

L'aprenentatge al llarg de la vida com a element clau dins l'envelliment actiu i la qualitat de vida

Margalida Vives Barceló

RESUM

El present article està basat en la tesi doctoral «La importància del suport social a les persones majors. El cas de la Universitat Oberta per a Majors», en què es destaca la importància d'uns bons hàbits al llarg de tota la vida per tenir i mantenir una qualitat de vida al llarg de totes les etapes vitals, especialment a la vellesa.

En aquestes línies es podran comprovar els models explicatius de l'envelliment actiu, la relació que tenen amb la qualitat de vida i, el més important, el paper fonamental que té l'aprenentatge al llarg de tota la vida i com és d'important el temps que dedicam a aprendre i la manera en què ho fem.

Finalment, s'inclouen, a manera de conclusió, alguns dels elements clau que hem volgut destacar pel que fa a la importància de l'aprenentatge al llarg de tota la vida com a pilar bàsic de l'envelliment actiu i de la qualitat de vida.

RESUMEN

El capítulo que se presenta a continuación está basado en la tesis doctoral «La importancia del apoyo social a las personas mayores. El caso de la Universidad Oberta per a Majors», donde se destaca la importancia de unos buenos hábitos a la largo de toda la vida para tener y mantener una calidad de vida a lo largo de las diferentes etapas vitales, especialmente en la vejez.

En estas líneas se podrá comprobar cuáles son los modelos explicativos del envejecimiento activo, qué relación tiene con la calidad de vida, y, lo más importante, el papel fundamental que tiene el aprendizaje a lo largo de toda la vida, así como la importancia de a qué y de cómo dedicamos parte de nuestro tiempo al aprendizaje.

Finalmente, se incluyen a modo de conclusión algunos elementos clave que hemos querido destacar referentes a la importancia del aprendizaje a lo largo de toda la vida, entendiéndolo como pilar básico del envejecimiento activo y de la calidad de vida.

I. L'ENVELLIMENT ACTIU. CONCEPTE I FACTORS

Parlar d'envelliment actiu no es redueix simplement a «fer coses» o a estar constantment actiu, sinó que s'ha de considerar un element clau dins la nostra vida, gairebé des de l'inici; cal entendre que un bon envelliment actiu té com a base uns bons hàbits saludables que s'han practicat al llarg de tota la vida, igual que l'aprenentatge (al llarg de tota la vida).

Evidentment, aquests hàbits no s'han de limitar a l'aspecte físic, sinó que també hem de cuidar l'aspecte psíquic i el social, ja que són aquests tres els pilars bàsics de la qualitat de vida, juntament amb les circumstàncies socioeconòmiques i la independència, les condicions de l'entorn i les activitats de lleure i mobilitat (Walker 2010).

Des dels inicis de l'estudi d'aquest concepte, que engloba termes multidimensionals i que entén que l'envelliment és un procés que es realitza al llarg de tota la nostra vida, aquest ha rebut diversos noms, com ara els que recull la investigadora Fernández-Ballesteros (2005): *Healthy ageing*, *Ageing well* (Fries 1989), *Successful ageing* (Rowe i Khan 1998; Baltes i Baltes 1990), *Competent ageing* (Fernández-Ballesteros 1986, 2002a, 2002b; Schroots 1995; Schroots, Fernández-Ballesteros, Rudinger 1999) o *Active Ageing* (WHO 2002).

Cal també remarcar que en aquesta «cultura de l'envelliment actiu» hauríem de tenir en compte el bot qualitatiu que ens ofereix l'OMS a la seva definició de l'envelliment actiu, en què es remarca la importància de l'optimització i del fet que sigui un element a tenir en compte durant tota la vida: «El procés pel qual s'**optimitzen** les oportunitats del benestar **físic, social i mental** durant **tota la vida** amb l'objectiu d'ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida a la vellesa» (OMS 2002).

Sánchez (2004) interpreta així els principis de l'envelliment actiu; es basa en els criteris de l'OMS: independència, participació, assistència, realització dels desitjos propis i dignitat, els quals s'han de sustentar en tres pilars bàsics: salut, participació i seguretat.

Un cop tenim present que es tracta d'un concepte multidisciplinari que inclou variables socials, econòmiques, culturals i físiques, Ballesteros (2006) entén que les condicions que hi intervenen són biomèdiques, psicològiques i socials i que, igual que amb la conceptualització de la qualitat de vida, n'és difícil l'operativització, tot i que en el paràgraf següent es pot comprovar que aquesta autora entén que una persona té un envelliment actiu quan:

«no necessita cap tipus d'ajuda, no té cap problema de salut, pot valer-se per ell mateix, es pot qualificar la seva salut de “bona” o “molt bona”, ha obtingut al MMSE una puntuació superior a 27, està “bastant” o “molt” satisfet amb la seva vida, està “igual” o “més” satisfet amb la seva vida que ara fa cinc anys, realitza més activitats productives que la mitjana del grup i compten amb ella per resoldre problemes» (Fernández-Ballesteros 2006, 37).

Autors com Velázquez [et al.] (2004) posen l'èmfasi en la separació entre els components objectius (expectatives i qualitat de vida condicionada per la salut física, el benestar psicosocial i l'activitat social) i els subjectius (autoestima i control percebut) per definir no l'envelliment actiu sinó l'envelliment competent.

Completant aquestes definicions, Otero (2006) reconeix les de Seeman, Bruce i Mc Avay (1996), els quals el defineixen com un bon funcionament físic i mental, un nombre reduït de trastorns crònics, bona mobilitat, capacitat per dur una vida independent, una bona funció cognitiva i absència de depressió.

Com hem pogut comprovar, els estudis sobre l'envelliment actiu són relativament recents; de fet, quasi estam parlant de vint anys enrere per determinar-ne els inicis. A l'anàlisi realitzada per Peel, McClure i Bartlett (2005) i recollida a l'informe realitzat per Fernández-Ballesteros (2005) podem observar que els pilars bàsics de l'envelliment actiu recollits a aquestes investigacions són quatre:

salut i funcionament físic, funcionament cognitiu, emocional i social. Cal remarcar, doncs, que aquests hauran de ser els blocs de continguts que s'hauran de treballar a través d'activitats educatives per potenciar l'envelliment actiu.

QUADRE I. RECULL DE DEFINICIONS D'ENVELLIMENT ACTIU

| Autor i any | Definició |
|-------------------------|---|
| Guralnik 1989 | Salut i alt nivell de funcionament, supervivència |
| Strawbridge 1996 | Alt nivell de funcionament, supervivència |
| Reed 1998 | Envelliment saludable: supervivència, sense malalties de risc, manteniment de les capacitats físiques i mentals |
| Leveille 1999 | Envelliment amb èxit: longevitat sense dependència abans de la mort |
| Ford 2000 | Envelliment amb èxit: vida independent amb la comunitat |
| Vaillant i Mukamal 2001 | Envelliment amb èxit: longevitat amb alt grau de funcionament físic, mental i benestar social |
| Newman 2003 | Envelliment amb èxit: sense malalties de risc, funcionament físic i cognitiu normal |
| Haveman-Nies 2003 | Envelliment saludable: manteniment de la salut, mantenir-se vius i funcionalment independents |

Font: Fernández-Ballesteros, R. (2005, 23-24)

Així doncs, podem determinar que, si ens centram en els factors que intervenen a l'envelliment actiu, tant Ballesteros (2006) com Otero (2006) estan d'acord que l'envelliment actiu conté factors tant socioeconòmics (de serveis sanitaris i socials, de protecció social i sanitària) com individuals (gaudir d'una bona salut, no patir deteriorament psíquic...), a més del fet de gaudir d'una bona xarxa social, aspecte que ambdós autors esmenten.

Un altre autor que consideram important destacar és Regato (2000), el qual amplià fins a set la classificació dels factors: a) gènere i cultura (que poden determinar la resta de factors); b) sistema sanitari i social (amb la necessitat d'una coordinació entre ambdós); c) factors econòmics (ingressos, treball i protecció social); d) factors de l'entorn físic (ciutats saludables, sense barreres arquitectòniques...); e) factors personals (biologia, ètica, adaptabilitat); f) factors comportamentals (hàbits de vida saludable) i, per nosaltres un dels més importants, els factors de l'ambient social, en què s'inclouen tant l'educació com l'aprenentatge al llarg de tota la vida com a eines per poder millorar la salut, la independència i la productivitat.

Arribats a aquest punt, convé reprendre la idea abans esmentada sobre la importància d'adquirir hàbits saludables des dels primers anys de vida, per tal de poder arribar a un envelliment actiu. Autors com Marton (2001) entenen que la importància d'aquests hàbits és vital, ja que, després d'un període de latència de dècades, posteriorment aquests tenen uns efectes en la salut, especialment en els factors de risc i en l'aparició de malalties cròniques.

Però no tots els autors posen l'èmfasi en els hàbits saludables, Otero (2006) fa una revisió d'aquests i esmenta tres corrents més. Un, exemplificat amb Rowe i Kahn (1997), posa l'èmfasi en l'èxit en aquesta etapa vital, tot entenent que aquest es dona quan hi ha una baixa probabilitat d'emmalaltir

i de sofrir discapacitat per malaltia, una alta capacitat física i cognitiva i, finalment, un compromís amb la vida.

Un segon model seria el proposat per Baltes i Baltes (1990), en què destaca, per damunt de tot, la paraula adaptació, especialment a les pèrdues que s'associen a aquesta etapa vital; per aconseguir-ho, és necessari eliminar determinades activitats (selecció), potenciar els recursos (optimització) i arribar als mateixos objectius però des de diferents mitjans (compensació).

Finalment, Susser (1996) amplia la visió i la centra no solament en l'individu sinó que, igual que amb la qualitat de vida parlem d'un grup de factors externs a la persona, aquest autor considera que podem parlar de tres nivells: el macro (en què podem analitzar diferències de gènere, per exemple); l'intermedi o meso (en què intervenen els serveis socials, sanitaris, les xarxes socials...) i, finalment, el micro (en què sí que ja es parla únicament de factors individuals com la genètica, els hàbits de vida o la salut).

Creiem important, arribats a aquest punt, posar de manifest el model multidimensional-multinivell de l'envelliment esmentat per Balbotín (2011), que reconeix la majoria de dimensions i conceptes que s'han descrit fins aleshores:

| QUADRE 2. MODEL MULTIDIMENSIONAL-MULTINIVELL DE L'ENVELLIMENT | | | | |
|---|----------|--|---|-------------------|
| Mecanismes adaptatius SOC | | | | |
| Nivells | | Factors històrics (eixos) | Factors actuals (eixos) | |
| MICRO | PERSONAL | Genètica Biologia Sexe Nutrició Hàbits Repertoris bàsics de conducta | Habilitats cognitives i de reserva Regulació emocional Autoeficàcia i control Habilitats d'afrontament (<i>coping</i>) Conducta prosocial | Manera d'envellir |
| MESO | CONTEXT | Posició família Escolaritat Xarxa social Esdeveniments estressants Ambient físic | Suport social i familiar Esdeveniments estressants Pensió, renda Disponibilitat, aprenentatges Ambient facilitador Serveis socials i sanitaris | |
| MACRO | | Macronivells: Sistema educatiu Sistemes de protecció social i sanitària, cultura... | Macronivells: sistema de salut i de protecció social, cultura... | |

Font: Balbotín (2011, 7)

És, doncs, l'envelliment actiu una part important de la qualitat de vida o sense qualitat de vida no podem desenvolupar un envelliment actiu? Als paràgrafs anteriors hem comprovat que l'envelliment actiu necessita unes dimensions físiques, psíquiques i socials per desenvolupar-se plenament, igual

que la qualitat de vida; a més, el component valoratiu/subjectiu de les condicions de vida també és present a les definicions d'envelliment actiu i de qualitat de vida. Per fer-nos una idea d'aquesta superposició, presentam la taula realitzada per Ballesteros (2009), en què es pot comprovar aquesta congruència en els conceptes.

| QUADRE 3.: SUPERPOSICIÓ DE QV I ENVELLIMENT ACTIU I CONCEPTES RELACIONATS | | |
|--|--|-----------|
| POBLACIÓ CONTEXT | INDIVIDUAL | |
| Factors físics Factors econòmics Factors socials Factors sociosanitaris i educatius | Condicions sociodemogràfiques Habilitats funcionals Salut individual Ajustament físic | Objectiu |
| Percepció col·lectiva: estereotips sobre les edats, valors... | Condicions subjectives com benestar, satisfacció, control... Qualsevol valoració sobre les condicions subjectives | Subjectiu |

Font: Ballesteros (2009)

L'envelliment actiu, la seva definició, així com les dimensions i factors que s'hi inclouen, no solament s'han fet visibles en el món científic, sinó que també s'han posat de manifest a l'àmbit polític.

Seguint Sáez (2004), una de les fites més importants que cal destacar va ser el Pla Internacional d'Acció sobre l'Envelliment, sorgit de la I Assemblea Mundial sobre l'Envelliment (1982), en què ja es comença a donar èmfasi a la participació de les persones grans, com un valor per a l'educació de la societat, i no se'ls considera solament simples consumidors d'oci. Posteriorment, a la II Assemblea (Madrid 2002), aquesta idea es va especificar dins el Pla Internacional de Madrid sobre l'Envelliment, quan es creà un document en què ja es parla directament d'envelliment actiu: «Envelliment actiu: un marc polític», en què destacam pel nostre interès les mesures d'accés al coneixement.

Un altre dels referents és el dedicat a l'educació; així, i seguint el mateix autor, cal destacar la V Conferència Internacional sobre Educació de les Persones Adultes (CONFINTEA) (Hamburg 1997), en què s'entén que l'educació, més que un servei necessari, és també un dret que tenen totes les persones al llarg de la vida; aquesta idea també és recollida a la ja esmentada II Assemblea Mundial de l'Envelliment en què, ja de manera explícita al Pla d'Acció, es destaca l'educació «com a base indispensable per disposar d'una vida activa i plena [...] en què les polítiques han de garantir l'accés a l'educació i a la capacitació durant tot el curs de la vida» (Sáez 2004, 26). Per Rojas i Ruíz-López (2004), aquests documents i assemblees destaquen la necessitat d'un model d'envelliment actiu i participatiu dins la societat.

Per últim, cal destacar les directrius aportades per Balbotín (2011) per tal de fer efectives aquestes declaracions d'intencions. Per ell, l'Estat s'ha de configurar com un element de cohesió i d'igualtat en què s'han d'assolir les bases de les iniciatives de manera sòlida i coherent, tot entenent el model territorial d'Espanya com un factor positiu, i en què aquestes polítiques, a causa de seu caràcter transversal, han de ser respectuoses amb les competències de les diferents administracions públiques.

2. LA IMPORTÀNCIA DEL NOSTRE TEMPS. QUIN PAPER HITÉ L'APRENTATGE AL LLARG DE TOTA LA VIDA?

La qualitat de vida té com un dels seus pilars les activitats de lleure i mobilitat (Walker 2010), mentre que, a l'envelliment actiu, els factors de l'ambient social (Regato 2004) són també un factor determinant. Si ens centram en la realització d'activitats educatives en persones grans, aquestes han estat relacionades en les investigacions amb el terme qualitat de vida (Gómez Llorens 1997; Walker 2006) o amb hàbits saludables, però el cert és que hi ha una relació, bé sigui de manera indirecta, tot relacionant la realització d'una activitat amb la qualitat de vida (Larson 1978, citat a Del Barrio 2007; INE 2007), o directa, relacionant-la amb la salut, amb la felicitat (Zamarrón 2006) o, més concretament, amb la reducció de la mortalitat (Lennartsson i Silverstein 2001; Sabin 1993; citats a Bueno 2006). D'altres com Buz [et al.] (2004) afirmen que els beneficis principals depenen del tipus d'activitat que es realitzi; així, les activitats físiques estan més relacionades amb la reducció d'estats depressius i augmenten la salut, mentre que les de caràcter intel·lectual es relacionen amb la satisfacció amb la vida i amb un estat d'ànim més bo. A quasi totes les investigacions, el rerefons és la realització d'una activitat i la seva relació amb la salut i benestar; així, s'entén que «sentir-se productiu, útil i implicat socialment i en la comunitat de pertinença són necessitats importants que han de ser satisfetes en la vida de tots i contribuir a oferir respostes satisfactòries a aquestes necessitats fonamentals de les persones» (Bueno 2006, 18).

La pregunta, doncs, es planteja ràpidament: tenim temps per desenvolupar aquesta dimensió?

Entenem que les activitats d'aprenentatge al llarg de tota la vida formen part d'un envelliment actiu amb èxit i que aquestes se solen desenvolupar en el temps lliure i d'oci. Arribats a aquest punt, cal recordar la diferència entre oci i temps lliure. Dumazedier (1964) definia així el temps lliure:

«Aquell conjunt d'ocupacions a les quals l'individu pot entregar-se voluntàriament, ja sigui per divertir-se, per descansar o per desenvolupar la seva informació i formació desinteressada o per desenvolupar la seva participació social voluntària o la seva capacitat lliure creadora, després d'haver-se lliurat de totes les seves obligacions professionals, familiars i socials». Marín [et al.] (2006, 150).

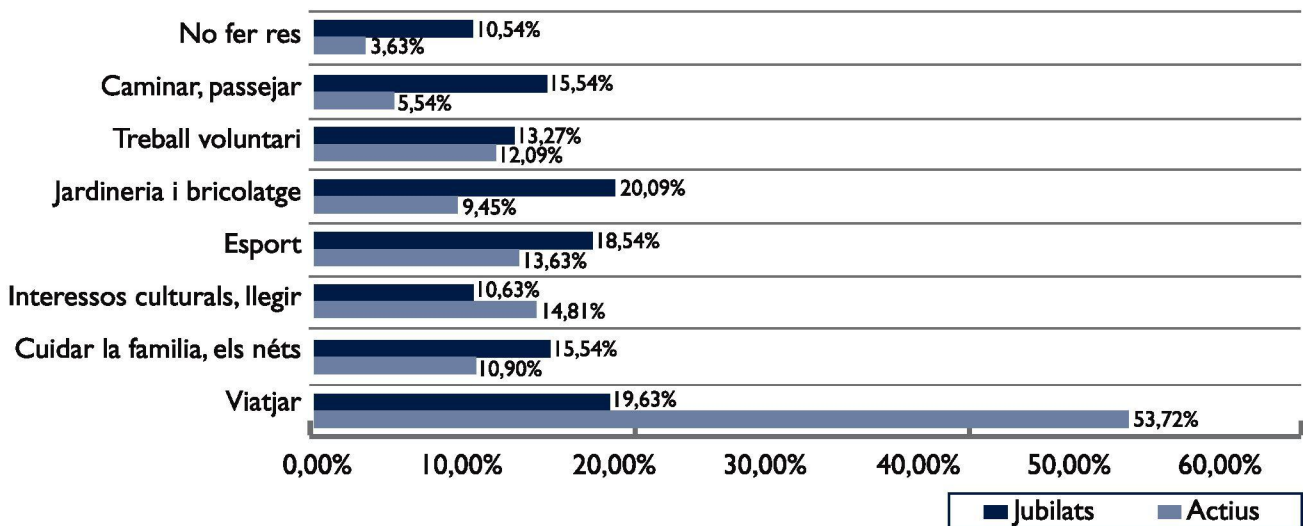
En canvi, l'oci, emmarcat dins el temps lliure, es refereix a les activitats que es realitzen fora del temps dedicat a les obligacions laborals i familiars i que, al mateix temps, tal i com afirmen Ispizúa i Monteagudo (1998), al treball de Marín [et al.] (2006, 155), ajuden a omplir la vida de sentit personal i/o social a partir d'una elecció voluntària i plaent en l'ocupació del temps lliure.

Certament, si al final del dia pensam en el que hem fet, podem tenir la sensació que no hem fet tot allò que volíem o que ens hauria agradat fer; quins són els possibles motius d'aquesta sensació? Principalment, podem esmentar-ne dos: el primer, el fet de no saber gestionar el nostre temps, fet que pot crear sensacions d'apatia, malestar amb nosaltres mateixos... El segon bloc de motius de què podem parlar són les limitacions, entenent que en podem trobar de diverses naturaleses, des de les econòmiques («no viatjo perquè no dispo de diners per fer-ho»), passant per limitacions de temps, de mobilitat o fins i tot de companyia («m'agradaria fer-ho però no tot/a sol/a»).

A aquestes limitacions, hem d'afegir l'efecte de les «obligacions», fonamentades bàsicament en la cultura que ens envolta i que fa desenvolupar determinades actituds i comportaments sobre la manera en què hem d'ocupar el nostre temps segons el nostre perfil sociodemogràfic. Si be és cert que les separacions entre els rols dels homes i de les dones es van fent més petites i que la incorporació de la dona al món laboral obliga a replantejar moltes estructures i organitzacions familiars, a les generacions de més de seixanta-cinc anys aquestes diferències encara són molt pronunciades; així, en el col·lectiu de persones més grans de seixanta-cinc anys s'entén que són les dones les encarregades de la cura de les persones dependents, bé siguin de la seva generació o dels néts. En aquests casos, podem comprovar les diferències en la cura dels néts: són diferents les tasques que desenvolupen els padrins que les que fan les padrines, o l'aparició de la «síndrome de la padrina esclava» (Guijarro), o el fet que hi hagi més de dos milions de dones cuidadores (Boletín del Envejecimiento 2006).

Un altre aspecte del qual no hem parlat fins ara és de les expectatives, és a dir, què teníem pensat fer durant una etapa vital, com volíem fer-ho i com realment l'estam vivint. Si ens centram en l'aprenentatge al llarg de tota la vida, segons es relata al monogràfic publicat per la Caixa (2008) referent a l'estudi del temps lliure de les persones grans, hem de diferenciar entre les activitats que realitzam per obligació de les que fem en el nostre temps lliure i d'oci. En aquest sentit, cal tenir present que unes diferències entre les expectatives sobre les activitats a què dedicarem el temps i les activitats a què realment el dedicam sempre hi són presents, emperò si aquestes són molt significatives, es poden produir efectes negatius com ara apatia o malestar amb un mateix. Per fer-nos una idea aproximada de les diferències entre les expectatives de dedicació del temps a l'etapa de la jubilació i les ocupacions reals en aquesta, esmentam l'estudi AXA (2006), en què es comparen les respostes aportades a la pregunta: «Què farà quan es jubili?» de persones actives i de persones ja jubilades. Com es pot comprovar, les activitats més passives, com són ara «no fer res» i «caminar, passejar» tenen més alts percentatges en persones jubilades que en actives, mentre que en «viatjar» (de manera molt significativa) i en «interessos culturals, llegir» són més altes les puntuacions de les persones actives que no pas les de les persones jubilades.

GRÀFIC I. RESPOSTES A LA PREGUNTA "QUÈ FARÀ QUAN ES JUBILI?"



Font: Elaboració pròpia a partir de les dades de l'estudi AXA (2006)

La congruència o no amb les activitats que es realitzaven abans de la jubilació i després ha estat investigada per diversos autors (Marín [et al.] 2006) i, tot i que no hi hagi un acord consensuat entre els resultats obtinguts (Moragas 1995), sí que sembla que l'activitat anterior influeix en l'elecció d'una activitat o una altra (Bazo 1999). Marín [et al.] (2006, 148) relacionen el grau de satisfacció amb les activitats que es realitzen amb les actituds i fan referència a l'estudi realitzat per Rodríguez Feijoo i Stefani el 1998, en què es conclou que hi ha actituds desfavorables (51%) o neutres (21%) enfront de la jubilació. La relació entre determinades actituds (confiança/desconfiança o religiositat) sembla que marquen també l'elecció i la freqüència de determinades activitats (Pérez-Díaz i Rodríguez 2007).

Prest ens centrarem en la resposta referent a activitats culturals i a llegir; és moment ara de considerar per què algunes persones grans escullen l'opció de «no fer res», ja que està en dissonància amb l'envelliment actiu i convé conèixer-ne els motius per tal de poder intervenir-hi.

Diverses poden ser les explicacions; una respon a la idea que, un cop arribats a la jubilació, és hora d'abandonar les obligacions de les feines, amb l'afirmació que ja han treballat prou i que ara és l'hora de «descansar». Una altra explicació és l'aportada en el treball de Vega [et al.] (2002), en què s'assenyala que un motiu pot ser el desconeixement de les ofertes. L'estudi d'Abellan (2002) dispara al 18,6%, que en aquells anys es calcula que eren un milió tres-centes mil persones, la gent gran que prefereix «no fer res». Aquests tipus de persona, segons Martín (2006), es correspondria també amb les que manifesten que dedicaran el seu temps a altres activitats passives, com ara dormir, veure la televisió, escoltar la ràdio o simplement passejar. Les persones que emprarien el seu temps d'oci en tasques actives i variades serien, segons aquests autors, l'altre tipus de persones, entre les quals s'englobarien les que es matriculen a programes educatius, com els programes universitaris per a persones grans, per poder gaudir de les activitats o complementar una formació anterior. L'estudi de Pérez-Díaz i Rodríguez (2007) també demostra que són més freqüents les activitats passives que les actives: caminar (34,2%), llegir (31,1%)... tot i que viatjar (35,7%) és la més puntuada.

Del Barrio (2007) considera que, a més, hem de tenir presents dos aspectes sobre el temps lliure en persones grans: per una banda, hi ha grups de gent gran que no saben com gestionar el seu temps lliure, fet que pot provocar apatia i, conseqüentment, malestar emocional i físic i, per una altra banda, hi ha grups de persones que sí saben com el volen emprar però es veuen impedides a causa d'alguna limitació física; per l'OCU (2007), també s'han de tenir en compte com a motius els problemes de mobilitat, la manca de temps o doblers i el fet de no tenir qui els acompanyi (segons el CIS, a l'estudi del 2004, un 56% realitzen les activitats amb la família i un 7,5% amb els amics; 66,5% i 10,9%, respectivament, a l'estudi d'Abellán (2002)) o condicions més generals com poden ser les condicions de salut derivades d'hàbits comportamentals, els estereotips socials o la diferenciació social d'activitats entre homes i dones (Bueno 2006). Com comenta aquesta darrera autora, les persones sanes són les que més disposades estan a realitzar activitats, però una bona salut no és garantia de la realització d'activitats, ni al contrari, ja que torna a ser l'adaptació (o ajustament) entre les capacitats del subjecte i el seu entorn les que poden possibilitar una realització d'activitats. El fet de no observar-se gaires diferències entre les activitats que una persona realitza abans i després de jubilar-se, ni entre les activitats de les persones grans i les molt grans, ens ha de fer reflexionar

I En percentatges horitzontals.

no solament sobre el motiu d'aquesta aparent estabilitat en les activitats, sinó també en el fet de la no-adaptació o la generació d'alternatives quan, pels motius que siguin, es deixa de fer una activitat. Sense haver d'avançar més continguts que es detallaran tot seguit, aquesta informació pot servir com a elements a tenir en compte a l'hora de dissenyar programes educatius per a persones grans; és a dir, han de ser accessibles quant a distàncies, han de tenir preus quasi simbòlics per als usuaris i s'han d'adaptar als seus horaris (i no als dels professionals).

Hem de fer menció especial al motiu de no fer alguna activitat pel fet de no comptar dins la xarxa social amb cap persona que els vulgui o pugui acompanyar en la seva realització; per tant, aquesta ha de ser una justificació prou potent per determinar una obertura dels programes universitaris a tots els estudis universitaris, que permeti una intergeneracionalitat no solament fora de les aules sinó també dins aquestes. És hora, doncs, d'augmentar el percentatge de persones grans que acudeixen algun cop a la setmana a classe (8% segons Balbotín (2011)).

Dins la mateixa línia, no hem d'oblidar que les activitats formatives (també universitàries), a més dels possibles beneficis que s'han comentat, són també un element clau per potenciar les relacions socials, entenent no solament que comparteixen un espai comú, sinó pel fet que milloren tant l'aspecte físic (ajuda a arreglar-se per sortir a realitzar l'activitat, o per rebre'ls a casa, per exemple) com el psicològic (per exemple, tenir algú amb qui intercanviar opinions).

Cal remarcar un aspecte qualitatiu de les eleccions de les persones grans sobre les activitats que està relacionat amb la teoria de l'activitat (Zamarrón 2006), en què s'apunta que, tot i les possibles pèrdues que es poden tenir en aquesta etapa vital, les persones que envelleixen satisfactòriament són les que realitzen activitats que els resulten interessants, ja siguin productives com d'oci o d'exercici físic, i que, a més, amb la realització d'aquestes s'incrementen les possibilitats d'augmentar les seves xarxes socials i millorar la seva autoestima. De nou, doncs, tornam a un concepte clau que hem esmentat al llarg del capítol: l'adaptació.

Aquesta adaptació no solament passa a ser d'un àmbit dins la nova etapa vital, sinó que, tot i les diferències entre cada un dels individus, ha d'ajudar a superar diversos problemes que es poden arribar a presentar. Volem incloure aquí el recull de Fries (1989) citat per Fernández-Ballesteros (2005), que inclou no solament els possibles problemes sinó també els elements de canvi que han de permetre una bona adaptació a les noves situacions. Per nosaltres, aquests canvis han de ser entesos com a elements a tenir en compte a l'hora de plantejar programes educatius per a les persones grans, ja que la informació i el coneixement són la base per potenciar els canvis.

QUADRE 4. PROBLEMES A LA VELLESA I FACTORS DE CANVI (FRIES 1989)

| Problemes | Factors de canvi |
|-----------------------------|---|
| Deteriorament intel·lectual | Exercicis mentals |
| Depressió, tristor | Activitats agradables, habilitats socials |
| Insomni | Relaxació, higiene de la son |
| Problemes de memòria | Aprendre noves estratègies mnemòniques |

continua

| Problemes | Factors de canvi |
|---------------------|---------------------------|
| Accidents, caigudes | Condicions de seguretat |
| Fatiga | Exercici aeròbic |
| Rigidesa | Exercicis de flexibilitat |
| Avorriment, apatia | Creativitat |
| Mal | Control del dolor |
| Estrès | Maneig de l'estrès |

Font: Fernández-Ballesteros (2005, 20)

Tot i entendre que la informació aportada fins ara és la que, a grans trets, ens dona les claus per poder encaminar les polítiques educatives per al col·lectiu de persones grans, no hem d'oblidar dues variables sociodemogràfiques amb efectes encara avui en dia prou potents per tenir-les en compte. La primera és la referent a les diferències entre sexes (Durà 1988; Izquierdo 1988). Aquesta idea es configura com un element prioritari si tenim en compte les dones que viuen soles (un 20% de dones grans viuen soles, enfront del 6% d'homes grans, segons INE 2007). Aquestes diferències són estudiades en diferents tasques, tot i que destaquen els estudis que analitzen l'activitat de tenir cura dels néts, que a Espanya sol seguir el model altruista, això és, sense remuneració i com a tasca complementària de la que fan els pares, encara que les padrines consideren que és una obligació per part seva i encara que no tinguin ajudes d'altres suports informals (en tot cas, de la parella) (Pérez Rojo 2006).

Consideram molt útil i explicativa la taula següent, en què es recullen les dades més significatives del treball realitzat per l'INE sobre el temps lliure (2004) i l'anàlisi de Del Barrio (2007), en què es poden veure les diferències entre els dos sexes quant a temps de dedicació a diferents activitats.²

QUADRE 5. HORES DE DEDICACIÓ A DIFERENTS ACTIVITATS, POBLACIÓ MÉS GRAN DE SEIXANTA-CINC ANYS, PER SEXE

| | Ambdós sexes | | Homes | | Dones | |
|--|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | % de persones | Durada mitjana | % de persones | Durada mitjana | % de persones | Durada mitjana |
| Treball domèstic i familiar | 86,3 | 4:16 (3:39) | 76,6 | 2:42 | 93,6 | 5:13 |
| Treball voluntari i suport informal | 22,5 | 1:37 (1:49) | 17,9 | 1:45 | 26,0 | 1:33 |
| Activitats d'espectacles, diversions i relacions socials | 70,2 | 2:25 (2:14) | 71,0 | 2:31 | 69,5 | 2:20 |
| Esports i activitats a l'aire lliure | 52,8 | 2:13 (1:58) | 64,4 | 2:34 | 44,2 | 1:49 |
| Activitats d'aficions i jocs | 12,8 | 2:07 (1:50) | 19,0 | 2:14 | 8,2 | 1:54 |

continua

² Les dades incloses entre parèntesis són les hores que dedica la població en general a cada una de les tasques esmentades.

| | Ambdós sexes | | Homes | | Dones | |
|--------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | % de persones | Durada mitjana | % de persones | Durada mitjana | % de persones | Durada mitjana |
| Activitats d'estudi | 0,9 | 2:19 (5:19) | 0,8 | 1:53 | 0,9 | 2:38 |
| Activitats de comunicació | 92,2 | 3:43 (2:38) | 93,8 | 4:10 | 91,1 | 3:23 |
| Activitats de treball professional | 2,1 | 5:45 (7:47) | 3,2 | 5:57 | 1,3 | 5:21 |
| Activitats de necessitats essencials | 100,0 | 12:35 (11:22) | 100,0 | 12:52 | 100,0 | 12:23 |

Font: Elaboració pròpia a partir de les dades de l'INE (2004) i de Del Barrio (2007)

La segona variable que cal tenir present són les diferències entre els països pel que fa a la dedicació del temps lliure (Gauthier i Smeeding 2000). Segons l'estudi d'AXA (2006), podem destacar que les tres activitats amb més freqüència esmentades per fer després de la jubilació són, a Espanya, viatjar (55%), cuidar la família, els néts (18%) i fer esport (13%); en canvi, a Europa, els percentatges es divideixen de manera més proporcional, ja que tant «no fer res» com «continuar amb la feina» (19% ambdues respostes) són les respostes més freqüents, seguides de «cuidar la família». Destacam també que la principal activitat que realitzen per sentir-se sans és cuidar l'alimentació (52% dels jubilats) i fer esport (39%). Creiem important centrar-nos en les aportacions realitzades a l'àmbit nacional; així, Ramos (1990) i Page (1996), ambdós citats a Del Barrio (2007) consideren que el temps dedicat a les necessitats va disminuint fins als 45, quan torna a incrementar-se, procés invers al dedicat a les tasques domèstiques.

Sexe i variables culturals, especialment les que tenen a veure amb les «obligacions» per a les persones grans, hauran de ser tinguts en compte a l'hora de programar determinats itineraris educatius, especialment si volem aconseguir que aquest envelliment actiu tingui èxit i que, conseqüentment, millori la seva qualitat de vida.

La classificació de les tasques descrites anteriorment al quadre 5 ens ajudarà a fer palès que no solament les persones grans són receptores d'educació sinó que són també proveïdores d'aquesta, fet que aporta diversos avantatges, entre els quals podem esmentar la confirmació de la seva utilitat dins la societat (per a la societat i per a ells mateixos), el fet d'aprendre de les experiències en què són ells els agents actius del coneixement o l'adaptació a les característiques de la societat de la informació en què vivim, especialment amb l'adquisició progressiva de les competències i habilitats requerides per a la utilització de les TIC.

2.1. Les activitats educatives no formals per a persones grans

Aquestes activitats poden representar un repte social; no solament s'han de basar en les necessitats de persones grans, com a simples receptors, sinó que aquestes persones han de tenir un paper actiu tant en la creació com en el disseny de les activitats; s'han de considerar tant els seus interessos com les seves peticions, que han de ser el punt de partida.

A les Illes Balears, segons l'IBAS (1999), hi ha diverses associacions, tot i que no totes tenen una alta càrrega cultural. Així, podem trobar bàsicament dos tipus d'associacions: per una banda, les dedicades a l'oci, que són les més nombroses i, conseqüentment, les que més usuaris tenen. Les del segon grup serien les considerades federacions, a diferents àmbits, com ara local, municipal, insular i autonòmic. Entenem, doncs, que les primeres poden aportar aprenentatges (tot i que aquest no sigui el seu principal objectiu), mentre que les segones ens ajudarien a adquirir els aprenentatges no formals (però no per això no necessaris), especialment importants en l'adaptació a la nova etapa vital i les seves característiques.

Tot i que hi ha pocs estudis realitzats sobre les associacions de les persones grans, podem prendre com a referència les dimensions recollides anualment en organismes oficials, com l'IMAS, l'IBAE o l'IMSERSO o l'estudi realitzat per Ballester [et al.] (2003) al municipi d'Artà. En aquest estudi, s'explica que un 59,2% de les persones més grans de seixanta-cinc anys té contacte amb alguna associació (un 64,6% del grup de persones d'entre seixanta-cinc i setanta-quatre anys i un 53,4% de les persones que tenen més de setanta-cinc anys). Majoritàriament, les associacions a què pertanyen són les de jubilats (72,5%), seguides, tot i que amb uns percentatges molt més baixos, de les religioses (9,9%) i les esportives (7%). La disminució del contacte amb les associacions és explicada pels autors com a deteriorament i/o pèrdua de motivació. Les principals activitats que se solen fer són les de «trobada, xerrada o excursions» (38,8% del total de les persones grans i 49% del grup de persones grans més joves); en canvi, el grup de persones més grans de setanta-cinc anys diu que, o bé no en fan cap (29,1%), o bé són «trobades-xerrades amb gent gran» (29% també).

És important recordar que als diferents plans gerontològics, tant a l'àmbit nacional com autonòmic, un dels objectius és fomentar l'associacionisme, per tal de poder posar a l'abast de la societat els seus coneixements, entre d'altres.

A part de l'aprenentatge gairebé «ocult» i informal que es pot anar adquirint dia a dia en la realització d'aquestes activitats, Del Barrio (2007) inclou també dins aquest apartat les **activitats esportives**, les quals no solament comporten beneficis quant a la salut física sinó també quant a la psicològica; aquest fet ha de ser tingut en compte, ja que, com hem mencionat al primer apartat, un dels pilars bàsics per a un bon envelliment actiu i per a una bona qualitat de vida és la salut física.

Però, quins són els percentatges de participació en activitats culturals/educatives i en activitats físiques? Per esmentar solament unes dades, Vega [et al.] (2002) afirmaren que, de les persones que havien iniciat alguna activitat després de la jubilació, un 67,4% esmentaven el turisme; un 36,7%, activitats culturals, i un 30,3%, manualitats. Aquestes dades són molt similars a les de l'INE (2007), en què s'afirma que el turisme (42,7%), la participació en alguna associació (31,1%) i la realització d'activitats culturals (25,6%) són les activitats més freqüents de les persones grans; l'esport és esmentat per un 17%. Si tenim en compte dades més actuals (IMSERSO 2009), les persones grans solen considerar que les ofertes culturals són bones (33,8%) o regulars (30,6%), tot i que la mitjana d'assistència a pràctiques culturals de persones d'entre seixanta-cinc a setanta-quatre anys és d'un 10,3% al cinema; 4,5% a arts escèniques; 9,3% a museus; però sobretot, lectura de llibres (29,2%) o escoltar música (63,8%), ambdues activitats es fan almanco un cop a la setmana. El principal motiu per no anar al cinema sol és perquè no s'hi té interès (32,5%, igual que el teatre, amb un 38,1%) o

perquè prefereixen veure pel·lícules per la televisió (17,2%); en el cas del teatre, perquè també hi ha poca oferta (15,6%).

El treball de Pérez-Díaz i Rodríguez (2007) afirma que realitzar activitats culturals ve condicionat pel nivell educatiu, l'estatus socioeconòmic, el nombre d'activitats associatives, l'interès per la política i el fet de no ser tan creients. En la lectura de llibres, que és una activitat que ocupa poc temps als qui ho fan (un 52% afirma que no en llegeix cap), es repeteixen les variables del nivell educatiu, l'interès per la política i el fet de no ser tan religiós. En tot cas, l'activitat principal de les persones grans continua sent veure la televisió, tant entre setmana (80,2%) com els caps de setmana (71,9%).

Ens aturam aquí per comparar les dades amb les europees (ja que amb anterioritat hem comentat que és un factor clau). Si bé ambdues tenen uns percentatges molt elevats en la utilització de la televisió (96,1% a Europa i 98,4% a Espanya), Espanya se situa per davall la mitjana quant a ràdio (56,2% a Espanya i 65,5% a Europa) i, sobretot, premsa (36,7% a Espanya i 68% a Europa). En aquest sentit, no hi ha alts percentatges de sentiments de frustració per haver dedicat massa temps a veure la televisió (un 81,2% no en senten). Cal remarcar que són les activitats passives les que més alts percentatges obtenen quant a ocupació del temps lliure de les persones grans: un 96,9% veu la televisió (un 85% el 2007 i un 86% el 2008 segons dades de l'OCU del 2007; hi dediquen entre una i quatre hores diàries) i un 71,4% escolta la ràdio.

2.2. El treball voluntari de les persones grans

L'objectiu d'aquest apartat és comprovar que, mitjançant el voluntariat, les persones grans es converteixen en proveïdors de coneixements, d'habilitats, de competències i d'actituds importants per a la societat i, a més, de manera altruïsta, és a dir, sense suposar un cost addicional. El treball realitzat formalment des d'associacions i voluntariats en persones grans ha tingut un gran augment en aquests darrers anys, especialment bolcat en col·lectius desfavorits, fet que aporta una gran ajuda a la comunitat. L'INE (2009) assenyalava que no és un tipus d'activitat gaire estesa al nostre país, tot i que sembla necessari que es potenciï. Com a dada, un 18% de persones grans afirmen que realitzen alguna activitat de voluntariat, tot i que aquesta no sol superar l'hora setmanal. Amb tot, no cal oblidar el suport que, informalment, les persones grans també realitzen de manera voluntària (Del Barrio 2007).

Si ens centram en el voluntariat, segons l'INE (2009), podem dir que les persones grans hi dediquen temps, però no amb tanta freqüència com la mitjana europea. Així, els europeus, amb un 7,2%, es dediquen a algun tipus de voluntariat almanco un cop a la setmana com a opció majoritària, mentre que els espanyols es dediquen a algun tipus de voluntariat menys d'un cop cada sis mesos (17,6%) i, quan és de manera regular, almanco un cop al mes (6,3%); el mateix ocorre amb la participació en activitats a l'àrea local: la freqüència majoritària dels espanyols sol ser «menys de sis mesos» (25%), seguida d'«almanco un cop cada sis mesos» (8,9%), tot i que cal tenir en compte que a l'àmbit europeu la participació també davalla (un 6,4% ho fa almanco un cop al mes). Segons Agulló [et al.] (2002, 120), un factor que determina el tipus d'acció voluntària és el lloc de residència i el sexe; així, hi ha més dones en aquestes activitats, dominen les activitats de caràcter socioassistencial i a les zones rurals destaca el voluntariat parroquial i folklòric.

No se'ns escapen, doncs, els grans beneficis que suposa el voluntariat, tant per a les persones grans, que el realitzen, ja que els fa estar més actives, la qual cosa té efectes sobre la seva autoestima, les relacions socials, etc., en definitiva, sobre la seva qualitat de vida, com també per a les associacions a les quals donen servei i, evidentment, per a la societat en general (Agulló [et al.] 2002).

Els motius que poden fer decidir-se una persona a realitzar tasques de voluntariat sembla, segons els estudis, que segueix el camí d'una «U» invertida, és a dir, que és a la joventut i després de la jubilació quan més altes quotes de voluntariat apareixen, tot i que sembla que els motius són, quant a percentatges, diferents, ja que els joves donen més importància a la millora del currículum o a la defensa del jo i les persones grans a motius relacionats amb els valors i amb les relacions socials. Sigui quin sigui el motiu, sembla prou justificat la potenciació d'aquest tipus d'activitat. Agulló [et al.] (2002) ens donen set propostes per augmentar-les: a) potenciar la promoció i l'atracció de voluntaris; b) resocialitzar les persones grans mitjançant les possibilitats que ofereix el voluntariat; c) introduir nous significats del voluntariat; d) dotar aquestes activitats de més i més bons recursos; e) elaborar programes sobre voluntariat; f) potenciar la investigació i l'avaluació d'aquests; i g) fer realitat la col·laboració i coordinació institucional d'aquestes activitats.

2.3. El treball professional de persones grans

Si bé les activitats voluntàries suposaven una font de coneixement en què les persones grans són els agents educatius, també el treball professional d'aquest col·lectiu es pot considerar com a tal; això sí, amb la diferència que, en aquest cas, no és l'altruisme la principal característica. Hem cregut important incloure aquest apartat per dos motius: el primer, per reafirmar que hi continua havent diferències entre les dones i els homes, ja que, si bé les dones realitzen més tasques voluntàries, són el grup d'homes els que continuen en actiu laboralment parlant. El segon motiu és de caire qualitatiu: tot i ser un grup reduït i format bàsicament per homes, les persones grans que continuen treballant amb més de seixanta-cinc anys ho solen fer en càrrecs directius, que formen una elit de professionals; tot i que també hi ha un grup prou significatiu de persones que es dediquen a l'agricultura i no formen part d'aquesta elit (Del Barrio 2007, 11).

Cordero (2006) afirma que, a més de viure a l'àmbit rural, tenir un nivell educatiu alt o fer feina als serveis poden ser les característiques de les persones grans que encara continuen fent feina, les quals són majoritàriament homes (1,6%) i no dones (0,2%). Completant aquesta informació, segons l'OCU (2007), les persones que realitzen algun treball o estudis hi dediquen, amb un 41%, entre una i quatre hores setmanals. Remarcam, doncs, un altre cop, la importància i el valor que es dóna al treball realitzat per persones grans.

Com es pot comprovar, alguns autors classifiquen les activitats formatives dins un apartat més general com és el del treball. Tot i que nosaltres hi dedicarem l'apartat següent del capítol, hem considerat oportú començar a traçar el dibuix de la fotografia de l'educació en persones grans amb algunes dades aportades per l'IMSERSO el 2009: les persones grans realitzaren, amb un 4%, algun curs de formació (3,2% les persones grans d'entre seixanta-cinc i setanta-quatre anys); així, un 8% participa en activitats de formació, normalment no formal (7,4%), amb una mitjana d'un poc més de cent hores (116,4 hores).

Treballar avui en dia, per a la majoria d'ocupacions, implica disposar i dominar almanco alguna de les TIC més freqüents. Així doncs, les persones grans que continuen treballant deuen haver adquirit, per exigències laborals, algunes destreses i competències relacionades amb aquestes per a la realització de les seves tasques.

Però no solament les persones grans en actiu són les que coneixen les TIC i, tot i que és un camí que avança no tan aviat com ho fa la societat en general, podem afirmar que les persones grans van sumant-se a aquesta característica de la societat en què vivim. Així, segons l'IMSERSO (2009), són els homes (10,8%) els que utilitzen més els ordinadors que les dones (4,8%), igual que Internet (un 8,9% d'homes i un 4,2% de dones en els tres darrers mesos). A les Illes Balears, els percentatges encara són una mica més baixos (6,6% de persones grans han utilitzat un ordinador i també un 6,6% Internet en els darrers mesos). Pel que fa a la telefonia mòbil, un 48,7% de persones grans de les Illes Balears l'empren, enfront d'un 51,7% de mitjana nacional. L'ordinador el solen emprar per cercar informació sobre béns i serveis (79,9%) o per rebre i enviar correu electrònic (78,7%) i n'han après pel seu compte, mitjançant la pràctica (75,5%) o gràcies a persones properes, com ara familiars, amics... (60,6%). Cal destacar que, a l'àmbit nacional, encara empram poc l'ordinador, ja que un 4,5% de les persones grans europees l'empra diàriament, enfront de l'1,8% dels espanyols. Així doncs, la inclusió de continguts referents a les TIC i als avantatges que poden aportar per tal de millorar la qualitat de vida hauran de ser continguts necessaris dins els programes formatius per a persones grans.

No volem tancar aquest apartat sense esmentar l'aportació de Lawton (1993) quan considera que la divisió de les activitats de les persones grans no s'ha de fer tant en la tipologia d'activitat sinó en les motivacions i les funcions que aquestes realitzen; així, podem distingir entre activitats experiencials (la motivació es troba en la realització mateixa de l'activitat i no solen comportar gaire esforç físic ni intel·lectual); activitats socials (en què se cerca potenciar, consolidar o augmentar les relacions socials) i activitats de desenvolupament (en què la motivació és intrínseca, es vol fer alguna activitat ben valorada o productiva; en aquestes sí que hi sol haver una necessitat d'esforç o de desenvolupament d'activitats). Per tant, serà necessari incloure també elements motivacionals a les propostes educatives que plantegem.

Volem destacar la conclusió d'aquest estudi, en què s'afirma que l'estereotip sobre les persones grans com a una càrrega social i econòmica es veu desmuntat per la gran aportació que realitzen tant a la societat com a l'economia; així, tot i que encara pareixen «invisibles», la cura dels néts o les activitats de voluntariat o educatives a què contribueixen són un element molt positiu, tant individual (autoestima) com familiar (ajudes de diversos tipus) i comunitari (activitats de voluntariat o d'associacionisme).

3. LA IMPORTÀNCIA DE L'EDUCACIÓ COMA FACTOR CLAU A L'ENVELLIMENT ACTIU

Al llarg dels apartats anteriors, hem anat dibuixant la idea que l'educació, en concret l'aprenentatge al llarg de tota la vida, suposa un pilar bàsic tant per a un envelliment actiu com per a una bona qualitat de vida; és per aquest motiu que, arribats a aquest darrer apartat, el nostre objectiu serà centrar-nos en aquesta idea per tal d'aportar informació que ens ajudi a conèixer tant el punt de

partida com les propostes que aniran encaminades que sigui la societat la que doni resposta, des dels diferents estaments, a les seves característiques i demandes formatives per tal de facilitar aquest envelliment actiu i la bona qualitat de vida que tots desitjam.

Un aspecte que no hem d'oblidar és el dret a l'educació recollit a l'àmbit internacional, com en el Consell d'Europa (2000), en què destaca la importància d'establir estratègies i mesures clares i coherents per fomentar l'aprenentatge al llarg de tota la vida, o a la Carta dels Drets Fonamentals de la Unió Europea (2000), que diu a l'article 14: «Tota persona té dret a l'educació i a l'accés a la formació professional i permanent». A l'àmbit nacional, és obligatori esmentar l'article 27 de la Constitució Espanyola, en què es reconeix el dret de tota persona a l'educació.

Si aquest motiu no fos suficient per a la creació de programes d'educació permanent, hi ha cinc arguments que es descriuen al *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* de la Junta d'Andalusia: a) l'augment de la població gran; b) l'aïllament sociocultural humà; c) els afavoridors canvis polítics legislatius esmentats al paràgraf anterior; d) la nova filosofia sobre l'educació a la darrera etapa del cicle vital i e) les raons estrictament educatives.

Però, a quin punt de partida ens trobam? Quina és la situació actual del present col·lectiu de persones grans dins la nostra societat? Quines són les seves principals demandes i necessitats? Balbotín (2011, 21) descriu una sèrie de factors que ajuden a respondre aquestes preguntes:

1. El 86% de les persones grans no supera els estudis primaris, tot i que les properes generacions sí que disposen d'un nivell educatiu més alt.
2. Les competències i motivacions no adquirides a la infància disminueixen les probabilitats de poder aprofitar totes les oportunitats; per això, cal crear recursos i mecanismes per tal de complementar aquestes limitacions.
3. L'aprenentatge al llarg de tota la vida permet avançar en l'exercici dels drets de la persona (també en el col·lectiu de persones grans).
4. Les possibilitats d'aprendre es donen al llarg de tota la vida, tot i que aquestes aptituds evolucionen i es transformen amb l'edat.
5. Moltes persones grans volen aprendre i ensenyar, volen ajudar i que se'ls ajudi.
6. La nova societat de la tecnologia i de la informació comporta perills i oportunitats; en aquest sentit, l'analfabetisme en aquestes característiques pot provocar desigualtats i exclusions entre els seus membres i col·lectius.
7. L'aprenentatge al llarg de tota la vida ha d'aconseguir minimitzar aquest perill i aconseguir que aquesta nova societat no perdi la dimensió humana.

Així doncs, l'aprenentatge al llarg de tota la vida no solament haurà de respondre a aquestes

demandes col·lectives, sinó que també serà necessària una adaptació a les característiques individuals d'aquest col·lectiu heterogeni (tant per qüestions d'edat, de sexe, d'interessos...). La solució, tal i com afirma Sáez Aguado (2004, 33), «passa per diversificar l'oferta perquè cada persona gran esculli les opcions que, en cada moment, responguin més bé a les seves motivacions».

Per aquest autor, l'aprenentatge al llarg de tota la vida preveu, almanco, sis beneficis generals, la majoria relacionats de manera directa o indirecta amb la qualitat de vida.

En un primer punt, Sáez afirma que són un bon recurs per ocupar el temps lliure. Aquesta resposta podria ser referida a l'apartat anterior, en què hem comprovat que el no compliment d'unes determinades expectatives envers el temps lliure (tant pel fet de no poder fer allò que un tenia l'expectativa de fer com pels impediments causats per diferents naturaleses) poden afectar de manera negativa la salut psíquica; així doncs, emprar el temps en allò que un vol i que, a més, comporta un valor educatiu afegit, és un dels aspectes positius més importants.

Segon, l'aprenentatge al llarg de tota la vida permet de manera eficaç mantenir activa la ment. En aquest cas, repetim la importància d'incloure hàbits saludables des dels inicis de la nostra vida, ja que és la nostra història la que marca el desenvolupament del nostre envelliment. Així, donar l'oportunitat de mantenir la ment activa, de despertar interessos i inquietuds anteriors que per diversos motius havien quedat latents serà una bona eina per potenciar aquesta motivació que Balbotín ja destacava com a mecanisme per complementar les competències i motivacions no adquirides amb anterioritat.

Tercer, afecta directament l'autoestima i l'autoconcepte. No solament es tracta de saber que podem ser útils sinó de comprovar-ho; així, poder afirmar que, dia a dia, continuem amb el procés d'aprenentatge, que som capaços de fer coses, que podem ajudar els companys o parlar amb familiars de generacions posteriors sobre determinats temes i que, sovint, podem descobrir que sabem més del que pensam... afecta de manera espectacular l'autoestima de cada un; a més de l'autoconcepte.

Quart, hi ha el caire preventiu i potenciador d'estils de vida i hàbits saludables. En aquest cas, no es tracta solament d'intervenir amb estratègies un cop hagi aparegut una necessitat, sinó que l'objectiu és aportar tota la informació (per tal de poder justificar la seva realització i de manera correcta) i els procediments, les estratègies... que ajudin a crear o a millorar els hàbits saludables que afectaran directament les diferents dimensions de la qualitat de vida, no solament en la salut sinó, per exemple, en els beneficis de disposar d'una xarxa social activa i qualitativa.

Cinquè, continuant amb aquesta idea, cal esmentar la potencialitat de la dimensió social dins els programes educatius. Si bé és cert que qualsevol activitat realitzada amb altres persones pot ajudar a ampliar la xarxa social i/o millorar les relacions socials ja establertes, els programes educatius estructurats (per exemple, els programes universitaris per a gent gran) es consoliden com una potencialitat quant a la dimensió social, ja que no solament permeten compartir espai amb altres persones amb interessos, inquietuds i aficions similars, sinó que permeten la interacció intergeneracional, a més de poder ser aquest un dels temes a tractar com a continguts. Una prova d'aquesta potencialitat la podem trobar en les associacions d'exalumnes o amb els grups formals

paral·lels que sorgeixen en el desenvolupament d'un programa educatiu, com ara les corals, els grups excursionistes, els grups de teatre...

Sisè, és una forma de potenciar l'autonomia de les persones grans, d'oferir-los coneixements i habilitats per adaptar-se als canvis socials i tecnològics i, alhora, permetre'ls prendre decisions, disposar de nous criteris... Com hem destacat al llarg de tot el capítol, un bon envelliment actiu i una correcta qualitat de vida passa per l'adaptació a les noves característiques individuals i de l'entorn, per tant, pel fet de disposar d'aquestes informacions i anar adquirint habilitats (per exemple, amb les noves tecnologies). Així, per exemple, si les trobades personals amb familiars disminuïts per qualsevol motiu (posem per cas que la persona gran no disposa de carnet de conduir i que els seus fills treballen fins tard i s'han emancipat lluny de casa seva), les noves tecnologies poden ser una alternativa a aquestes trobades, ja que, si hi ha interès, es poden continuar fent però adaptades a les demandes i característiques d'aquesta nova situació.

Són, doncs, beneficiosos els programes educatius al llarg de tota la vida? Sembla que sí. Per Buz [et al.] (2004), les persones que realitzen més activitats de tipus intel·lectual estan més satisfetes amb la seva vida i tenen un estat d'ànim més bo (Bueno 2006). Projectes com l'*Older People and Lifelong Learning. Choices and Experiences*, d'Alexandra Withnall, demostren, a través del seu estudi al *Warwick Medical School* les conseqüències positives de l'educació en les persones grans, les quals són moltes i diverses; de fet, l'autora identifica dos tipus d'aprenentatge: el formal (l'aportat a les classes, tallers...) i l'informal, el que s'aplicaria de caràcter globalitzador als altres àmbits de la vida, com ara comentaris a les notícies o fonts de consulta d'aquestes.

Continuam, emperò, destacant la idea que, per ser efectiva, l'educació de les persones grans ha de ser tractada amb les seves característiques específiques; així, tal i com assenyala Orte (2006), citant Iglesias (2003, 31), organismes com la UNESCO es plantegen una sèrie d'idees que ens ajuden a encaminar aquestes característiques. Cal destacar: a) que és un grup heterogeni; b) que ha tingut difícil accés a una educació amb anterioritat, especialment les dones; c) que les contribucions familiars i socials de les persones grans solen passar desapercebudes; d) que l'educació pot ajudar a canviar la imatge negativa de les persones grans, mitjançant l'envelliment actiu; e) que les investigacions han demostrat que no hi ha un deteriorament en la capacitat d'aprenentatge abans dels setanta-cinc anys; f) que la demanda d'educació per part de les persones grans s'incrementa constantment; g) que en aquests programes la seva participació és clau i h) que és necessari tenir en compte els aprenentatges previs de les persones grans.

Tenint presents aquestes idees, en la mateixa obra, Sáez i Sánchez plantegen, a manera de reflexions, unes conclusions sobre l'educació per a persones grans, entenent que no hi ha d'haver una educació específica per a la gent gran, marcada únicament i exclusivament per l'edat (hi ha d'haver una voluntat envers l'aprenentatge), un lloc i un espai on s'incorporà allò «nou, diferent», en què el temps d'aprenentatge ha de ser vist com els moments de veure, de comprendre i de reflexionar (sense que aquests hagin de ser constants en una línia de progrés) i ha de ser contextualitzat en situacions reals i actuals. Per Sanz (1995; citat a Requejo [et al.] 2009), l'adultesa es pot analitzar des de quatre perspectives: a) antropològica i jurídica; b) sociològica; c) psicològica i d) la que ens interessa més, la pedagògica.

Un cop hem descrit les característiques de l'educació al llarg de la vida de les persones grans i hem comprovat els diversos beneficis que comporta, és hora d'especificar diferents propostes descrites al *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* de la Junta d'Andalusia (2010). Especialment destacables són les tres característiques que hauria d'incloure l'educació permanent:

- 1) Multidireccional, en el sentit que no solament es transmeten continguts i coneixements, sinó que vénen acompanyats per actituds, sentiments... i que marcaran valors, costums i maneres d'actuar.
- 2) De vinculació i de conscienciació cultural, moral i conductual o, el que és el mateix, la transmissió intergeneracional d'aspectes culturals, morals...
- 3) De socialització formal, en què l'educació esdevé l'espai per compartir idees, cultura, coneixements...

Per aconseguir-ho, els programes educatius han d'estar flexibilitats i diversificats a les característiques de les persones tan heterogènies que conformen el col·lectiu de gent gran i, alhora, s'ha d'entendre la formació amb programes ben definits que responguin a criteris d'accessibilitat, motivació, adaptabilitat, innovació, dinamisme, participació i coresponsabilitat, igualtat, diversitat, integritat i reciprocitat.

És hora, doncs, de posar de manifest les seves propostes:

1. Impulsar l'educació al llarg de tota la vida, amb independència del nivell educatiu, econòmic o de gènere.
2. Promoure la implementació de programes cognitius al llarg de l'envelliment per facilitar la integració, dinamitzar les institucions públiques i privades, i promoure la investigació de l'anàlisi d'aquests programes.
3. Treballar el coneixement, les actituds i les habilitats enfocades a l'autonomia de les persones grans.
4. Apropar els diferents programes educatius a tota la població gran, tant en zones urbanes com rurals.
5. Donar suport als programes universitaris per al seu desenvolupament i millora qualitativa.
6. Afavorir la formació contínua i permanent amb el suport d'associacions de gent gran.
7. Optimitzar les relacions intergeneracionals, especialment a l'àmbit universitari.
8. Promoure les noves tecnologies entre les persones grans; facilitar-los l'accés a aquestes.
9. Incrementar la satisfacció de les persones grans en la vida cultural del seu entorn, potenciar la seva participació activa en els actes programats, tot entenent que les persones grans són font de cultura.

10. Potenciar la inclusió de les persones grans a escoles d'infantil i de primària, especialment per a la recuperació de tradicions locals: contes, joguines, cançons, dites populars...

4. CONCLUSIONS

Mitjançant la lectura del capítol, s'ha pogut comprovar que l'envelliment actiu és un concepte multidimensional i de recent interès per a la comunitat científica. Per Fernández-Ballesteros (2005), l'envelliment s'ha de veure des de dues dimensions: una, individual, és a dir, el procés d'envelliment personal que cada individu realitza ja des dels seus inicis a l'etapa infantil i que inclou totes les condicions genètiques, biològiques, socials i psicològiques (Baltes i Baltes 1990); i dues, les dimensions de l'entorn, això és, les ambientals, econòmiques, culturals i socials que poden determinar, entre d'altres, l'esperança de vida o un envelliment general de manera activa.

Si fem un breu resum de la història del l'estudi de l'envelliment actiu i seguim Fernández-Ballesteros (2005, 27), aquestes dimensions, en un primer moment, es centraren solament en les dimensions biomèdiques, es va reduir el seu estudi solament a estils de vida; posteriorment, es varen incloure condicions cognitives, emocionals i socials, fins a arribar a l'actualitat, en què els determinants de l'envelliment passen a ser un àmbit d'estudi que té en compte les variables biopsicosocials.

Una altra idea fonamental que volem destacar és la relació bidireccional entre l'envelliment actiu i l'aprenentatge al llarg de tota la vida; així, l'envelliment necessita l'aprenentatge per poder adquirir competències, habilitats, coneixements... que facilitin un bon envelliment, mentre que l'aprenentatge obre les portes a una participació activa i real de les persones grans dintre del seu entorn, aspecte clau de la qualitat de vida i de l'envelliment actiu

Així doncs, dos són els motius que han d'assegurar la presència de l'aprenentatge al llarg de tota la vida; un, el fet que l'envelliment es configura com un procediment que des dels inicis de la nostra vida ja realitzam, per tant, suposa una actitud vital; en segon lloc, hi ha l'obligació que es posa de manifest mitjançant diferents polítiques nacionals i internacionals traduïdes en el dret que té qualsevol persona a rebre educació en qualsevol moment de la seva vida.

Un dels aspectes clau per aconseguir-ho serà potenciar i treballar de manera innovadora i creativa amb els programes educatius, no solament perquè són font de motivació per realitzar noves activitats (quasi un 60% de persones grans inicien algun tipus d'activitat en jubilar-se, segons Balbotín 2011), sinó també perquè proporcionen espais d'intercanvi, enteniment i de comprensió entre les diferents generacions; així, és possible confirmar la visió de les persones grans com a col·lectiu actiu i útil per a la societat i, al mateix temps, dotar aquestes persones de protagonisme i d'una participació real en els programes dirigits a ells.

Els beneficis, doncs, seran dobles: per una banda, per a les persones grans, ja que adquiriran competències, habilitats, coneixements... que permetran potenciar una qualitat de vida més gran i un bon envelliment actiu des de les diferents dimensions, especialment la física, la psicològica i la social (amb la potenciació, per exemple, d'hàbits de prevenció de diferents malalties comunes,

la millora de l'autoimatge i l'autoestima o l'augment i la millora de les seves xarxes socials); per una altra banda, seran ells font de coneixement, de transmissió de valors tan importants dins una societat com la seva cultura.

Per aconseguir-ho, els programes educatius hauran de centrar-se tant en els interessos personals i generals del col·lectiu com en les característiques de l'entorn i de la societat en què viuen. Així, dins del primer grup, haurem de comptar amb temes relacionats amb la jubilació (també amb les dones que no han cotitzat); mentre que, en el segon bloc, serà necessari incloure competències i habilitats relacionades amb les noves tecnologies i en l'aprenentatge o consolidació d'idiomes, així com amb el coneixement del seu entorn i de les possibilitats que ofereix, tant a entorns urbans com rurals.

Volem destacar dues idees més: una, la possibilitat de la creació de grups d'autoformació o, si més no, d'autogestió que poden sorgir arran de programes educatius formals; i l'altra, la necessitat palesa de continuar investigant en l'envelliment actiu i l'aprenentatge al llarg de tota la vida, especialment en les relacions entre aquests dos conceptes tan importants dins la societat actual.

A manera de conclusió, incloem un breu decàleg que pretén recollir la informació més important d'aquest capítol:

1. L'envelliment actiu no comença a l'edat de la jubilació, ans al contrari, és necessari dedicar temps i esforços a adquirir una hàbits saludables des de l'inici de la vida.
2. Les definicions multidimensionals de l'envelliment actiu, així com de la qualitat de vida, ens han de servir de guia per treballar totes aquestes als programes educatius inclosos dins l'aprenentatge al llarg de tota la vida.
3. Tot i ser relativament recents, les investigacions han demostrat els beneficis que té l'aprenentatge al llarg de tota la vida, de manera directa o indirecta envers la qualitat de vida i l'envelliment actiu; així, serà necessari continuar aquestes investigacions.
4. Aquests beneficis influeixen tant en les variables físiques i psicològiques com socials, per tant, serà necessari treballar-hi i, sobretot, dotar-les d'un caire preventiu.
5. Les polítiques autonòmiques i locals han de proporcionar les eines necessàries per fer realitat el dret reconegut tant nacionalment com internacionalment a l'aprenentatge al llarg de tota la vida.
6. Les activitats formatives incorporen un «plus» a les activitats que pot realitzar qualsevol persona en el seu temps d'oci, tant en la dimensió individual (millorar l'autoestima i adquirir coneixements que omplen personalment) com en la dimensió social (augmentar i/o millorar la xarxa social).
7. Els programes formatius hauran de donar resposta a l'heterogeneïtat del col·lectiu de persones grans, tenint presents variables determinants avui en dia com el sexe o les variables culturals...

8. Al mateix temps, hauran de facilitar habilitats, competències i coneixements que permetin a aquest col·lectiu ser útil per a la societat, per exemple, amb la incorporació de temàtiques relacionades amb les noves tecnologies o l'aprenentatge o la consolidació de nous idiomes.
9. No s'ha d'oblidar la necessitat de tenir present l'element motivacional.
10. L'objectiu final ha de ser potenciar l'autonomia de les persones grans per tal de poder desenvolupar-se plenament, tant individualment com socialment, dins del seu entorn.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

ABELLÁN A. (1999): «Por qué los mayores no utilizan la ayuda formal». *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. 9: 183-187.

ABELLÁN, A.; PUGA, D. (2002): «Patrones de entrada en discapacidad». *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. 14 (2): 105-107.

AGULLÓ, M. S.; AGULLÓ, E.; RODRÍGUEZ, J. (2002): «Voluntariado de mayores: ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio». *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, núm. 45, vol. 2, desembre, 107-128.

BALBOTÍN, A. (2011): «Envejecimiento activo». III Seminario Formando Redes. Albacete, 27-29 abril.

BALTES, P. B.; BALTES, M. (1990): «Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation». A: Baltes, P. B.; Baltes, M. M. (ed.): *Successful aging. Perspectives from behavioural sciences*. (1-34). Nova York: Cambridge University Press.

BALLESTER, LL.; MATAMALAS, A.; ORTE, C. (2003): *Vellessa, dependència i necessitats socials a Artà. Situació actual i perspectives de futur*. Palma: Universitat de les Illes Balears; Ajuntament d'Artà.

BARRIO, E. del (2007): «Uso del tiempo libre en personas mayores». *Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias*. Març 2007, núm. 27.

BAZO, M.T. (1999): «Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico». *Reis*, 73. Gener-març. *Monogràfic sociologia de la vellessa*: 209-222.

BUENO, B.; BUZ, J. (2006): «Jubilación y tiempo libre en la vejez». A: Portal Mayores: *Informes Portal Mayores*, núm. 65. *Lecciones de Gerontología*, IX. Data de publicació: 16 d'octubre de 2006. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>> (2 de març de 2009).

Carta dels drets fonamentals de la Unió Europea (2000/364/01): Dret a l'Educació. Art. 14.

Consell d'Europa (2000): Lisboa.

Constitució espanyola (1978). Art. 27 i 50.

CORDERO, P. (2006): «Situación social de las personas mayores en España». *Humanismo y trabajo social*, vol. 005; 161-195. Universitat de Lleó.

DURÀ, E.; GARCÉS, J. (1991): «La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste psicosocial de los enfermos oncológicos». *Revista de Psicología social*, 6 (2): 257-271.

DELORS, J. (1996): «La educación encierra un tesoro». UNESCO: Comissió Internacional sobre l'Educació per al segle XXI.

FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. [et al.] (2006): «Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo (ELEA)». A: IMSERSO: *Estudios I+D+I*, núm. 38. Data de publicació: 01/08/2007.

FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. [et al.] (2006): «Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo (ELEA)». A: IMSERSO, *Estudios I+D+I*, núm. 38. Data de publicació: 01/08/2007. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-38.pdf>> (15 d'abril de 2008).

FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (2009): «Calidad de vida individual y contextual». Ponència de cloenda al *I Congreso Internacional Dependencia y calidad de vida*. Pamplona, 11-13 de maig del 2009. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-38.pdf>>.

GAUTHIER, A. H.; SMEEDING, T. M. (2000): «Patterns of time use of people age 55 to 64 years old: Some cross-national comparisons». *Aging Studies Program*, 20. <http://escholarship.bc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1030&context=retirement_papers> (18 d'abril de 2004).

GÓMEZ LLORENÇ, M. O. (1997): *Apoyo social en la tercera edad*. València: Universitat de València.

IBAS (1999): *Las personas mayores de las Islas Baleares*. Palma: Govern de les Illes Balears.

IMSERSO. Observatorio de Personas Mayores (2009): *Las personas mayores en España. Informe 2008*. Col·lecció Documentos. Serie Documentos estadísticos.

INE (2004): *Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003*. Madrid: INE.

INE (2007): *Mujeres y hombres en España 2008*. Madrid: INE.

IMSERSO: *Informe 2008. Las personas mayores en España*. Madrid: Ministeri de Sanitat i Política Social.

Junta d'Andalusia (2010): *Libro Blanco del Envejecimiento activo*. Conselleria per a la Igualtat i Benestar Social. Junta d'Andalusia.

LAWTON, M. P. (1993): «Meanings of activity». A: Kelly, J. R. (ed.): *Activity and aging*. Newbury Park: Sage.

MARÍN, M.; GARCÍA, A.; TROYANO, Y. (2006): «Modelo de ocio activo en las personas mayores: revisión desde una perspectiva psicosocial». *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*. Vol. XVI, vol. 1.

MORAGAS, R. (1995): *Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.

MORAGAS, R. (2004): «Preparación para la jubilación». A: Fernández-Ballesteros, R. (ed.): *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.

- OCU (2007): «Calidad de vida tras la jubilación. Contentos con su situación». OCU. Compra Maestra. Març 2008.
- OMS (1999): *Informe Año Internacional de las Personas Mayores*. Ginebra.
- OMS (2002): *Active Aging*. Ginebra:WHO.
- ORTE, C. (2006) (coord.): *El aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los programas universitarios para mayores*. Madrid: Dykinson.
- OTERO, A. [et al.] (2006): *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Documentos de trabajo. Documentos de Trabajo, núm 9. Fundación BBVA. Madrid.
- PÉREZ-DÍAZ,V.; RODRÍGUEZ, J. C. (2007): *La generación de la transición: entre el trabajo y la jubilación*. Colección Estudios Económicos, 35. Barcelona: La Caixa. Servei d'Estudis.
- PÉREZ ROJO, G. (2006): «Maltrato hacia personas mayores en el ámbito comunitario». *Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias*. Octubre 2007.
- REGATO, P. (2000): «Envejecimiento activo. Introducción». A: IMSERSO (2000): *Encuentro de la red de envejecimiento saludable*. Madrid: Doyma.
- REQUEJO, A. (2009): «La educación de “personas mayores” en el contexto europeo». A: Moreni, P. L.; Navarro, C. (coord.): *Perspectivas históricas de la educación de personas adultas*. Vol 3, núm. 1. Universitat de Salamanca. <www.usal.es/efora/efora_03/articulos_efora_03/n3_01_requejo_osorio.pdf> (10 de gener de 2010).
- SÁNCHEZ, M. (2004): «Beneficios del programa para mayores Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada». *VII Encuentro nacional de programas universitarios para mayores, políticas sociales, educativas y financiación de la formación universitaria de personas mayores y su proyección social*. Madrid: Ministeri de Treball i Assumptes Socials; IMSERSO.
- VEGA, J. L.; BUZ, J.; BUENO, B. (2002): «Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 69 años». *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45: 33-53.
- VILLA, J. M. (2001): «60 y más». *Cuadernos Jornada aprendizaje a lo largo de toda la vida y envejecimiento activo*. Any XVII, núm. 301/2011 (29-32).
- WALKER, A. (ed.) (2006): *Understanding Quality of Life on old age*. Growing older. Nova York: Open University Press.
- WALKER, A. (en procés de publicació): «Ageing and quality of life in Europe». A Dannefer, D.; Phillipson, C. (ed.): *Handbook of social gerontology*. Sage.

ZAMARRON CASSINELLE, M. D. (2006): «El bienestar subjetivo en la vejez». *Informes Portal Mayores*, núm. 52. «Lecciones de Gerontología, II». Madrid: Portal Mayores. Data de publicació: 09/06/2006. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>> (16 de juny de 2008).

Webgrafia

<www.envejecimientoactivo.com>.

<<http://web.jet.es/aguijarro/abuela/ue.html>>.