

**TEMPS D'OCI I PERSONES GRANS:
APRENT A UTILITZAR EL TEMPS LLIURE**

Temps d'oci i persones grans: aprenent a utilitzar el temps lliure

Liberto Macías González
Yolanda Lázaro Fernández

Resum

En aquest inici del segle XXI ens trobem davant un desafiament sense precedents: l'envelliment de la població. Per tant, es pot afirmar que l'escenari que tenim és evident: vivim en una societat envellida i que seguirà envellint. Però, alhora, ha d'entendre's l'envelliment com un procés natural i desitjable tant personalment com socialment i de comunitat.

Gaudir del temps lliure té una repercussió positiva tant en la persona com en l'entorn familiar i social, per la qual cosa és molt important per al desenvolupament humà.

Aquest article pretén reflexionar sobre els programes universitaris d'adults grans com a espais on es produeixen trobades intergeneracionals i es comparteixen valors de tolerància, convivència i solidaritat, determinants en les relacions comunitàries. A més, aquests programes tenen una gran interacció amb la promoció de l'autonomia personal, l'envelliment actiu i la qualitat de vida dels qui els cursen, així com un important compromís en la construcció d'una societat per a totes les edats, ja que una de les seves potencialitats és ser agents dinamitzadors del canvi social, ja que afavoreixen que els individus es converteixin en agents d'innovació social i els ajuden en aquesta tasca.

Resumen

En este inicio del siglo XXI nos encontramos ante un desafío sin precedentes: el envejecimiento de la población. Puede afirmarse que el escenario que tenemos es evidente: vivimos en una sociedad envejecida y que va a seguir envejeciendo. Al mismo tiempo, debe entenderse el envejecimiento como un proceso natural y deseable tanto a nivel personal como a nivel social y de la comunidad.

Disfrutar del tiempo libre tiene una repercusión positiva tanto en la persona como en el entorno familiar y social, por lo que es muy importante para el desarrollo humano.

Este artículo pretende reflexionar sobre los programas universitarios de adultos mayores como espacios donde se producen encuentros intergeneracionales y se comparten valores de tolerancia, convivencia y solidaridad, determinantes en las relaciones comunitarias. Además, estos programas tienen una gran interacción con la promoción de la autonomía personal, el envejecimiento activo y la calidad de vida de quienes los cursan, así como un importante compromiso en la construcción de una sociedad para todas las edades, ya que una de sus potencialidades es ser agentes dinamizadores del cambio social, al favorecer y ayudar a los individuos a que se conviertan en agentes de innovación social.

1. Introducció

L'envelliment de la població és un fenomen amb el qual ens trobem en les societats desenvolupades i que ens presenta una realitat en la qual cada vegada més les persones arriben a edats més avançades i, a més, ho fan en condicions notablement millors, la qual cosa comporta una forma 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.

L'Informe 2014. Las personas mayores en España (IMSERSO, 2015) i *Un perfil de las personas mayores en España, 2015. Indicadores estadísticos básicos* (Abellán i Pujol, 2015) assenyalen que a Espanya, segons el Padró Continu de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), l'1 de gener de 2014 les persones de 65 i més anys eren un 18,1% (Abellán i Pujol) i el 18,2% (IMSERSO) del total de la població, davant el 17,3% de 2011. La projecció realitzada per l'INE calcula que el 2061 hi haurà a Espanya més de 16 milions de persones d'aquesta franja d'edat (65 i més anys), dades que corresponen al 38,7% de la població total. Quant al nombre d'octogenaris, el percentatge segueix augmentant i en aquests moments representa un 5,7% del total de la població, un 0,5% més respecte de 2011, i que el 2061 arribaria a un 21,1%.

L'oci és de gran valor per a totes les persones. D'una banda, proporciona satisfacció i benestar a la persona, al mateix temps que estimula àrees de capacitat (físiques, cognitives i emocionals), i, de l'altra, permet la promoció de la independència i de l'autonomia personal. El *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (IMSERSO, 2011), assenjala que en les activitats d'oci l'important no és l'activitat en si mateixa, 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. Com indica l'informe, l'oci «és un motor de benestar perquè:

- Alleuja l'estrès en mobilitzar la dimensió socioemocional, afavoreix establir i gaudir de noves relacions, amiatat i companyonia.
- Permet sentir-se lliures, competents, capaços de controlar el seu temps, la seva vida.
- Ofereix defenses contra l'avorriment, que en si mateix és estressant i genera malestar».

El que és rellevant i interessant de l'exercici de l'oci, així com de l'aprenentatge al llarg de la vida, és la percepció de llibertat i la motivació intrínseca pel plaer mateix de fer-les (IMSERSO, 2011: 291), aspectes que redunden en la persona com un sentiment de benestar general que es reflecteix en una percepció subjectiva de millor qualitat de vida.

En el mateix informe (*Ibidem*) s'indiquen quines són les diferents dinàmiques de participació. S'assenyalen quatre grups lligats als diferents estils de vida que presenta la persona de 65 i més anys. Segons el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, són els següents:

1. *Participatiu*: assistència a classe, voluntariat, exercici físic, assistència a espectacles. Aquest grup comprendria el 5,9% del total de la població de referència.
2. *Oci social*: formar part o assistir a centres socials o associacions, passejar, ballar, assistir de forma quotidiana a bars i cafeteries. Aquest grup correspondria al 16,5% del col·lectiu.
3. *Oci inactiu*: majoritàriament correspon al consum de mitjans de comunicació (en qualsevol dels seus formats) i fa referència al 37,7% de la població gran.
4. *Domèstic*: activitats en la llar, com poden ser cosir, manualitats, cuidar un hort, visitar familiars, fer companyia, anar a l'església o participar en activitats religioses. A aquest grup correspon al 40,3% dels integrants del col·lectiu de persones grans.

S'ha d'esmentar, com també assenyalen els autors, que aquesta varietat d'estils de vida no es pot considerar separada de diversos factors, com el gènere, l'edat, el nivell d'estudis o l'estat civil. D'aquí es desprèn, per exemple, que dins de la població masculina el percentatge majoritari pertany al primer grup, al participatiu, mentre que en la població femenina, el grup majoritari se situa en el quart grup, l'estil de vida domèstic, tot i que hi ha diferències significatives entre aquestes, ja que les dones casades solen participar majoritàriament de l'oci social, mentre que les dones de major nivell cultural en el primer grup, el participatiu (IMSERSO, 2011).

Ja han passat una mica més de vint anys des de les primeres experiències dels pioners Programes Universitaris per a Persones Majors (PUM). Segons les darreres dades que se'n tenen, les del curs acadèmic 2015-16, es comptabilitzen 48.425 alumnes matriculats en algun dels diversos programes que s'ofereixen en les 44 universitats espanyoles, tant públiques com privades, sòcies de l'Associació Estatal de Programes Universitaris per a Persones Majors (AEPUM); també hi ha altres universitats que duen a terme programacions similars, encara que no tenen representació en l'AEPUM.

L'alumnat participant en aquest tipus de programes ha evolucionat, no només ha canviat el seu perfil a nivell demogràfic, ja que la mitjana d'edat ha anat baixant amb el pas dels anys, també ha canviat el nivell d'estudis amb els quals accedeixen al programa.

El 2011, en les X Jornades d'Associacionisme en els PUM, una representació dels alumnes de la Universitat Oberta per a Majors (UOM) va assenyalar que els PUM els ajuden en el

seu desenvolupament personal dins de la universitat, els facilita la promoció de la seva autonomia personal, els millora la seva independència respecte d'altres grups i, per tant, els dona la possibilitat d'envellir activament.

Igualment van destacar altres aspectes en els quals haurien d'incidir com a alumnes i exalumnes universitaris (Guillem, Mir i Munar, 2011):

- Promoció i participació en tasques de representació i defensa dels alumnes i exalumnes.
- Promoció i organització d'activitats d'interès cultural, formatiu, social i lúdic, com corals, teatre, conferències d'actualitat.
- Activitats lúdiques festives, com àpats de companyonia, festes de Nadal i fi de curs, viatge de finalització de cicle, etc.
- Premsa i publicacions, com revistes, butlletins, etc.
- Foment de l'ús de les noves tecnologies.
- La pràctica esportiva.
- Voluntariat.
- Programes d'estiu per no perdre la presència a les aules.

Com es pot apreciar l'alumnat ho té molt clar i per això és interessant conèixer quines activitats realitzen fora de les aules, ja que la seva participació té repercussions dins l'aula i en la relació amb els seus companys.

2. Envelliment actiu

El concepte d'envelliment actiu ja va ser proposat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) el 1990, amb la finalitat de donar consistència al terme que fins aquell moment s'utilitzava, envelliment saludable, però no va ser fins a 2002 quan es va consolidar el terme, ja que li fou concedit un valor propi i fou ampliat a tots els àmbits de la vida d'una persona i no únicament al de salut, com succeïa amb el concepte anterior.

L'OMS entén l'envelliment actiu com aquell procés pel qual cada persona pot aprofitar al màxim les oportunitats de salut, participació i seguretat, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida i de permetre-li, alhora, tenir un benestar físic, psíquic i social durant

tota la vida. L'objectiu és estendre l'esperança de vida en bones condicions fins a edats avançades, a fi de possibilitar la visibilitat d'una imatge positiva del col·lectiu de les persones grans (OMS, 2011).

A part de mantenir-se en forma, tant física com cognitivament, és important participar en la societat d'una manera activa, en:

- activitats recreatives,
- activitats relacionades amb el voluntariat,
- activitats culturals i socials,
- activitats educatives, i
- activitats de la vida diària en família i en la comunitat.

Per tant, es podria dir que l'envelliment actiu possibilita al col·lectiu de les persones grans:

- la participació, d'una manera plena, en la societat;
- la contribució d'una manera activa mitjançant programes de voluntariat i activitats intergeneracionals, i
- l'oportunitat de viure amb independència, tot adaptant tots els àmbits de les seves vides (habitatge, infraestructures, tecnologia i transport) (*Ibidem*).

El projecte FUTURAGE, liderat per l'investigador Alan Walker, inclou en la seva consideració d'**envelliment saludable** els següents components biològics, psicològics i socials:

1. Salut i ajust físic (poder valer-se per un mateix),
2. funcionament cognitiu,
3. afecte positiu (el benestar), i
4. participació i implicació social.

Tot això conflueix, com indica l'autora Vives (2011), amb la major part de definicions i conceptualitzacions del que és envellir bé, amb èxit (per exemple, Fries, 1989; Baltes i Baltes, 1990; Rowe i Khan, 1997), envelliment òptim (Bond et al., 1995), envelliment positiu (Gergen

i Gergen, 2001), envelliment productiu (Aldwin et. al., 2006), envelliment actiu (OMS, 2002). Igualment és coherent amb el que les persones grans, de molt diferents cultures, consideren què significa «envellir bé» (Fernández-Ballesteros et al., 2008; Fernández Ballesteros, 2011).

La mateixa Fernández Ballesteros, com assenyala Vives (2011), després de l'anàlisi realitzada per Peel, McClures i Bartlett, a l'any 2005, realitza un informe en el qual recull que els pilars bàsics de l'envelliment actiu són quatre: a) salut i funcionament físic, b) funcionament cognitiu, c) funcionament emocional, i d) funcionament social.

En el següent quadre es poden observar els diferents elements que els diversos autors consideren significatius i d'especial rellevància en la consideració d'un envelliment actiu:

Taula 1 |

Autor, 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 en la comunitat.
Vaillant i Mukamal, 2001	Envelliment amb èxit: longevitat amb alt nivell 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 viu i funcionalment independent.

Font: Fernández-Ballesteros, R. (2006: 23-24) (citada a: Vives, 2011)

Com es pot observar hi ha uns conceptes coincidents en la majoria dels autors, com poden ser envelliment saludable o amb èxit, alt nivell de funcionament, sense dependència o amb totes les capacitats físiques i cognitives, així com longevitat i supervivència. Per tant, encara que no existeixi una definició consensuada, sí que hi ha cert grau d'acord sobre quins elements són els importants a tenir en compte per arribar a gaudir d'un envelliment actiu, amb èxit, positiu, saludable, etc., en definitiva un envelliment en plenes facultats.

3. Concepte d'oci i temps lliure

En la societat actual l'oci 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 d'oci i per descomptat a causa de la important dimensió econòmica i comercial del fenomen.

Fins i tot ara es parla de la «societat de l'oci» (Puig, 1990), quan no fa massa temps parlar de termes com «oci» o «ociositat» era apropar-se a termes carregats de connotacions negatives.

Si ens situem en un concepte d'oci humanista, pot dir-se que participa del desenvolupament de la persona, i que és un àmbit de creixement humà. El fonament de l'exercici de l'oci és un dels grans valors de l'home: la llibertat (Cuenca, 1997), doncs no es pot obligar a ningú a estar satisfet, a estar alegre, a tenir una visió lúdica i creativa de les coses o a vivenciar una festa, per posar uns exemples. La llibertat és la base de la dignitat de la persona, la meta i el sentit de la qual és l'autorealització, ser un mateix, i l'oci pot constituir una excel·lent plataforma per aconseguir-ho.

Parlant de persones grans, i si ens centrem en la durada de la vida, Bergson (a Lemieux, 1997) utilitza dos termes de mesurament que denomina *temps de relloctge* i *temps viscut*. El *temps de relloctge* calcula el temps cronològic, és una abstracció mecànica, una línia imaginària que permet mesurar el canvi i el moviment cap a un punt pragmàtic. El *temps viscut*, per la seva banda, designa la qualitat d'una successió d'experiències. El *temps de vida* fa referència a l'experiència qualitativa dels éssers humans a través del desenvolupament de la vida. Aquesta experiència és plena d'èxits i de fracassos, d'esperances i desil·lusions; l'experiència de cadascun creix i s'enriqueix segons l'aptitud que es tingui davant els esdeveniments de la vida quotidiana. Això és el que Ericsson denomina «saviesa»; Maslow «autorealització»; Jung «individualitat» o simplement «alegria», com la denominava Aristòtil.

Quan s'estudia l'oci en adults grans, s'han de tenir en compte no només les qüestions d'edat sinó també les dimensions culturals i d'un altre tipus d'identitat personal i social. La interacció de la cultura, l'edat, el gènere i la participació en l'oci deriva en una sèrie de vivències (Henderson, 2002). Iso-Ahola (1980) parla de la influència que tenen tant les situacions socials com les experiències personals en la definició subjectiva de l'experiència d'oci.

L'oci, entès com una experiència amb valor en si mateixa, en paraules de Cuenca (2004), es distingeix per la seva capacitat de sentir i el seu potencial per crear trobades creatives que originen desenvolupament personal. Les experiències d'oci són estructurades en el conjunt de la vida i de les experiències vitals de l'individu, són processuals en la seva vivència i valoració, i direccionals perquè l'oci permet accedir al satisfactori i positiu. Dewey apunta que la veritable experiència és aquella que es conserva com a record perdurable.

Determinar que un resultat constitueix un benefici de l'oci (Driver, Brown i Peterson, 1991) requereix l'evidència que la participació en l'oci és la responsable del resultat i que aquest resultat comporta una millora que no hauria tingut lloc en altres circumstàncies. És per això que, en l'àmbit de la psicologia de la personalitat saludable (Tinsley, 2004),

l'oci posseeix una gran importància. Segons Kelly i Steinkamp (1986), la interacció social, l'autoexpressió, la percepció de competència, omplir el temps i evitar l'avorriment són algunes de les motivacions per participar en activitats d'oci que experimenten les persones grans, i que els ajuden a fer front als canvis que es produeixen en aquesta fase de la vida.

Així mateix, el gaudi de l'oci en els adults grans està directament relacionat amb la percepció de felicitat, l'ajust a les circumstàncies vitals i la implicació en els processos vitals (Katz, 2000). Igualment les persones grans que gaudeixen d'experiències d'oci que revesteixen cert grau de complexitat de manera continuada són persones amb una capacitat d'atenció major des d'un punt de vista intel·lectual (Schooler i Mulatu, 2001) i més implicades socialment i amb el seu entorn (Iso-Ahola, Jackson i Dunn, 1994). Diverses recerques permeten relacionar les pràctiques d'oci en persones grans que reclamen un posicionament actiu amb un major benestar psicològic i menors índexs de depressió (Dupuis i Smale, 1995).

Martínez i Gómez (2005) assenyalen una sèrie d'objectius que s'han de desenvolupar en l'elaboració de programes d'oci actiu i saludable per a la vellesa: la creació d'actituds positives cap a l'oci; suscitar noves raons o motivacions per a l'oci; ampliar i diversificar el repertori d'oci del subjecte; conèixer les oportunitats i els recursos per a l'oci disponibles en la comunitat; promoure el contacte social com a mitjà per a l'aprenentatge i la integració en noves xarxes socials i d'amistat; desenvolupar la creativitat i afavorir l'autonomia personal en relació amb l'oci i la participació.

4. El paper de l'oci en la participació social

Parlar de participació social comporta abordar el capital social, entenent-lo, si seguim l'assenyalat per la Comissió Europea, com la resultant d'aquelles actuacions col·lectives de caràcter cooperatiu que remarquen no només la riquesa de les relacions dins de la societat, sinó que també es perceben com un bé social generat gràcies a les activitats de les pròpies comunitats i xarxes socials.

Herreros (2000 i 2004), Putnam (1993) i Levi (1997) defineixen el capital social com una via per al desenvolupament de la democràcia política mitjançant la participació. La importància de la participació de les persones grans té un clar valor pel recorregut vital d'aquestes persones, ja que la seva experiència representa un capital humà de gran valor que ha de ser aprofitat i potenciat a favor del conjunt de la societat. A més, la participació social de les persones grans contribueix a la seva qualitat de vida.

L'auge de l'educació permanent és conseqüència d'una ciutadania activa que troba en l'educació universitària una bona eina per fer efectiva la seva plena participació en la societat.

En nombroses recerques s'ha relacionat la participació social amb la qualitat de vida de les persones grans mesurada en índexs de satisfacció, depressió, integració, fragilitat, etc. La capacitat de les persones grans per relacionar-se amb l'entorn, el suport social i la integració en el món que els envolta és un aspecte fonamental per viure el procés d'envelliment com una experiència positiva.

5. Experiència d'oci i temps lliure en persones grans: els exemples de la Universitat de Deusto i la Universitat de les Illes Balears

Aquest apartat ens servirà d'exposició de dues experiències, diferents entre si, però amb un objectiu comú, ja que a les dues universitats, la de Deusto i la de les Illes Balears, entenen la formació com una experiència d'oci, de manera distinta, ja que les característiques institucionals, geogràfiques, etc., són diferents, però donant, ambdues, valor al fet que el temps emprat per l'alumnat en cadascun dels programes i activitats que realitzen sigui enriquidor i que els estudiants mateixos el percebin com útil, i sentin que el temps que dediquen a la seva formació, encara que no sigui professional, és una excel·lent manera d'invertir en el seu temps d'oci.

Universitat de Deusto

En el marc de l'orientació humanística de la Universitat de Deusto, el principi educatiu que inspira el projecte La Formació com a Oci és la formació integral de la persona, cuidant especialment que el desenvolupament processual sigui satisfactori i formatiu (Csikszentmihalyi et. al., 2001). Per dur-lo a terme es proposa un model vivencial que possibiliti el desenvolupament personal a partir d'experiències culturals d'oci. Els sis programes que constitueixen aquest projecte de la Universitat de Deusto són programes universitaris que propicien a les persones que els cursen una rica activitat a nivell psicològic, físic i social.

L'experiència confirma que aprendre és possible, sempre, amb independència de l'edat i de qualsevol tipus de condició social, ja que la capacitat d'aprenentatge només desapareix amb la vida.

A la Universitat de Deusto entenem que invertir en l'educació de les persones adultes grans no és només una qüestió de justícia social, entesa aquesta en termes de drets (com una forma d'accedir a la participació democràtica o com una forma de fer possible el dret de ciutadania); invertir en l'educació de les persones adultes grans és una necessitat, ja que l'educació és un element principal de la qualitat de vida i a la vegada és un element que hi influeix d'una manera significativa.

Si analitzem les activitats d'oci realitzades per adults grans i veient les dades presentades per la Fundació EDE (2013), s'adverteix que l'esport i les activitats a l'aire lliure (passejar,

córrer, esports aquàtics, la pesca, etc.) estan presents entre la població de més edat en major mesura que entre la població basca en el seu conjunt, si bé és cert que quatre de cada deu persones no fan esport ni cap activitat física. Quan es tracta d'activitats físiques molt actives certament es redueix el nombre de les persones grans que les realitzen.

Quant a activitats relacionades amb la vida social i la diversió, sis de cada deu persones de 65 o més anys hi participen. Encara així el temps que dediquen les persones grans a la vida social i a la diversió és inferior al dedicat per la població en el seu conjunt.

D'altra banda, la població més gran de 65 anys presenta nivells inferiors als d'altres grups d'edat en l'hàbit de lectura de llibres d'oci i a l'assistència a bona part de les activitats que formen part de l'oferta cultural (biblioteca, exposicions, teatre, cinema...).

Finalment, s'apunta que sortir fora de casa a menjar o sopar els caps de setmana és un costum bastant arrelat entre altres grups d'edat, mentre que més de la meitat de la població de 65 o més anys no ho fa mai. Tampoc viatjar els caps de setmana no és un hàbit generalitzat entre les persones grans (sis de cada deu mai no ho fa).

Ara bé, l'alumnat participant als programes de Formació Permanent de la Universitat de Deusto són persones que anhelan una experiència formativa, duta a terme amb gaudi i satisfacció, juntament amb altres alumnes amb els quals no competeixen, sinó que comparteixen expectatives. Així ens trobem amb testimoniatges tals com:

Poder estudiar a la meua edat ha estat un gran plaer que m'ha reconfortat amb mi mateixa (M. A. S., 2000, I Promoció).

Igualment molts d'ells afirmen, en un o un altre moment de la seva trajectòria formativa, l'oportunitat de compartir expectatives amb els seus companys, trobar noves amistats i relacions:

A més de tota la cultura que hi venia cercant (a la universitat), més enllà de les seves portes, m'ha donat a canvi de la meua entrega un regal, l'amistat (R. M. M., 2002, I Promoció).

I, també, que al llarg de la seva participació als diferents programes que s'ofereixen (Títulat Universitari en Cultura i Solidaritat, Oci Cultural Universitari, Cursos Monogràfics, Gaudir les Arts, Aprendre Viatjant) s'ha anat creant un estil de vida d'oci cultural que és la nova base del seu oci creatiu:

Això nostre era per «hobby», per aprendre, per crear amistat, per fer coses que tal vegada per la voràgine de les nostres activitats laborals no havíem pogut realitzar, per fer una

aturada al camí i dedicar-nos, en un ambient universitari, a realitats intel·lectuals (Discurs de Graduació dels alumnes de la VII Promoció).

La satisfacció porta l'esforç de superació de dificultats que òbviament vertebraren els cursos. L'assoliment s'aconsegueix com un fi en si mateix, no com un mitjà per a la preparació laboral, sinó amb una orientació autotèlica que dóna valor al cultiu de la persona.

En definitiva, el nostre alumnat evidencia que la formació, en aquest cas d'adults grans, permet el desenvolupament de valors, actituds i destreses que milloren la capacitat de gaudi i la qualitat de vida de les persones.

Universitat de les Illes Balears

La Universitat Oberta per a Majors, emmarcada dins el paradigma de l'aprenentatge a llarg de tota la vida, ofereix una oferta formativa i cultural variada perquè el seu alumnat gaudeixi del seu temps lliure d'una manera profitosa, aprenent i compartint. Emprar el temps disponible a estudiar a la Universitat és invertir en el seu propi desenvolupament personal, en la generació d'una nova xarxa social, a compartir inquietuds i interessos personals, en actualització i ampliació de nous coneixements útils per a la vida quotidiana, entre d'altres coses. En definitiva, invertir el temps d'oci a aprendre és aconseguir benestar.

Les illes Balears, per la seva naturalesa turística, són una font de cultura en tots els seus àmbits, per exemple a Mallorca es pot gaudir de multitud de conferències cada dia, infinitat de rutes i itineraris temàtics per tota l'illa, cultura gastronòmica, musical, audiovisual, esportiva, etc. La UOM permet a l'alumnat que assisteix als seus programes apropar-se a la vida cultural i activa i endinsar-se dins el seu entorn, tot aprofitant al màxim d'aquesta manera el gaudi de cada activitat que s'hi fa.

Demanat a l'alumnat de la UOM que si haguessin d'assenyalar aquell aspecte, o aspectes, que els ha aportat el fet de participar a la universitat, quin seria, els grups van contestar el següent:

Taula 2 |

Què t'ha aportat la universitat	Percentatge
Coneixements (actualització, ampliació, saber coses noves)	42%
Xarxes socials (conèixer gent nova, fer amics, ampliar xarxa social)	31%
Satisfacció personal (felicitat amb el que faig, estar bé amb mi mateix)	12%
Refrescar coses dels estudis realitzats	8%
Aspectes positius i interès per l'estudi	2%
Activitat interessant, diversió i ocupació del temps	1%

Com podem observar el percentatge més alt correspon al fet d'adquirir nous coneixements, actualitzar-los i aprendre coses noves, amb un 42%, per tant el fet d'aprendre pel plaer d'aprendre queda confirmat. La segona resposta més assenyalada i que segueix de molt a prop a l'anterior, amb un 31%, és el fet de conèixer gent nova, fer amics, en definitiva, ampliar les seves xarxes socials; i en tercer lloc, amb un 12%, ens trobem amb la satisfacció personal, que podem pensar que es deriva de les dues opcions anteriors.

Quant a les aficions que l'alumnat destaca com les que sol realitzar en el seu temps d'oci es poden resumir en la següent taula:

Taula 3 |

Aficions	Percentatge	Aficions	Percentatge
Lectura	89,0%	Fotografia	32,8%
Viatges	65,6%	Pintura	32,8%
Cinema	59,3%	Televisió	29,6%
Música	57,8%	Manualitats	29,6%
Naturalesa	50,0%	Història	29,6%
Gastronomia	43,7%	Idiomes	23,4%
Esport	40,6%	Animals	21,8%
Informàtica	39,0%	Arquitectura	18,7%
Cuina	37,5%	Compres	6,2%

Algunes d'aquestes activitats, l'alumnat ja les realitzava anteriorment a la seva participació al programa de la UOM, però un gran percentatge les han començat a realitzar arran de cursar una assignatura determinada, o formar un grup de companys amb un interès similar en algun camp o àrea i iniciar així el seu desenvolupament.

Hem de destacar que les activitats que solen realitzar en el seu temps d'oci són molt variades i s'engloben normalment en aquests sis grups d'activitat: 1. Esportives, 2. culturals, 3. mediambientals, 4. manuals, 5. tecnològiques, i 6. altres activitats. En la següent taula es resumeixen les activitats amb més detall:

Taula 4 |

Activitats durant el temps d'oci	
Activitats esportives	Bicicleta, futbol base, gimnàstica de manteniment, natació, pilates, ioga, taixí, vetlla, tennis, aquagym, senderisme, excursionisme i marxa nòrdica
Activitats culturals	Ball, coral, teatre, música (guitarra, ukelele acústic, llaüt, harmònica), lectura, pintura, concerts, cinema, conferències i exposicions

continua

Activitats durant el temps d'oci	
Activitats mediambientals	Jardineria, floristeria i agricultura
Activitats manuals	Manualitats, restauració i labors
Activitats tecnològiques	Informàtica i fotografia
Altres activitats	Cuina, idiomes, viatges, egiptologia i policromia

Les activitats a les quals dediquen el seu temps d'oci són molt distintes i tenen una presència molt similar les relacionades amb l'activitat física i les activitats més culturals i socials. En un estudi de Macías (2013) es pot observar que el percentatge de realització d'alguna activitat física esportiva ocasional correspon al 54,2% de la mostra, tot destacant que el 35,6% de les persones grans entre 65 i 74 anys realitzen principalment excursions al camp.

En el cas de les activitats culturals es pot observar que són moltes i molt variades i que engloben tot tipus d'esdeveniments, des de ballar, cantar i actuar, fins a participar en exposicions, conferències i activitats artístiques en general. L'afició en la qual més adults grans coincideixen és la lectura, amb un 89% del total. Segons Martínez i Criado (2008), el conjunt de la població gran participa de la lectura per sota del percentatge del conjunt de la població, en un 49,1%. En aquest cas, es pot pensar que pel fet que la mostra es realitzava, en aquell moment, en un programa educatiu, aquest fet pot facilitar l'hàbit de la lectura. Amb una mostra similar trobem que el 83,6% llegeix el periòdic o un llibre freqüentment, sent els homes els que ho fan en un percentatge més elevat que les dones, un 93% enfront d'un 81,1% respectivament (Macías, 2013), percentatge molt similar al que es reflecteix en aquest estudi.

De cada vegada més ens trobem amb una quantitat més elevada d'alumnat més gran de 50 anys que sol·licita participar en aquest tipus de programes, les aules es troben plenes, però la participació que s'observa a la universitat no només queda a les aules, sinó que va més enllà. La millora de les condicions de salut ha permès que la població espanyola augmenti de manera significativa. El col·lectiu que més ha crescut ha estat el de les persones més grans de 65 anys, ja que des de 1900 a 2013 s'ha incrementat per gairebé nou vegades (IMSERO, 2014). Per tant, el fet de sentir-se bé i actius afavoreix la participació en activitats extracurriculars i fer-ho d'una manera molt diversa.

Referències bibliogràfiques

Abellán, A. i Pujol, R. (2015). Un perfil de las personas mayores en España 2015. Indicadores estadísticos básicos. Madrid, *Informes Envejecimiento en red*, núm. 10 [Data de publicació: 22 gener 2015].

Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores, AEPUM (2012) *Boletín monográfico del AEPUM*, núm. 1 Juliol. En línia: <<http://www.aepumayores.org/es>>.

Csikszentmihalyi, M., Cuenca, M., Buarque, C. i Trigo, V. (2001). *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*. Documentos de Estudios de Ocio, 18. Bilbao: Universidad de Deusto.

Cuenca, M. (2004). Las experiencias de ocio. *Boletín ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 28, 15-18.

Cuenca, M. (coord.). (1997). *Legislación y política social sobre ocio y discapacidad. Actas de las II Jornadas de la Cátedra de Ocio y Minusvalías*. Documentos de Estudios de Ocio, 5. Bilbao: Universidad de Deusto.

Driver, B. L., Brown, P. J., i Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College: Venture.

Dupuis, S. L. i Smale, B. J. A. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depresión and leisure activity participation among older adults. *Loisir et Spicété*, 18(1), 67-92.

EDE Fundazioa (2013). *La participación social de las personas mayores en la CAPV. Sistema de indicadores*.

Fernández, R. (2011). Envejecimiento saludable. Congreso sobres Envejecimiento. La investigación en España. Madrid, 9-11 de març.

Fernández, R. et al. (2006). Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo (ELEA). Madrid, IMSERSO, *Estudios I+D+i*, núm. 38. [Data de publicació: 1 agost 2007]. En línia: <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-38.pdf>>.

Guillem, P., Mir, R. i Munar, M. (2011). Universidades y Asociaciones de Alumnos ante el reto educativo del siglo XXI. A: Leal, E. (coord.) *Actas de las X Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios para Mayores: Función de las Asociaciones en los PUMs*. (pp. 193-202). Valladolid: Universidad de Valladolid.

Henderson, K. A. (2002). La vivencia del ocio durante la tercera edad desde la perspectiva de género. *ADOZ Boletín del Centro de Documentación en Ocio*, 24, 15-21.

Herreros, F. (2000). Social Capital, Associations and Civic Republicanism. A: Saward, M. (ed.) *Democratic Innovation: Deliberation, Association and Representation*. Londres: Routledge.

Herreros, F. (2004). *The Problem of Forming Social Capital: Why Trust?* Nova York i Londres: Palgrave.

IMSERSO (2011) *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

IMSERSO (2015). *Informe 2014. Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque: W.C. Brown.

Iso-Ahola, S. E., Jackson, E. i Dunn, E. (1994). Starting, ceasing and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 227-249.

Katz, S. (2000). Busy bodies: activity, aging and the management of everyday life. *Journal of Aging Studies*, 14(2), 135-153.

Kelly, J. R. i Steinkamp, M. W. (1986). Later life leisure: how they play in Peoria. *The Gerontologist*, 26, 401-418.

Lemieux, A. (1997). *Los programas universitarios para mayores: enseñanza e investigación*. Madrid: IMSERSO.

Levi, M. (1997). *Consent, Dissent and Patriotism*. Cambridge: Cambridge University Press.

Macías, L. (2013). *Evaluación de la calidad de vida en personas mayores que realizan un programa educativo*. [Memòria d'investigació] Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas. Palma: Universitat de les Illes Balears.

Martínez, S. i Gómez, I. (2005). El ocio y la intervención con personas mayores. A: Pinazo Henandis, S. i Sánchez Martínez, M. (dirs.) *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas* (pp. 433- 454). Madrid: Pearson Educación.

Martínez, M. I. i Criado, S. (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid: IMSERSO

OMS. (2011). En línia: <<http://www.envejecimientoactivo2012.net/Menu29.aspx>>.

Puig, T. (1990). El ocio como proceso natural y su transformación ante la evaluación social. A: AA. VV. *III Jornadas Minusválías: ocio y tiempo libre* (pp. 29-34). València: Generalitat de València.

Putnam, R. (1993). *Making Democracy Work. Civic traditions in Modern Italy*. Princeton: Princeton University Press.

Schooler, C. i Mulatu, M. S. (2001). The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people: a longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 16(3), 466-482.

Tinsley, H. E. A. (2004). Beneficios del ocio. *Boletín ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 28, 55-58.

Vives, M. (2011). L'aprenentatge al llarg de la vida com a element clau dins l'envelliment actiu i la qualitat de vida. A: March, M. (dir.) *Anuari de l'Educació de les Illes Balears, 2011*. Palma: Fundació Guillem Cifre de Colonya / Universitat de les Illes Balears.

Autors

LIBERTO MACÍAS GONZÁLEZ

Palma. Llicenciat en Pedagogia per la Universitat de les Illes Balears. Formació en dependència i promoció de l'autonomia. Expert universitari en Intervenció en Qualitat de Vida de Persones Grans per la UNED (2013). Diploma d'Estudis Avançats en Ciències de l'Educació per la UIB (2013).

Actualment és el coordinador tècnic de la Universitat Oberta per a Majors (UOM) i participa en una comissió de treball de l'Observatori de les Persones Majors de Mallorca en representació de la UOM.

Ha participat en diversos congressos nacionals i internacionals. Les seves àrees d'estudi i publicacions s'han centrat en l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) per part de les persones grans, les relacions intergeneracionals en l'educació, l'aprenentatge permanent i la qualitat de vida de les persones grans.

El treball *La importancia de tener buena salud en la autovaloración de la calidad de vida. El ejemplo de los alumnos mayores de las Islas Baleares*, va ser seleccionat i publicat a l'European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education.

YOLANDA LÁZARO FERNÁNDEZ

Doctora en Oci i Potencial Humà per la Universitat de Deusto. Master en Gestió d'Oci i llicenciada en Psicologia. La seva tesi va versar sobre *El derecho al ocio de las personas con discapacidad: análisis de la normativa autonómica del Estado Español (1979-2000)*.

Ha rebut avaluació positiva de l'Agència d'Avaluació de la Qualitat i Acreditació del Sistema Universitari Basc (UNIQUAL). Pertany a l'equip oficial de recerca reconegut pel Govern Basc R2010 UD *El ocio como un factor de desarrollo personal*.

Treballa des de 1994 en Estudis d'Oci, on ha tingut diferents responsabilitats. Entre 1994 i 2004 va exercir el seu treball en la Càtedra Oci i Discapacitat. Des de 2004 és la directora dels programes de Formació Permanent dirigits al públic adult de l'Institut d'Estudis d'Oci. I des de 2014, és directora de *DeustoBide-Escuela de Ciudadanía de la UD*. Docent en diferents programes de la Facultat de Ciències Socials i Humanes: en el grau de Turisme; en programes de postgrau (màster universitari en Direcció de Projectes d'Oci, màster universitari en Organització de Congressos, Esdeveniments i Fires). Docent i directora de

tesi del Programa de Doctorat en Oci, Cultura i Comunicació per al Desenvolupament Humà. També imparteix docència en el títol propi de la UD, Titulat Universitari en Cultura i Solidaritat.

Ha participat en nombrosos congressos i les seves publicacions tracten principalment sobre el dret a l'oci, oci i persones amb discapacitat, i oci, persones grans i educació.