

## **Comunicación para el ocio: propuestas de los estudiantes para el envejecimiento activo y la participación social**

**DRA. ANA MARÍA BELMONTE JIMÉNEZ  
MARÍA DEL MAR BELMONTE JIMÉNEZ  
"I PLAN PROPIO INTEGRAL DE DOCENCIA"  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA, ESPAÑA**

### **Introducción**

Se estima que para el año 2020, en España una de cada cuatro personas del total de la población será mayor de 60 años. Además, en los países más desarrollados del planeta, la esperanza de vida se sitúa en las últimas décadas, en una media de 75 años (Garau, 1998). Por todo ello, en una sociedad como la nuestra cada día más orientada al ocio (Goytia, 1998), la gente mayor representa un segmento de mercado atractivo para la industria turística, destacando su enorme potencial de crecimiento (Martin y Guido, 1997; Brewer, et al., 1995).

“Comunicación para el ocio” es una asignatura optativa del grado “Publicidad y RR.PP” de la facultad Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Málaga. La asignatura se divide en varios bloques temáticos, entre lo cuales, está el bloque denominado “La era del ocio. Nuevos escenarios de ocio y nuevos públicos”; en dicho bloque temático, se ha introducido el estado de la cuestión sobre el envejecimiento activo, la participación social y su relación con el ocio, y los alumnos han realizado y propuesto actividades para dicho sector.

### **Marco teórico**

En la actualidad, el ocio goza de gran importancia, y nunca hubo tantos y tan diferentes escenarios para desarrollarlo: talleres, gimnasios, museos, asociaciones, infinidad de dispositivos electrónicos con sus múltiples ofertas de ocio (series, películas, videojuegos) ... Sin embargo, a medida que se envejece, según Moragas (1995) “las actividades pasan de ser obligatorias a voluntarias, de sociales a individuales o en pareja, de externas al hogar a dentro del hogar”. Por ello, antes se tenía el estereotipo de las personas mayores como personas “pasivas” con tiempo libre, pero que no se implicaban en actividades de ocio que conllevaran una participación social. En la actualidad, todo eso ha cambiado y resulta de gran importancia el poder construir un modelo de envejecimiento activo y de ocio para poder integrar a este importante sector de la sociedad, que en España se considera a los mayores de 65 años. Un ocio más bien pasivo e individual puede llegar a ser la antesala de la soledad y el aislamiento social, así como de un deterioro físico y psíquico prematuro.

Como propuesta de modelo de ocio activo, Marín Sánchez, M., García González, A.J. y Troyano Rodríguez, Y. (2006) establecen aspectos principales que debería de tener una propuesta de ocio y envejecimiento activo: el aspecto recreativo, el de sociabilidad, el de género, el de identidad y el de bienestar.

## **Metodología**

Los alumnos realizaron una práctica en la cual debían realizar propuestas de ocio para el envejecimiento activo y participación social, teniendo en cuenta el marco teórico sobre el estado de la cuestión expuesto en clase. Para ello, se empleó metodología cualitativa; la técnica empleada fue “investigación-acción”, porque tal y como Stringer (1999) señala “la investigación-acción es: *a*) democrática, puesto que habilita a todos los miembros de un grupo o comunidad para participar, *b*) equitativa, las contribuciones de cualquier persona son valoradas y las soluciones incluyen a todo el grupo o comunidad, *c*) es liberadora, una de sus finalidades reside en combatir la opresión e injusticia social, y *d*) mejora las condiciones de vida de los participantes, al habilitar el potencial de desarrollo humano”. Las tres fases esenciales de los diseños de investigación-acción son: *observar* (construir un bosquejo del problema y recolectar datos), *pensar* (analizar e interpretar) y *actuar* (resolver problemas e implementar mejoras), las cuales se dan de manera cíclica, una y otra vez, hasta que el problema es resuelto, el cambio se logra o la mejora se introduce satisfactoriamente (Stringer, 1999).

## **Resultados**

Los alumnos han propuesto diferentes actividades que se enmarcan en los diversos aspectos del ocio activo, enfatizando tanto los aspectos mentales como los físicos:

“Considero muy importante que, para frenar o, por lo menos, disminuir el deterioro mental y físico del que hablaba antes, el jubilado mantenga activa tanto la mente como el cuerpo. Y una de las formas es aprendiendo: “nunca es tarde para aprender cosas nuevas””.

“(…) recomendaría realizar alguna actividad recreativa (y que fomenten las actividades grupales) como juegos de mesas para reforzar el uso de la lógica y actividades físicas como el yoga para cuidar su estado físico”.

También han propuesto diversos organismos y espacios para que los mayores desarrollen actividades de ocio activo, teniendo en cuenta también los espacios de ocio que no son muy costosos:

“En la página del Ayuntamiento de Málaga podemos encontrar actividades relacionadas con el cine, también en las ciudades y los pueblos se ponen en marcha actividades para la inclusión social en las redes sociales, así como talleres para entenderse con las nuevas tecnologías y para los que no les interesen este tipo de cosas actividades sobre pintura, escritura, cocina y jardinería. Las empresas privadas también hacer actividades para que

los jubilados puedan participar, como circuitos por spas con cargos económicos y otros talleres y cursos gratuitos como los talleres de manualidades, cursos de cocina, de pintura, de literatura, de teatro, de idiomas, de gimnasia, de guitarra, de informática y musicoterapia”.

“Distintas actividades de arte, para despertar la creatividad en ellos, apuntarse a talleres de centros cívicos, ir a charlas y conciertos.”

Han tenido en cuenta también la inclusión de las nuevas tecnologías en el ocio de los mayores: “(...) sobre todo de las nuevas tecnologías, de manera que estén lo más actualizados posible, ya que la tecnología avanza rápido, y todo va a encaminado a ser tecnológico y esto podría suponer un factor de exclusión para cierta población superior a los 60 años”.

En cuanto a las actividades físicas, el yoga y la gimnasia, sobre todo en grupo, fueron las más citadas: “estos ejercicios podrían realizarse en grupos de personas, haciendo que se eliminen ciertos aspectos de soledad que algunas personas mayores pueden sentir”. El aspecto cultural ha sido tenido muy en cuenta, y por ello, no son pocos los alumnos que hacen las siguientes recomendaciones:

“Las actividades culturales también pueden ser una gran propuesta para su tiempo libre, ya que las visitas a museos, acudir al teatro, y la lectura entre otras actividades les ayudan a mantenerse ocupados y a disfrutar de su tiempo de ocio”.

“Actualmente, existen muchos talleres o clases dedicados y/o adaptados a las personas mayores. Además, hay talleres de todo tipo, desde el manejo informático hasta para aprender nuevas lenguas o clases de cocina. Otra opción, ya más avanzada, sería las aulas universitarias de formación abiertas que ofrecen algunas universidades”.

“Me he decantado por actividades educativas porque no todo el mundo se puede permitir realizar viajes u otras actividades que suponen un mayor esfuerzo económico. Y de esta forma, no solo se activan, sino que también se divierten, sociabilizan, etc.”.

“Por último, mi recomendación para los jubilados es que dediquen su tiempo a hacer todo aquello que no pudieron hacer en otro momento por haber estado trabajando. Algo que me parece muy beneficioso es retomar los estudios, o incluso empezarlos si nunca tuvieron la oportunidad de hacerlo. De esta forma entrenas tu cerebro y además te culturizas”.

“Pienso que la actual tercera edad en España, por norma general, no ha tenido la oportunidad de culturizarse al mismo nivel que mi generación, por ejemplo, sobre todo debido a la dictadura franquista que hizo tantas restricciones en este ámbito. Por eso, y como nunca es tarde para aprender, deberían de aprovechar esta época más relajada para realizar todo este tipo de actividades”.

## **Conclusiones**

Gracias a la introducción del estado de la cuestión sobre “el envejecimiento activo, la participación social y su relación con el ocio” en la asignatura “Comunicación para el ocio”, los alumnos, en primera instancia, no han visto como algo tan lejano al sector de la tercera edad; sin duda, también para ellos ha sido importante conocer y proponer diversas actividades de ocio que se pueden realizar para tener un envejecimiento activo y desarrollar una mayor participación social. Por ello, han tenido en cuenta las principales dimensiones propuestas en clase sobre el ocio y el envejecimiento activo, tales como el aspecto recreativo, el de sociabilidad, el de género, el de identidad y el de bienestar.

De estos aspectos y según las actividades propuestas por los alumnos, los aspectos recreativos, de sociabilidad y de bienestar han sido los más citados.

En el aspecto recreativo, las visitas a museos, acudir al teatro, la lectura y las nuevas tecnologías fueron las actividades más propuestas; en el aspecto de sociabilidad, la asistencia a talleres de formación presenciales y a actividades recreativas en grupo.

Por último, en el aspecto de bienestar, el yoga, la gimnasia, los talleres de cocina sana y los spas, fueron las actividades más propuestas.

Resulta de gran importancia la visibilización de estas temáticas en los jóvenes, que a su vez, serán las personas mayores del futuro, más aún teniendo en cuenta la gran esperanza de vida que existe en países como España y el gran ahorro de coste sanitario que habría si se tuviera un envejecimiento activo y una mayor participación social de las personas mayores en todos los ámbitos de la sociedad.