

# Lleure, element constituent en l'aprenentatge al llarg de la vida de la gent gran

Recepció: 25/09/19 Acceptació: 11/11/19

## Resum

Aquest article explora la relació entre el lleure i l'aprenentatge al llarg de la vida (ALV), també anomenat Life Long Learning (LLL), i aprofundeix en els beneficis que té sobre la població més gran. En primer lloc, s'hi exposen dades estadístiques sobre la gent gran a nivell mundial, europeu i relatives a l'Estat espanyol que ens permeten veure i entendre el pes específic d'aquest grup de població. Aquesta situació, relativament nova, ha conduït els experts a desenvolupar un concepte d'envelliment estretament vinculat al nivell d'activitat física i mental i a la participació activa de la persona gran en el seu entorn. En segon lloc, s'hi esbossa una aproximació al lleure partint de la rellevància que aquest fenomen té avui en la societat i en la vida de qualsevol persona i entenen el lleure com un dret humà i com una experiència personal; tot plegat, promotor d'un desenvolupament humà integral. Finalment, s'hi destaca el paper del lleure en les persones grans en el marc de l'aprenentatge al llarg de la vida, per contribuir que la persona gran tingui una millor qualitat de vida, continuï desenvolupant el seu potencial i percebi alts nivells de benestar psicològic i social.

## Paraules clau

Gent gran, lleure, aprenentatge al llarg de la vida.

## Ocio, elemento constituyente en el aprendizaje a lo largo de la vida de las personas mayores

*Este artículo explora la relación entre el ocio y el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV), también denominado Life Long Learning (LLL), y ahonda en los beneficios que tiene sobre la población mayor. En primer lugar, se presentan datos estadísticos sobre las personas mayores a nivel mundial, europeo y relativas al Estado español que nos permiten ver y entender el peso específico de este grupo de población. Esta situación, relativamente nueva, ha conducido a los expertos a desarrollar un concepto de envejecimiento estrechamente vinculado al nivel de actividad física y mental y a la participación activa de la persona mayor en su entorno. En segundo lugar se esboza una aproximación al ocio partiendo de la relevancia que dicho fenómeno tiene hoy día en la sociedad y en la vida de cualquier persona y entendiendo el ocio como un derecho humano y como una experiencia personal; todo ello, promotor de un desarrollo humano integral. Por último, se destaca el papel del ocio en las personas mayores en el marco del aprendizaje a lo largo de la vida, para contribuir a que la persona mayor tenga mejor calidad de vida, continúe desarrollando su potencial y perciba altos niveles de bienestar psicológico y social.*

## Palabras clave

Personas mayores, ocio, aprendizaje a lo largo de la vida.

## Leisure, a key element in lifelong learning among elderly people

*This article explores the relationship between leisure and lifelong learning (LLL), focusing on its benefits for older people. Firstly, statistical data is presented on the elderly, at world level, in Europe and in Spain, to help us to visualise and understand the specific weight of this population group. The relatively new situation described has led experts to develop a concept of ageing that is closely linked to the level of physical and mental activity and the active participation of elderly people in their environment. Secondly, an approach to leisure is outlined, based on the importance of this phenomenon in society and life generally nowadays, understanding leisure as a human right and a personal experience; in short, an essential element in integral human development. Finally, the role of leisure among older people is discussed within the context of lifelong learning, with the aim of helping senior citizens to achieve better quality of life, to continue developing their potential and to enjoy high levels of psychological and social well-being.*

## Keywords

Elderly people, leisure, lifelong learning.

## Com citar aquest article:

Lázaro Fernández, Y.; Madariaga Ortuzar, A. (2019).  
Lleure, element constituent en l'aprenentatge al llarg de la vida de la gent gran.  
*Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 73, 63-78.

- En primer lloc ens aturarem en un element definitori de les societats dels països desenvolupats, com és l'envelliment de la població. En aquest inici del segle XXI som davant d'un desafiament sense precedents (Varela, 2016). Es pot afirmar que l'escenari actual es caracteritza per viure en una societat envellida i que continuarà envellint la pròxima dècada. En aquest context, cal entendre l'envelliment com un procés natural i desitjable tant a nivell personal com a nivell social i comunitari, un procés que recolza en nous conceptes en els quals la participació activa (Montero-López, López-Giménez, Acevedo-Cantero i Mora-Urda, 2015) de la persona gran és cada vegada més elevada.

El lleure constitueix un espai temporal i un àmbit per al desenvolupament humà, la millora i el manteniment del benestar individual i social

Gaudir del lleure té una repercussió positiva per a la persona però també per a l'entorn familiar i social, motiu pel qual és molt important cultivar aquest àmbit de la vida al llarg de tota l'existència. El lleure, evidenciat en nombrosos estudis i recerques de diferent enfocament disciplinar, constitueix un espai temporal i un àmbit per al desenvolupament humà, la millora i el manteniment del benestar individual i social, tot això en el marc d'una societat del benestar, en la qual la qualitat de vida constitueix un important fi en si mateix i a més una eina de planificació i gestió de serveis i programes (Guerra, Hernández i Pedraza, 2018). A més, actualment, la participació es contempla com a font de desenvolupament, i aquesta participació pot ser presencial però també virtual. En totes dues modalitats, presencial o en xarxa, el lleure és un espai significatiu de relació i desenvolupament (Llorente-Barroso, Vinaras-Abad i Sánchez, 2015).

El terme aprenentatge al llarg de la vida ha pres cada cop més importància tant en el pla de la percepció de cada persona –ja que es pot continuar aprenent més enllà de la situació laboral (població activa o jubilació)– com en l'àmbit de la política i de la societat (Bru, 2010). La sanitat, l'educació i els serveis socials són àrees que, en el desenvolupament de polítiques, programes i projectes, han incorporat de manera estable elements o activitats que recolzen en l'aprenentatge al llarg de la vida i que fomenten oportunitats de participació en lleure a les persones grans.

## Situació de la gent gran actualment

L'envelliment de la població és un fenomen amb què ens trobem a les societats desenvolupades i que ens presenta una realitat en la qual cada vegada les persones arriben a edats més avançades i, a més, ho fan en condicions notablement millors (Rodríguez-Pardo del Castillo i López Farré, 2017). Això comporta una manera d'entendre aquesta fase vital molt diferent a la d'èpoques anteriors. Actualment ens trobem amb una generació de persones grans amb unes experiències significatives i amb possibilitats de mantenir-se socialment actives i participatives durant molts més anys que en el passat.

Al final d'aquesta segona dècada del segle XXI podem afirmar categòricament que la població global està en un procés clar d'envelliment. El món envulleix cada dia més. Les dades que presenta el National Institute of Aging<sup>1</sup> (2014) permeten estimar que el creixement de la població de seixanta-cinc anys en endavant serà el més ràpid en totes les regions del món per sobre de qualsevol altre segment d'edat, amb prevalença en una gran part dels països en vies de desenvolupament, on s'espera un augment de persones grans del 250 per cent per a l'any 2050. En molts llocs del món, el grup format per persones de més de 80 anys és el que presenta el creixement més ràpid (Santiago, 2016). Les estimacions de creixement per a aquest grup de població entre l'any 2010 i 2050 són d'un 351%.



A Espanya, segons Abellán, Ayala, Pérez i Puyol (2018), la projecció de l'Institut Nacional d'Estadística (INE) apunta que l'any 2066 hi haurà més de 14 milions de persones grans, fet que suposa un 34,6% del total de la població, que superarà els 41 milions de persones.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) (2015) identifica diversos factors per explicar aquesta situació, l'ampliació de l'esperança de vida, la disminució de la fertilitat, més creixement econòmic, estils de vida més sans, millor nutrició, més control de les malalties infeccioses, control de l'aigua, avenços de la medicina o el desenvolupament de la ciència i la tecnologia, entre altres qüestions. L'OMS empra dos termes per tractar sobre la salut i el funcionament en la vellesa. D'una banda, aborda la capacitat intrínseca, definint-la com la combinació de totes les capacitats físiques i mentals que una persona pot utilitzar en un determinat moment. I, d'altra banda, assenya-la la importància de l'entorn que ofereix una sèrie de recursos o obstacles que determinaran si una persona pot fer les coses que per a ella són importants. Aquesta relació entre la persona i l'entorn és el que es coneix com capacitat funcional, i que l'OMS defineix com els atributs relacionats amb la salut que permeten a les persones portar a terme aquelles accions que elles valoren. A partir d'aquests dos conceptes, l'OMS assumeix l'envelliment saludable com el procés personal i individual de desenvolupar i mantenir la capacitat funcional que permet el benestar en la vellesa.

D'acord amb De Jaeger (2011), l'envelliment és un fenomen multidimensional, que inclou aspectes fisiològics, genètics, morfològics, cel·lulars, moleculars, socials i psicològics. Hi ha teories que, actualment, es vinculen a l'envelliment actiu i que se centren bàsicament en la importància de mantenir una actitud activa davant la vida, fet que implica mantenir-se participatiu en la comunitat tant en aspectes intel·lectuals com socials o físics. Hi ha estudis actuals que descriuen una relació positiva entre la realització d'activitats quotidianes, físiques, socials i de lleure amb un millor funcionament cognitiu en la vellesa (Varela, 2016); incloent-hi una probabilitat menor de discapacitat o dependència i un factor de protecció contra la demència (James *et al.*, 2011; Santiago, 2016).

Al final d'aquesta segona dècada del segle XXI podem afirmar categòricament que la població global està en un procés clar d'envelliment. El món envulleix cada dia més

La Comissió Europea va designar l'any 2013 com a Any Europeu dels Ciutadans, fet que avala la importància de la ciutadania activa, entesa com una qüestió d'actitud participativa, d'implicació en la vida de les comunitats, de desplegament del sentit d'identitat i pertinença al lloc on s'interactua socialment, amb responsabilitats, drets i obligacions. És evident que les persones grans d'avui, segle XXI, són diferents a les persones grans d'èpoques anteriors, constitueixen un grup representatiu de la societat, viuen més temps, tenen més qualitat de vida i, per tant, manifesten unes necessitats en consonància amb aquesta realitat en què han augmentat les demandes en lleure i el desig de participar-hi. La gent gran vol participar activament i de manera integral en la societat i sentir-se valorades i reconegudes socialment (Castillo, Ruiz i Castillo, 2017). Tot això porta a repensar la realitat amb la qual ens trobem i a incidir en una concepció plena del concepte de ciutadania, en la qual puguem cabre tots, sigui quina sigui la nostra edat, gènere o origen. La ciutadania és l'expressió de pertinença que una persona té cap a una societat determinada en la qual participa.

L'envelliment satisfactori s'aconsegueix a través de projectes, però també a través de vincles, relacions, trobades i acompanyaments mutus en contextos socials que generen oportunitats de relacions personals enriquidores

Som davant d'una nova cultura que entén que envellir és un procés individual, però que envellir bé és un procés social perquè som éssers en relació amb l'altre i amb els altres en un context comunitari. L'envelliment satisfactori s'aconsegueix, per tant, a través de projectes, però també a través de vincles, relacions, trobades i acompanyaments mutus en contextos socials que generen oportunitats de relacions personals enriquidores (García i Angulo, 2016). Així, l'entorn en què vivim i envellim és determinant per a la realització de projectes personals i per consolidar relacions estables. La societat en què vivim i les persones que ens envolten són les que constitueixen el context en el qual té sentit la vellesa.

La gent gran està construint un nou model de ser gran en el qual el desenvolupament d'activitats personals i socials és el principal aspecte que el diferencia d'altres models d'envelliment d'èpoques anteriors (Govern Basc, 2015). És un model on envellir amb vitalitat és un objectiu per experimentar que continuen sent persones útils i participatives. És a dir, útils com a persones i actius com a ciutadania gran, que exerceixen un paper actiu i socialment valorat, atesa la seva experiència i el seu coneixement de la vida, en general, i de la societat en la qual han crescut i envellit, en particular. Així, la participació els proporcionarà una vinculació al món, en continuïtat amb el que cada un ha estat al llarg de la seva vida (Prieto, Herranz i Rodríguez, 2015).

D'acord amb Del Barrio, Marsillas i Sancho (2018), el moment actual és considerat un moment de transició on les diferències basades en l'edat estan desapareixen i el lleure, els estils de vida o el consum són elements de construcció de la identitat. Per això, la gent gran vol continuar contribuint i vol continuar integrant-se en processos amb diferents persones i col·lectius amb els quals s'identifiquen, independentment de l'edat.

Moreno (2011) incideix en la necessitat d'una longevitat amb qualitat de vida i destaca com a rellevants en la promoció de l'envelliment actiu entre la gent gran els elements següents:

- La formació contínua i permanent.
- L'atenció sociocomunitària i sociocultural.
- La participació en la comunitat.
- L'increment de les ofertes culturals, artístiques i creatives.
- Les ocupacions diverses en el lleure i el temps lliure.
- La participació en activitats altruistes, associacionistes, solidàries i de voluntariat.
- El reconeixement social del paper de l'adult gran en la comunitat.
- L'estat de satisfacció i benestar amb un mateix.



Ser una persona gran activa requereix ser protagonista de la pròpia vida i estar present en tot el que passa al seu voltant (Ryan i Deci, 2017). És a dir, actiu vivenciant experiències en primera persona, en definitiva, vivint en un entorn comunitari que proporcioni cada vegada més oportunitats de participació en lleure per a la gent gran.

Finalment, cal assenyalar que la nova cultura de l'envelliment, tal com indiquen Rodríguez-Pardo del Castillo i López Farré (2017), es pot sintetitzar en tres idees bàsiques. La primera és entendre que la vida és desenvolupament, que envellir és canviar, evolucionar i avançar. En segon lloc, les persones grans han de ser protagonistes de la seva vida i han de voler participar en la vida social en primera persona responnent als seus interessos, demandes, desitjos, gustos i motivacions. I, en tercer lloc, suposa reconèixer la participació com a element fonamental d'un bon envelliment, ja que participar és viure, i tot això incideix directament en el manteniment de millors cotes de benestar personal i social i en una millor qualitat de vida tant en les condicions objectives com en les subjectives. Aquestes tres idees han de ser interioritzades per l'entorn social (salut, serveis socials, educació), l'àmbit familiar i la pròpia persona perquè tots els agents implicats adoptin i promoguin una cultura del fet d'ésser persona gran basada en el respecte i l'estatus social positiu.

## Un apropament al concepte de lleure humanista

Les últimes dècades de segle xx es caracteritzen per profundes i significatives transformacions en l'àmbit polític, econòmic, social i cultural. Aquests canvis han alterat les condicions de vida, de treball, de relació i, com no podia ser d'altra manera, de lleure de les persones de totes les edats (Bru, 2010).

La ciutadania de les societats desenvolupades està passant de percebre el treball, els diners i el consum com a valors dominants a un altre model, on la realització personal, el lleure (Rivera, 2017) i el fet d'ésser un mateix es van consolidant com a valors emergents. Tot plegat, entès com a garant d'un desenvolupament humà integral.

Aquest fenomen, el lleure, ha passat a ocupar un lloc valorat a causa de múltiples factors com l'augment del temps lliure, la reducció de les jornades laborals, la democratització de la vida cultural, esportiva, turística, l'aparició de noves activitats i ofertes de lleure (Pascucci, 2012) i, per descomptat, a causa de la important dimensió econòmica i comercial del fenomen.

Gaudir democràticament del lleure és també una conquesta social de segle XX, i la necessitat de viure un lleure de qualitat s'ha convertit en un repte per a tothom. Barnett (2013) afirma que la forma de percebre el lleure ha transcorregut paral·lela als canvis de mentalitat que s'han anat donant en altres aspectes de la vida i tot això ha modificat la importància del lleure en la societat i en les persones grans.

El segle en què vivim ens presenta el lleure entès com una de les experiències més desitjades i representatives de la nostra època. Vacances, viatges, el gaudi de la naturalesa o de les propostes culturals, esportives, entre d'altres, són ofertes que estan a l'ordre del dia. En definitiva, la comprensió del lleure com a temps lliure o com a activitat ha estat superada en la primera dècada de segle XXI (Kleiber, 2012) per la irrupció d'un lleure experiencial. El lleure és un valor en alça a nivell personal, social i econòmic, fet que ha suposat que hagi ascendit en l'escala de valors de la societat (MECD, 2014). Per tant, es pot considerar que el lleure és un àmbit de desenvolupament humà ja que proporciona satisfacció, vivència de llibertat i autotelisme.

En aquest article defensem el lleure humanista, que pot definir-se com “una experiència humana (personal i social) integral, motivada per la vivència intencional del lleure autotèlic, entès com a dret humà i àmbit de desenvolupament, al qual s'accedeix mitjançant la formació” (Cuenca, 2014, p. 66). Es caracteritza per la seva multidimensionalitat i per les seves actuacions estimades, satisfactòries i amb un fi en si mateixes, fet que subratlla l'autotelisme. Constitueix un lleure experiencial positiu, que afavoreix la millora de la persona i la comunitat i que se sustenta en valors fonamentals: llibertat, satisfacció, gratuïtat, identitat, superació i justícia. És a dir, una vivència de lleure, personal, grupal o comunitària, que sobrepassa allò espontani i es tracta d'una experiència integral i complexa que, per a provocar més satisfacció i benestar, requereix de preparació i formació.

En aquesta línia, Cuenca (2014) identifica les següents funcions del lleure:

- Compensatòria. El lleure restableix l'equilibri físic i psicològic, ja que implica allunyar-se de la rutina i desconnectar de la realitat.

En aquest article defensem el lleure humanista, que pot definir-se com “una experiència humana (personal i social) integral, motivada per la vivència intencional del lleure autotèlic, entès com a dret humà i àmbit de desenvolupament, al qual s'accedeix mitjançant la formació” (Cuenca, 2014, p. 66)

- Autorealització. El lleure com a àmbit de desenvolupament humà promou el creixement personal a través de l'augment de coneixements, habilitats i destreses.
- Relacional. El lleure és un marc de convivència, de gaudi, de solidaritat i de convivència i cohesió grupal.
- Identificadora. El lleure permet la construcció de la personalitat a partir de la identificació amb aspectes socials.
- Terapèutica. El lleure, des d'un punt de vista més utilitarista, és una eina per assolir objectius de tall rehabilitador a través de la pràctica d'activitats de lleure.



En tota experiència de lleure humanista, és clau considerar els aspectes següents: el marc de referència és la persona, té un predomini emocional, la no obligació, s'integra en valors i formes de vida, cobra importància no només en el present sinó en el passat i en el futur i s'experimenta en diferents nivells d'intensitat. Aquest lleure afavoreix el desenvolupament personal i social (Kleiber, 2012; Kleiber i McGuire, 2016) i és un àmbit de valor, un lleure positiu que s'integra en modes de vida i potencia valors personals, grupals, socials i comunitaris.

Habitualment el lleure és un símbol de pertinença a una categoria social, però de la mateixa manera és un símbol d'afirmació personal pel que fa als altres. És a dir, les experiències de lleure tenen a veure amb la pròpia vivència personal, però també s'integren en un context ja que tenen a veure amb l'entorn social, amb la comunitat (Gañan i Villafruela, 2015). Per tant, la importància del fenomen del lleure és innegable en la definició de la societat, les comunitats i les persones. Cal subratllar (OMS, 2015) que com més activitat té la persona, més adaptada es troba, viu amb bon ànim la vellesa i arriba a ser més longeva. I, tot i els canvis físics, socials i psicològics, el manteniment d'una sèrie de patrons en la tipologia de les activitats que es realitzen i en les relacions socials que es mantenen, afavoreix positivament la persona.

S'ha comprovat que les experiències satisfactòries ens ajuden a afirmar la nostra vida i a contrarestar la part negativa que hi pugui aparèixer. I aquí se situen moltes de les pràctiques de lleure, permetent-nos sortir de nosaltres mateixos i experimentar situacions estimades que faciliten la realització i el desenvolupament de la nostra personalitat. Per tot això, des de fa temps, psicòlegs americans destaquen els beneficis del lleure (Driver, Brown i Peterson, 1991), entesos com a millora o canvi positiu, i el conceben com a mitjà de creixement i desenvolupament personal.

El gaudi del lleure en els adults i/o la gent gran està directament relacionat amb la percepció de felicitat, l'ajustament a les circumstàncies vitals i la implicació en els processos vitals (Larson, Jarrett, Hansen, Pearse, Sullivan, Walker, Watkins i Wood, 2014). Igualment, les persones grans que gaudeixen d'experiències de lleure que revesteixen un cert grau de complexitat de manera continuada són persones amb més capacitat d'atenció des d'un punt

El gaudi del lleure en els adults i/o la gent gran està directament relacionat amb la percepció de felicitat, l'ajustament a les circumstàncies vitals i la implicació en els processos vitals

de vista intel·lectual i més implicades socialment i amb l'entorn (Ryan i Deci, 2017). Així mateix, diverses recerques permeten relacionar les pràctiques de lleure en persones grans que demanen un posicionament actiu amb més benestar psicològic i una millor percepció de l'estat de salut (Vivaldi i Barra, 2012).

Les activitats de lleure suposen un estímul exterior que ajuda a desenvolupar les àrees física, mental, emocional i relacional; potencia el descobriment de les facultats de la persona, generant més confiança en un mateix, millora els processos de socialització, preveu hàbits perjudicials per a la salut i millora la capacitat d'atenció i decisió (Castro, Briegas, Ballester i Iglesias, 2018). Hi ha autors (Castillo, Ruiz i Castillo, 2017) que centren els estudis en la millora de les capacitats cognitives i identifiquen com a beneficis derivats d'activitats de lleure el fet de tenir més resistència a la malaltia, millores en la salut, millora en les destreses socials, augment de les relacions socials, millora de l'autoestima, millora de la salut mental i millores en les interaccions amb els altres. Larson *et al.* (2014) destaquen com a conseqüències positives de la participació en activitats de lleure el desenvolupament de la iniciativa personal, el foment de la motivació intrínseca, l'adquisició d'habilitats, el respecte a la diversitat i el cultiu de la responsabilitat. Finalment, destaquem Barnett (2013), que apunta que el lleure proporciona beneficis socials com l'harmonia, la cohesió i el canvi social, també aporta beneficis personals que possibiliten la diversió, l'aprenentatge, el desenvolupament mental, la salut psicològica i el creixement personal (autoidentitat i autoafirmació).

El lleure és un motor de benestar segons Montero-López, López-Giménez, Acevedo-Cantero i Mora-Urda (2015) ja que ajuda a disminuir l'estrès pel fet que mobilitza la dimensió socioemocional, afavoreix establir noves relacions, permet sentir-se lliure i capaç de controlar la pròpia vida i disminueix l'avorriment.

Un dels reptes i escenaris que el canvi demogràfic ha posat en evidència en la societat actual és l'augment del temps lliure i el significat que té per a les persones grans. El *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (Causapié, Balbontín, Porras i Mateo, 2011) apunta que en les activitats de lleure l'important no és l'activitat, no és el que les persones realitzen, sinó el que pensen i senten mentre les duen a terme. L'activitat no és un fi en si mateixa sinó un mitjà pel qual la persona pot desenvolupar-se i satisfer els seus desitjos i necessitats.

En el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (2011) es descriuen quatre grups vinculats als diferents estils de vida que presenta la persona de seixanta-cinc anys o més. Són els següents:

1. Participatiu: assistència a classe, voluntariat, exercici físic, assistència a espectacles.
2. Lleure social: formar part o assistir a centres socials o associacions, passejar, ballar, assistir de forma quotidiana a bars i cafeteries.

3. Lleure inactiu: majoritàriament correspon al consum de mitjans de comunicació (en qualsevol dels seus formats).
4. Domèstic: activitats a la llar, com pot ser cosir, manualitats, tenir cura d'un hort, visitar familiars, fer companyia a algú, anar a l'església o fer activitats religioses.

En el cas de la gent gran, el temps lliure ja no és un element compensador del temps de treball i això pot suposar un risc o una fortuna, depenent de com la persona ho gestioni o ho afronti. Dins el temps lliure situem el temps de lleure, que és el que la persona dedica a realitzar allò que vol, allò que prefereix i allò que li permet configurar determinats hàbits, estils de vida i formes d'entendre el descans i el desenvolupament recreatiu de noves activitats (Gañán i Villafruela, 2015), a més li genera benestar i satisfacció. Els programes de lleure no només compleixen els objectius específics de la participació social i de l'enriquiment intel·lectual i cultural, sinó que, de forma col·lateral, trenquen el risc d'aïllament social i fomenten la qualitat de vida de les persones grans.

## El paper essencial del lleure en l'aprenentatge a llarg termini

Ja fa gairebé cent anys que alguns autors apuntaven l'educació com quelcom inseparable de la vida mateixa, assenyalant que la vida havia d'experimentar-se de manera plena, forta i creativa (Bernasconi i Rodríguez-Ponce, 2017). La cohesió social des d'un punt de vista humanista és l'actiu fonamental de les societats avançades i designa el grau de consens dels membres d'un grup social o la percepció de pertinença a un projecte o situació comuna, i l'educació és una eina molt útil per a la creació de consciència col·lectiva i per a l'aprenentatge de la ciutadania activa en cada etapa de la vida (Kleiber, Walker i Mannell, 2011).

És evident que l'educació és, per naturalesa i en si mateixa, una activitat humanitzadora que ajuda a reforçar els vincles dialògics i interpersonals. És la millor opció de què l'ésser humà s'ha donat per conrear la seva disposició a la sociabilitat i al diàleg i per al manteniment de la individualitat amb consciència d'allò que és col·lectiu i comunitari. En totes les edats, l'educació compleix una funció important socialitzadora i ajuda a establir relacions de pertinença i d'intercanvi i això no és diferent en les persones adultes grans (Martínez, Fernández i Chamorro, 2015). L'educació d'adults, més que un dret, és la clau per al segle XXI, ja que ha de ser concebuda com la conseqüència d'una ciutadania activa i una condició per participar plenament en la societat.



Els programes de lleure no només compleixen els objectius específics de la participació social i de l'enriquiment intel·lectual i cultural, sinó que, de forma col·lateral, trenquen el risc d'aïllament social i fomenten la qualitat de vida de les persones grans

L'increment del nivell educatiu de la població i l'augment de l'esperança de vida genera noves necessitats d'aprenentatge relacionades amb el desenvolupament personal (Bernasconi i Rodríguez, 2017), fet que comporta una nova concepció de l'aprenentatge que situa la persona al centre, tot convertint-la en el protagonista principal de l'aprenentatge. Rizvi (2010) afirma que l'aprenentatge és quelcom intrínsecament humà i que mai no es deixa d'aprendre, per tant desenvolupar l'educació al llarg de la vida és una idea pertinent i assenyada. Kleiber i McGuire (2016), per la seva banda, apunten que, en les fases o etapes crítiques de trànsit que s'esdevenen a la vida de tota persona, accedir a experiències basades en l'aprenentatge al llarg de la vida ajuda a mantenir nivells òptims de salut física i mental i possibilita la percepció de més satisfacció vital.

Una educació que tingui en compte la perspectiva del cicle vital de la persona permet observar el desenvolupament de l'ésser humà en la globalitat de la seva existència. L'educació al llarg de la vida pretén desenvolupar una visió de l'educació a través de la qual tots som suposadament capaços de participar més plenament i més activament en aquest món globalitzat i connectat. Aquest nou enfocament possibilita un nou model d'educació que s'estén al llarg de tota la vida de la persona, on el lleure (Veal, 2016) i tots els seus àmbits, cultura, esport, turisme i recreació, són elements sobre els quals es pot treballar com a motivadors de dinàmiques de participació i identificació social.

El concepte aprenentatge al llarg de la vida es va introduint en totes les capes socials. Mitjançant l'educació es pot aconseguir que els adults mantinguin el coneixement real de les seves possibilitats, que realitzin projectes i que es reintegrin en una societat de la qual han estat, en algunes ocasions, separats per raons cronològiques. Tal com s'assenyala en el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (2011), l'aprenentatge al llarg de la vida és un poderós recurs per aconseguir tant el desenvolupament personal com una millor convivència social. I també és un recurs important per a l'empoderament de la gent gran, entenent l'empoderament com el procés pel qual les persones, organitzacions i comunitats guanyen control, gestió, decisió i poder sobre les seves vides.

**L'aprenentatge al llarg de la vida pot considerar-se la clau des de la qual focalitzar tota l'educació**

El repte de l'aprenentatge al llarg de la vida es fonamenta en crear contextos (González i Rosende, 2018) on el procés educatiu tingui lloc en totes les etapes de la vida de les persones i no només en la inicial ni en els nivells obligatoris. L'aprenentatge al llarg de la vida pot considerar-se la clau des de la qual focalitzar tota l'educació. S'acosta al concepte de societat educadora en què tot pot ser una ocasió propícia per a desenvolupar la nostra capacitat d'aprenentatge (Veal, 2016). El significat actual podria situar-se a aprofitar i utilitzar durant tota la vida cada oportunitat que es presenta d'actualitzar, d'aprofundir i d'enriquir-se; en definitiva, de desenvolupar-se (Rivera, 2017)

i d'adaptar-se a un món que canvia permanentment. Fins i tot podríem afirmar que es tracta d'un concepte més humanista que no pas acadèmic (Lázaro i Doistua, 2016), on preval l'elecció i la determinació del propi projecte vital, el desenvolupament personal i, en definitiva, la construcció d'un mateix.

Segons el pla estratègic d'aprenentatge al llarg de la vida el 2013, el 10,9% de les persones grans estaven immerses en una acció de formació permanent (MECD, 2014). Els programes confeccionats per a aquests alumnes no estan orientats a aconseguir-ne l'excel·lència i la competència professional, sinó que els objectius se centren més aviat a conrear la ment, propiciar la reflexió sobre la cultura, la societat i els valors o simplement percebre una experiència de gaudi i satisfacció (Roberts, 2013).

L'augment de l'esperança de vida ens presenta persones grans que viuran jubilats més de quinze anys de la seva vida. Per això la societat hauria d'atendre els desitjos i les necessitats d'aprenentatge de la ciutadania jubilada i preparar-la per a l'envelliment actiu. Per això cal seguir impulsant una oferta global d'aprenentatge per a les persones grans que vulguin conrear i ampliar els seus coneixements (Moreno, 2011). D'aquí que sigui important adoptar mesures que fomentin el lleure actiu i satisfer el desig de coneixements culturals de les persones, així com promoure espais i àmbits intergeneracionals per a l'aprofitament compartit del capital personal i social acumulat.

La necessitat que la gent gran experimenti una valoració positiva i incondicional de si mateixa requereix desenvolupar un procés d'educació que ajudi a potenciar l'autodesenvolupament, l'autovaloració i l'autoconeixement i afavoreixi els àmbits cognoscitius i afectius, per tal d'aconseguir un procés saludable que propiciï el benestar i l'autoestima de la gent gran (Rizvi, 2010).

En aquest context podem afirmar que una de les principals iniciatives en el procés de modernització d'Europa al segle XXI és l'impuls de l'aprenentatge al llarg de la vida. Actualment, l'increment del nivell educatiu de la població i l'augment de l'esperança de vida generen noves necessitats d'aprenentatge relacionades amb el desenvolupament personal, la qual cosa situa la persona al centre de l'aprenentatge (González i Froment, 2018). L'aprenentatge al llarg de tota la vida afavoreix la consecució de la ciutadania activa, mitjançant l'augment de coneixement, reforçant l'esperit crític i contribuint a una millor comprensió de la societat, dels drets i deures de les persones i de la ciutadania (González i Rosende, 2018) i del funcionament del sistema institucional, polític i econòmic local, regional, estatal i europeu.

Igualment, es produeixen canvis transcendents (Del Barrio, *et al.*, 2018), com ara la manera d'entendre el propi cicle vital sobre el qual gira l'organització social i econòmica quan es difuminen les fronteres, de vegades rígides, entre les diferents fases vitals (Guerra, Hernández i Pedraza, 2018); canvia l'assumpció de responsabilitats cap al disseny dels propis itineraris d'aprenentatge enfront dels currículums obligatoris de l'ensenyament reglat; can-



Actualment, l'increment del nivell educatiu de la població i l'augment de l'esperança de vida generen noves necessitats d'aprenentatge relacionades amb el desenvolupament personal, la qual cosa situa la persona al centre de l'aprenentatge

El lleure casual es pot entendre com una activitat immediata i intrínsecament gratificant, de sensacions plaents relativament efímeres i que requereix poca o cap formació específica per a gaudir-ne

via la forma d'entendre l'estudi davant de l'aprenentatge com una cosa lúdica i participativa; i, fins i tot, canvia l'organització del temps de lleure i de treball. Possiblement, el millor instrument per orientar la transformació i la millora de les persones, els col·lectius i les societats és l'educació (Jornet, 2012).

Tal com promou la UNESCO (2012), es constata la necessitat d'adquirir tota classe d'habilitats, interessos i coneixements des del bressol a la tomba (sentit horitzontal); tot això, en tots els tipus d'aprenentatge, des del formal al no formal i l'informal, que poden manifestar-se en tots els contextos en què conviuen i interactuen les persones com són família, comunitat, treball, estudi i lleure (sentit vertical), i suposa valors humanístics i democràtics com l'emancipació i la inclusió (sentit profund). En definitiva, s'ha de promoure el desenvolupament del coneixement i les competències que permeten a la ciutadania participar d'una forma activa en la societat (Roberts, 2013).

Com s'ha assenyalat, el segle en què vivim presenta el lleure entès com una de les experiències més desitjades i representatives de la nostra època (Lázaro, Aguilar i Madariaga, 2014). Ara bé, gaudir de tota aquesta oferta requereix ensenyament, pràctica i adquisició de coneixements, i tot això es pot aconseguir a través d'una realització equilibrada i dinàmica del que Stebbins ha anomenat lleure seriós i lleure casual. El lleure casual es pot entendre com una activitat immediata i intrínsecament gratificant, de sensacions plaents relativament efímeres i que requereix poca o cap formació específica per a gaudir-ne (Stebbins, 2008). En termes col·loquials es podria dir que el lleure casual seria alguna cosa així com fer allò que sorgeix de forma espontània i natural, que no requereix gaire esforç i que ens genera un plaer immediat. D'altra banda, el lleure seriós es pot entendre com la recerca sistemàtica d'una activitat *amateur*, de voluntariat o un *hobby*, la naturalesa de la qual ompli el participant, per al qual ha de ser prou substancial i interessant com per trobar-hi una carrera centrada a adquirir i expressar la combinació d'habilitats, coneixements i experiència específiques de l'activitat (Pascucci, 2012). És aquí on l'aprenentatge al llarg de la vida juga un paper fonamental.

## Conclusions

Aquest article tenia com a objectiu parlar del lleure com a element constituent de l'aprenentatge al llarg de la vida (ALV) i dels beneficis que té sobre les persones grans. I per això hem anat esgranant les xifres que verifiquen l'envelliment de la població, el lleure entès com a àmbit de desenvolupament humà i parcel·la de la vida que cada vegada és considerada més rellevant per la ciutadania i la importància de l'aprenentatge al llarg de la vida.

Hem de tenir present els canvis demogràfics que estem experimentant i els que vindran (García i Angulo, 2016), atès que el fet de no estar preparats per donar resposta a les necessitats i inquietuds de la gent gran pot comportar un

D'altra banda, el lleure seriós es pot entendre com la recerca sistemàtica d'una activitat *amateur*, de voluntariat o un *hobby*, la naturalesa de la qual ompli el participant, per al qual ha de ser prou substancial i interessant com per trobar-hi una carrera centrada a adquirir i expressar la combinació d'habilitats, coneixements i experiència específiques de l'activitat

seguit de conseqüències negatives per a la societat. L'augment de l'esperança de vida ens situa en un escenari que no hem vist mai fins ara. Les xifres actuals de segments de població més grans de seixanta-cinc, setanta-cinc i vuitanta-cinc anys o fins i tot que han passat la frontera dels cent anys són més altes que mai i en les pròximes dècades continuaran augmentant.

Un lleure adaptat al segle XXI és un lleure que defensa i promou els valors de convivència i ciutadania i facilita el desenvolupament personal, social i comunitari (Pascucci, 2012) de tota la població, incloent-hi l'atenció a les necessitats de les persones grans i promovent espais de trobada, aprenentatge i participació.

El desenvolupament i l'auge del lleure personal i social com a element de la qualitat de vida (Lázaro i Doistua, 2016) ha influït en el fet que les possibilitats d'accés a l'educació de la gent gran, les noves concepcions que en tenim o els canvis en les polítiques de jubilació, entre d'altres, hagin modificat substancialment els processos d'atenció i les demandes educatives de la població més gran.

L'element més rellevant i interessant de l'exercici del lleure i de l'aprenentatge al llarg de la vida és la percepció de llibertat i la motivació intrínseca pel propi plaer de fer-les, aspectes que redunden en la persona en un sentiment de benestar general (González i Froment, 2018) que es reflecteix en una percepció subjectiva de millor qualitat de vida i una situació objectiva de més satisfacció i benestar.

En definitiva, la importància de l'aprenentatge al llarg de la vida com a activitat de lleure per a la gent gran millora l'enriquiment cultural i la integració social de cada persona, tot convertint el lleure en un espai de formació integral (Govern Basc, 2015), que aconsegueix pal·liar o minimitzar xacres de l'edat, fomenta l'alegria i l'activitat dinàmica, lluita contra el sedentarisme i l'apatia i contra la soledat i la tristesa; tot plegat, augmentant l'autoestima i tenint present que el veritable protagonista de la seva vida és la pròpia persona.



Yolanda Lázaro Fernández  
 Coordinadora del grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport  
 PDI de la Facultat de Psicologia i Educació  
 Universitat de Deusto  
 yolanda.lazaro@deusto.es

Aurora Madariaga Ortuzar  
 Directora de la Càtedra Lleure i Discapacitat  
 Investigadora principal de l'equip oficial Ocio y Desarrollo Humano (tipo A)  
 Instituto de Estudios de Ocio  
 Facultat de Ciències Socials i Humanes  
 Universitat de Deusto  
 aurora.madariaga@deusto.es

## Bibliografia

- Abellán, A.; Ayala, A.; Pérez, J.; Puyol, R.** (2018). Un perfil de las personas mayores en España, 2018 Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en Red*, núm. 17.
- Barnett, L. A.** (2013). What people want from their leisure. *Journal of Leisure Research*, 45 (2), 150-191.
- Bernasconi, A.; Rodríguez-Ponce, E.** (2017). ¿La educación en la era del conocimiento: ¿desarrollo de capital humano o formación de personas? *Inter-ciencia*, 42(10), 630-630.
- Bru, C.** (2010). La enseñanza universitaria para personas mayores: evolución conceptual, innovación educativa y adaptación a las demandas sociales del siglo XXI. Investigación y buenas prácticas de trabajo académico con mayores en España. *Palabras Mayores*, 5. Recuperat de <http://ezproxybib.pucp.edu.pe/index.php/palabramayores/article/>.
- Castillo, M. A.; Ruiz, J. C. R., Castillo, M. I. A.** (2017). Mejora de las capacidades cognitivas en personas mayores. *Salud y cuidados durante el desarrollo*, 145.
- Castro, F. V.; Briegas, J. J. M.; Ballester, S. G.; Iglesias, A. I. S.** (2018). La realidad de la memoria en mayores saludables y envejeciendo. Memoria, envejecimiento y longevidad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 1(2), 43-54.
- Causapié, P.; Balbontín, A.; Porrás, M.; Mateo, A.** (dirs.). (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: IMSERSO.
- Cuenca, M.** (2014). *Ocio valioso*. Documentos de Estudios de Ocio, núm. 52. Bilbao: Universidad de Deusto.
- De Jaeger, C.** (2011). Fisiología del envejecimiento. *EMC-Kinesiterapia-Medicina Física*, 32(3), 1-8.
- Del Barrio Truchado, F.; Marsillas Rascado, S.; Sancho Castiello, M.** (2018). Del envejecimiento activo a la ciudadanía activa: el papel de la amigabilidad. *Aula Abierta*, 47(1), 37-44.
- Driver, B. L.; Brown, P. J.; Peterson, G. L.** (eds.). (1991). *Benefits of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture.
- Gañán, A.; Villafruela, I.** (2015). El ocio, tiempo libre y calidad de vida para un envejecimiento activo, el caso de la Universidad de Burgos. *European Journal of Investigation in Health*, 5(1), 75-87.
- García, F. G.; 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.
- Govern Basque/Eusko Jaurlaritza** (ed.). (2015). *Estrategia vasca de envejecimiento activo 2015-2020*. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia/Servei Central de Publicacions del Govern Basque.
- González, A. J. G.; Froment, F.** (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 3-9.

**González, L.; Rosende, I.** (2018). Ocupaciones de ocio, calidad de vida y envejecimiento activo: Un análisis desde las percepciones de ciudadanos mayores autónomos. *Revista Electrónica De Terapia Ocupacional Galicia, TOG*, 15, (27), 10-18.

**Guerra, L. F. B.; Hernández, J. L. A.; Pedraza, E. R.** (2018). Perspectivas para el estudio del bienestar: Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social. *UVserva*, (6), 1-3.

**Institut de la UNESCO per a l'Aprenentatge al Llarg de Tota la Vida** (2012). *Directrices de la UNESCO para el reconocimiento, validación y acreditación de los resultados del aprendizaje no formal e informal*. Alemania: UNESCO.

**James, B. D.; Wilson, R. S.; Barnes, L.L.; Bennett, D. A.** (2011). Late-life social activity and cognitive decline in old age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(06), 998-1005.

**Jiménez, M. G.; Izal, M.; Montorio, I.** (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma psicológica*, 23(1), 51-59.

**Jornet, J. M.** (2012). La dimensiones docentes y cohesión social: reflexiones desde la evaluación. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 5(1), 349-362.

**Kleiber, D. A.** (2012). Optimizing leisure experience after 40. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188, 341-349.

**Kleiber, D. A.; McGuire, F. A.** (2016). *Leisure and human development*. Illinois: Sagamore-Venture Publishing.

**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* (p. 540-560). Nova York: John Wiley y Sons.

**Lázaro, Y.; Aguilar, E.; Madariaga, A.** (2014). Beneficios del Ocio. Una realidad en las experiencias de ocio formativas. *Inguruak. Revista Vasca de Sociología y Ciencia Política*, Monogràfic especial: Congrés Basc de Sociologia, núm. 57-58, 2361-2368.

**Lázaro, Y.; Doistua, J.** (2016). El profesorado como facilitador del binomio aprendizaje y disfrute. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 86 (30,2), 89-102.

**Llorente-Barroso, C.; Vinaras-Abad, M.; Sánchez Valle, M.** (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar 45(xxiii)*, 29-36. doi <http://dx.doi.org/10.3916/C45-2015-03>.

**Martínez, A. R. O.; Fernández, E. R.; Chamorro, A.** (2015). Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 23-33.

**Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD)**. (2014). *Plan estratégico de aprendizaje a lo largo de la vida*. Catálogo de publicaciones del Ministerio. Recuperat de <http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/estudios-sistemas-educativos/espanol/especificos/estrategia-competencias->



- Montero-López, M. P.; López-Giménez, M. C.; Acevedo-Cantero, P.; Mora-Urda, A. I.** (2015). Envejecimiento saludable: Perspectiva de género y de ciclo vital. *European Journal of Investigation in Health*, 5(1), 55-63.
- Moreno, P. A.** (2011). *Mayores y Formación. Aprendizaje y Calidad de Vida*. Tesis doctoral (no publicada). Sevilla: Universidad Pablo de Olavide [ocde/documentacion/Plan-estrategico-de-aprendizaje-a-lo-largo-de-la-vida.pdf](https://ocde/documentacion/Plan-estrategico-de-aprendizaje-a-lo-largo-de-la-vida.pdf).
- Organització Mundial de la Salut (OMS).** (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperat de <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- 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.
- Prieto, D.; Herranz, D.; Rodríguez, P.** (2015). *Envejecer sin ser mayor*. Madrid: Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Rivera, E. M.** (2017). Informe sobre Desarrollo Humano 2016: Desarrollo Humano para Todos: Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, New York, E-DHC, *Quaderns Electrònics sobre Desenvolupament Humà i la Cooperació*, 7, 77-81.
- Rizvi, F.** (2010). La educación a lo largo de la vida: más allá del imaginario neo-liberal. *Revista Española de Educación Comparada*, 16, 185-210.
- Roberts, K.** (2013). Leisure and the life course. En Blackshaw, T. (ed.). *Routledge Handbook of Leisure Studies* (p. 257-265). Abingdon: Routledge.
- Rodríguez-Pardo del Castillo, J. M.; López Farré, A.** (2017). *Longevidad Envejecimiento en el Tercer Milenio. Nuevas perspectivas*. Madrid: Fundación Mappfre.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L.** (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Santiago, J.** (2016). Factores que contribuyen al envejecimiento saludable. *Ciencia y Futuro*, 6(2), 121-136. Recuperat de <file:///C:/Users/askao/Downloads/1283-2899-2-PB.pdf>.
- Varela L. F.** (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 33(2), 199-201. doi: 10.17843/rpmpesp.2016.332.2196.
- Veal, A. J.** (2016). The Serious Leisure Perspective and the Experience of Leisure. *Leisure Sciences*, 39(3), 205-223.
- Vivaldi, F.; Barra, E.** (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. Recuperat de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>.

---

1 National Institute of Aging ([www. https://www.nia.nih.gov/](http://www.https://www.nia.nih.gov/))

---