad en general, ya que es desde las bases donde se debe fomentar este tipo de iniciativas, atendiendo a las necesidades de las personas.

El lugar donde las personas mayores envejecen contribuye de manera directa sobre la búsqueda de un envejecimiento activo y de calidad. Estudios demuestran que las zonas rurales donde la población mayor reside no cuenta con las mismas oportunidades de ocio que en las grandes ciudades. Estas diferencias también se ponen de manifiesto en relación a los recursos con los que se cuenta en estas áreas. No obstante, diversos análisis realizados demuestran que la calidad de vida de las personas mayores que residen en las zonas rurales, es mejor que en las zonas urbanas, evidenciándose una notoria diferencia en el sentimiento de soledad. (Monreal et al., 2009)

Las perspectivas futuras es que este incremento de la población sea aún mayor. En la actualidad se estima que un 9.7 % de la población mundial se encuentra en esta situación. Las proyecciones con las que cuenta la ONU son que en el año 2050 se alcanzarán los 1.6 billones de personas

mayores de 65 años, lo que supondría un total del 16.4% de la población mundial. Esto da como resultado una sociedad envejecida que se proyectará e incrementará en los próximos años.

Es necesario teniendo en cuenta a los autores mencionados en la presente investigación, la necesidad de seguir investigando en la contribución del ocio al envejecimiento activo de la población. Y es que el envejecimiento activo, no empieza en la edad adulta, sino que se ha demostrado que el envejecimiento de calidad nace ya con el ocio y por ello es importante gozar de un ocio satisfactorio desde la edad temprana (Lazcano et al., 2021).

Por todo ello, se ha considerado oportuno realizar este análisis donde se puede concluir a través del análisis de todos los artículos que el ocio contribuye de manera positiva y elemental a alcanzar un envejecimiento activo y satisfactorio.

De cara a investigaciones futuras sería interesante analizar la variable género para conocer la importancia del ocio otorgada por las personas teniendo en cuenta la diferencia de estas. Esto permitiría llevar a cabo políticas de envejecimiento activo adaptadas a cada grupo con el objetivo de ir centrando el envejecimiento en una atención integral a la persona, para lograr un envejecimiento activo y de calidad, atendiendo a las necesidades de un colectivo que está en auge y que debe permanecer activo aún en la sociedad, aportando tanto los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida, como participando activamente en las tomas de decisiones y actividades de la comunidad de la cual forma parte.

## 6. CONCLUSIONES

El envejecimiento poblacional es un reto para los gobiernos y para la sociedad. La esperanza de vida sigue en crecimiento y es necesario la adopción de medidas que garanticen a las personas mayores el seguir formando parte del ocio y de esta manera fomentar no solo su participación con todos los beneficios que conlleva (mantener la red y creación de nuevas redes, mejora de salud...) sino que también se estaría fomentando el envejecimiento activo.

El ocio es una dimensión de la participación social, pilar indiscutible del envejecimiento activo y es por lo que se considera de vital importancia el mantener, fomentar y crear nuevos espacios de ocio para las personas mayores.

## 7. REFERENCIAS

- Abellán, A. y Esparza, C. (2009). Percepción de los españoles sobre distintos aspectos relacionados con los mayores y el envejecimiento. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Fernández-Batanero, J. M., Padilla-Góngora, D., y Álvarez, J. (2016). Influencia de la ocupación en actividades de la vida diaria y de ocio sobre la salud real de la persona mayor. *Psychology, Society & Education*, 8 (2), 135-147.
- Aristegui, I., Cuenca, M., Ahedo, R., y Monteagudo, M. J. (2015). La relación entre el entorno en el que viven las personas mayores en España y su acceso al ocio 59, 145-156.
- Aristegui, I., y Silvestre, M. (2012). El ocio como valor en la sociedad actual. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188 (754), 283-291.
- Atchley, R. C. (1991). *Social Forces in later life* (6ª ed.). Wadsworth.
- Bagnasco, A., Hayter, M., Rossi, S., Zanini, M. P., Pellegrini, R., Aleo, G., Catania, G. y Sasso L. (2020). Experiences of participating in intergenerational interventions in older people's care settings: A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Journal of Advanced Nursing* 76 (1), 22-33. <https://doi.org/10.1111/jan.14214>
- Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M et al. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *JAMA*, 288 (18), 2271-228.
- Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Franzidis, C., Klados, M., Schlee, W., et al. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 44, 206-220.
- Bermejo, García, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guía de buenas prácticas*. Ed. Médica Panamericana.

- Berzosa Zaballos, G. (2009). Hacia una cultura del envejecimiento: ser persona mayor activa, relacionada y comprometida socialmente. En A. Martínez, Maroto, L. Gil Romero, P. Serrano Marzo, y J. M. Ramos Miguel (Eds). *Nuevas miradas sobre el envejecimiento*, 253-259. Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Brown, B. A., Frankel, B. G., y Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: the impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research*, 16, 367-391.
- Carmona, M. P., Hernández, C. R., Rosario, I., y López-Fernández, V. (2015). La relación entre el tiempo no estructurado, el ocio y las funciones cognitivas en personas mayores. *European Journal Of Education And Psychology*, 8 (2), 60-67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.05.001>
- Cimop (2009). *Un acercamiento a las redes sociales y la participación social de las personas mayores en el medio rural*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25 (2), 111-128.
- Comisión Europea (2012). *Una estrategia para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador. Europa 2020*. Oficina de Publicaciones de la UE.
- Cuenca, J., Kleiber, D. A., Monteagudo M.J., Linde, B. D., y Jaumot-Pascual, N. (2014). The influence of meaningful leisure on the subjective well-being of older adults in the Basque Country of Northern Spain. *World Leisure Journal*, 56 (2), 120-129.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Documentos de Estudios de Ocio, 16. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Documentos de Estudios de Ocio, 52. Universidad de Deusto.
- Cuenca-Amigo, M., & Roberto San Salvador del Valle Doistua. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25, 79.
- Cumming, E., & Henry, W.E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- Del Barrio, E. (2007). Uso del tiempo entre las personas mayores, perfiles y tendencias. *Boletín sobre el envejecimiento*, marzo, 27, 1-40.
- Delle Fave, A., y Massimini, F. (1998). La modernización y los contextos cambiantes de flujo en el trabajo y el ocio. En M. Csikszentmihalyi y I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo de la conciencia* 191-209. Desclée De Brouwer.

- Doistua, J.; Lazcano, I.; Madariaga, A. (2022). Serious Leisure and Passion in University Programs for Seniors. *J. Environ. Res. Public Health*, 19, 3573. [https:// doi.org/10.3390/ijerph19063573](https://doi.org/10.3390/ijerph19063573)
- Dumitrache, C.G., Rubio, Rubio, L., Bedeyona, I., y Rubio Herrera, R. (2017). Promoviendo el envejecimiento activo en entornos rurales: un programa de intervención implementado en Ourense, España. *Universitas Psychologica* 16 (3), 1-12.
- Dupuis, S. L., y Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18 (1), 67-92.
- Durán, M. A. (2011). Las personas mayores en el medio rural y urbano. En P. Causapié, P: A. Balbotín, M. Porras y A. Mateo (Dir. y coords.) Libro Blanco sobre el envejecimiento activo. 461-523. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Edington, C. (2007). The world leisure organization: promoting social, cultural and economic transformation. *Licere, Belo Horizonte*, 10 (2) 1-15.
- Escarbajal de Haro, A., Martínez de Miguel López, S., y Salmerón Aroca, J. A., (2015). La percepción de la calidad de vida en las mujeres mayores y su envejecimiento activo a través de actividades socioeducativas en los centros sociales. *Revista de Investigación Educativa*, 33 (2), 471-488.
- Fernández Ballesteros, R. (2011) Limitaciones y posibilidades de la edad. En Libro Blanco del Envejecimiento Activo, 113-148. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Foster, L. y Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The Gerontologist*, 55, 83-90.
- García Martín, M.A.H.M., y Isabel, M. (2002). Intervención psicosocial con personas mayores: los talleres de ocio como recurso para incrementar su apoyo social y control percibidos. *Intervención Psicosocial*, 11 (1), 43.
- García, M. A., y Gómez, L. (2003). Psychosocial effects of leisure workshops on the subjective well-being and loneliness in the elderly. *Revista de Psicología Social* 18 (1), 35-47.
- Goerres, A. (2009). The political participation of older people in Europe. *The Greying of Our Democracies*. Palgrave Macmillan.
- González Quinzán, S., Mo Groba, D., Castro Martínez, P. (2022). “La dimensión política del envejecimiento activo: personas mayores y participación política”. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 92, 87-105,

- González-Cuzi, T. (2021). Acompañando el envejecimiento activo y el saludable. Universidad Maza digital.
- Greenfield, E. A., y Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults psychological well-being. *Journal of Gerontology*, 59, 258-264.
- Havighurst, R.J., (1961). Successful aging. *Gerontologist* (1), 8-13.
- Hernández, G. (2009). Jubilación y alternativas para un ocio creativo, en J. Giró (Eds.), *Envejecimiento, tiempo libre y gestión del ocio*. 43-63. Universidad de la Rioja.
- IMERSO y Ministerio de Sanidad (2011). Libro Blanco del envejecimiento Activo. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMERSO).
- Iso-Ahola, S.E. (1988). The Social Psychology of Leisure. En L.A. Barnett, (Ed.) *Research About Leisure: Past, Present and Future*. Sagamore Publishing.
- Kaplan, M. (1979). *Leisure, lifestyle and lifespan*. Saunders.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., y Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure* (2ª ed.) Venture Publishing.
- Lazcano, I. Madariaga, A. y Doistua, J. (2010). El envejecimiento activo y su incidencia en la experiencia de ocio. *Adoz: revista de estudios de ocio*, 33, 117–147.
- Leadbetter, C., y O' Connor, N. (2013). Healthy attendance? The impact of cultural engagement and sports participation on health and satisfaction with life in Scotland. Scottish Government Social Research.
- Lee, G. R., y Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Research on Aging*, 9, 459-482
- Lima, A., Marqués, A., Peralta M., Henriques- Neto, D., Bordado, J., Faber, M., y Gouveia, E.R (2021). Functional fitness in older people: a population based cross-sectional study in Borba, Amazonas, Brasil. *Retos*, 39, 731-736.
- Limón, M. R. (2004). Educación para el ocio y tiempo libre en las personas mayores. En G. Pérez, (Eds.), *¿Cómo intervenir en personas mayores?* 139 – 174. Dykinson.
- Limón-Mendizabal, M. R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47, 45-54.
- Lorek, A. E., Dattilo, J., Mogle, J., Freed, S. A., Frysinger, M., & Chen, S. (2017). Staying Connected: Recommendations by Older Adults Concerning Community Leisure Service Delivery. *Journal Of Park And Recreation Administration*, 35 (3), 94-112. <https://doi.org/10.18666/jpra-2017-v35-i3-7682>

- Markides, K. S. y Lee, D. J. (1990). Predictors of well-being and functioning in older mexican-americans and anglos: An eight year follow up. *Journal of Gerontology*, 45, 69-73.
- Meléndez, J. C., Navarro, F., Oliver, A., y Tomás, J. M. (2009). La satisfacción vital en los mayores. Factores sociodemográficos. *Boletín de Psicología*, 95, 29-42.
- Michèle, J., Guillaume, M., Alaian, T., Nathalie, B., Claude, F., y Kamel, G. (2017). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging and Mental Health* 23 (1), 77-83. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>
- Monreal Bosch, P., Valle Gómez, A. y Serda Ferrer, B. (2009). Los grandes olvidados: Las personas mayores en el entorno rural. *Psychosocial Intervention* 18 (3), 269-277.
- Monteagudo, M. J., Cuenca Amigo, J., y San Salvador del Valle, R. (2014). Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio. *Documentos de Estudios de Ocio*, 50. Universidad de Deusto.
- Montero García, I., y Bedmar Moreno, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis* 9 (26), 61-84. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682010000200004>
- Morata Garcia, M. J., y Palasí Luna, E. (2012). Oci i participació social de la gent gran: Avaluació d'un programa d'animació sociocultural i desenvolupament comunitari a la ciutat de Granollers. *Educació social. Revista d'intervenció sòcioeducativa*, (51), 67-90. <http://bit.ly/3ZkpXPR>
- Moreno Crespo, P., Prieto Jiménez, E. y Pérez De Guzmán Puya, M.V. (2018). La universidad, educadora permanente: el aula abierta de mayores. *Revista de Humanidades*, 35, 31-53. <https://doi.org/10.5944/rdh.35.2018.19010>.
- Moretti-Luchesi, B., Alves de Oliveira, N.; de Morais, D., Mendes de Paula Pessoa, R., Pavarini, S.C.I. y Changas, M.H.N (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 74, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.006>
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rosario, P. A. y Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journal of Gerontology Social Work*, 58 (3), 137-145.
- Moruno, P. y Romero, D. M. (2004). Terapia Ocupacional en salud mental: la ocupación como entidad, agente y medio de tratamiento. *Revista Gallega de Terapia Ocupacional*, 1, 1-18.
- Neugarten, B., Havighurst R., y Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

- Neugarten, B. (1972). Personality and aging process. *Gerontologist* (12), 9-15.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26 (1), 65-80
- Nimrod, G., y Janke, M. C. (2012). Leisure across the later life span. En H. Gibson J. y J. F. Singleton (Eds.), *Leisure and Aging. Theory and Practice*. 95-100. Human Kinetics.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. Paidós.
- OECD y European Commission (2013). *A good life in old age? Monitoring and improving quality in long-term care*. OECD Publishing.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española en Geriatria y Gerontología*, 37 (S2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). *Health and Aging: a discusión paper*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). *Global health and Aging*. Organización Mundial de la Salud.
- Petretto, D. R., Pili, R., Gaviano, L., López, C. M., & Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51 (4), 229-241. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
- Ponce de León, L. y Cabello S. A. (2017). Envejecimiento activo en el ámbito rural en España. *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*, 7, 175-198.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behaviour al Medicine*, 12 (2), 66-77.
- Ramos, M. A., Vera-Tudela, D. y Cardenas, M. K (2009). *Las personas adultas mayores y su contribución a la lucha contra la pobreza*. UNFPA.
- Reichard, S., Livson, F. y Petersen, P.G. (1962). *Aging and personality*. John Wiley.
- Roberts, K. (2013). Leisure and the life course. En T. Blackshaw (Ed.), *Routledge Handbook of Leisure Studies*. 257-265. Routledge.
- Rowe, J.K. & Kahn R.L. (1998). Reply to letter to Editor. *Gerontologist* (38) 151.
- Rubio, L., Aranda, L., y Dumitrache, C. G. (2020). Evaluación de la participación en actividades de ocio en personas mayores. *Psychology, Society & Education*, 12 (3), 215-228.

- Ryff, C.D., (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069-1081.
- Sanz, E., Valdemoros, M. Á., Ponce de León, A., Alonso, R. A. y Sáenz de Jubera, M. (2020). Ocio y bienestar en clave intergeneracional. En J. A. Caride, M. B. Caballo y R. Gradaílle (Eds.), *Tiempos, educación y ocio en una sociedad de redes*. 139-152. Octaedro.
- Serrano Perez, G., A. De-Juanas Oliva (2014). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Tinsley, H. E., Teaff, J. D., Colbs, S. L., Kaufman, N. (1987). The relationship of age, gender, health and economic status to the psychological benefits older persons report from participation in leisure activities. *Leisure Sciences*, 9, 53-65.
- World Leisure Recreation Association. (2020, abril). Charter for leisure 2020. <https://bit.ly/3oUf95G4>
- Vazquez, L.A., Patrón, R.N., Álvarez, O.R., Calvo, M. M., y Fuentes, C.L., (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio trasversal. *Retos* 48, 86-93.