



Abordando la diversidad en el envejecimiento activo: Una propuesta de clasificación

Feliciano Villar Posada, Monstserrat Celdrán, Rodrigo Serrat y Valentina Cannella

Universidad de Barcelona

RESUMEN

El concepto de envejecimiento activo se ha propuesto como una forma de describir y promover estilos de vida que contribuyan a un buen envejecer. Sin embargo, estos estilos de vida son muy diversos, y son muchas las actividades que pueden incluirse dentro del concepto de envejecimiento activo. El presente artículo propone una clasificación de esas actividades que tiene en cuenta dos ejes: los recursos requeridos para desempeñarlas y la orientación de la actividad (individual o colectiva). Para ilustrar esta clasificación se analizan tres tareas prototípicas: la participación en actividades de ocio, la participación formal en actividades deportivas de alta intensidad y la participación en organizaciones políticas. En la discusión se comparan las tres actividades, y se apuntan futuras líneas de investigación desde esta perspectiva comparativa y se señalan implicaciones prácticas de tener en cuenta la diversidad a la hora de promover formas activas de envejecimiento.

Palabras Clave: Envejecimiento activo, personas mayores, diversidad.

Addressing diversity in active ageing: A new classification's proposal

ABSTRACT

The concept of active ageing has been proposed as a way to describe and promote lifestyles which contribute to ageing well. However, these lifestyles are diverse, and there are many activities that may be included within the concept of active ageing.

Two axes have been taken into account in this paper to classify the range of activities that could contribute to age actively: what are the resources needed to carry out those activities and what is its main orientation (individual or collective). To illustrate that classification, three main activities were analyzed: participation in leisure activities, participation in high-demanding sport activities and participation in political organizations. Discussion revolves around the comparison within these three activities, points out the challenges for future research using this new classification, and highlights practical implications to take into account diversity while promoting active ways of ageing.

Keywords: Active ageing, older people, diversity.

En gran parte debido al bien conocido proceso de envejecimiento poblacional, en las últimas décadas hemos asistido a un creciente interés, tanto desde ámbitos científicos como desde las políticas sociales dirigidas a la vejez, por potenciar y encontrar fórmulas que permitan un 'buen envejecimiento'. Este énfasis en el 'buen envejecer' contrasta con la visión tradicional del envejecimiento, comúnmente asociado exclusivamente a ideas de pérdida y declive, y pretende concebir a los mayores no tanto como una carga para la sociedad, sino como un recurso para sus familias y las comunidades en las que viven.

Fruto de ese interés es la multiplicación de conceptos que, con mayor o menor recorrido, tratan de definir a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de 'envejecer bien'. Así, términos

como los de envejecimiento productivo, envejecimiento saludable, envejecimiento satisfactorio o envejecimiento generativo o envejecimiento activo (Villar, 2012; Walker, 2002), con significados parcialmente solapados y usos en parte intercambiables (Fernández-Ballesteros, 2008), se han propuesto como elementos rectores de ese nuevo paradigma de buen envejecer.

Entre ellos, el concepto de envejecimiento activo ha sido particularmente utilizado en ámbitos políticos y de investigación gerontológicos. La razón de esta popularidad estriba en al menos dos aspectos. En primer lugar, el concepto de envejecimiento activo, inicialmente definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "el proceso de optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad, para

potenciar la calidad de vida a medida que envejecemos" (OMS, 2002, p. 22), es más amplio e incluyente, ya que enfatiza tanto elementos individuales que tienen que ver con la salud y el bienestar, como otros relacionales y comunitarios relacionados con la participación social y el diseño de entornos seguros. Así, se puede argumentar que el envejecimiento activo sobrepasa e incluye conceptos como los de envejecimiento saludable o envejecimiento productivo. En segundo lugar, el envejecimiento activo ha sido el concepto escogido desde instancias políticas para la promoción del paradigma del buen envejecer. La Unión Europea (Hamblin, 2013) o, en nuestro país, el IMSERSO (2011) han adoptado el concepto de envejecimiento activo como guía para el diseño de políticas de envejecimiento. De forma similar, recientemente la propia OMS ha confirmado la vigencia conceptual del concepto de envejecimiento activo como respuesta dirigida a abordar los retos de la longevidad desde los puntos de vista individual, local, nacional y global (Foster & Walker, 2015).

Pese a ello, el concepto de envejecimiento activo no ha estado exento de polémicas y críticas (Sao José, Timonen, Amado, & Santos, 2017). Una de las principales tiene que ver con los criterios que utilizamos para incluir ciertas actividades como elementos que definen un envejecimiento activo (y, por ende, en base a qué razones excluimos otras) y con el valor diferencial que esas actividades pueden tener para el desarrollo personal y comunitario (Boudiny & Mortelmans, 2011).

Así, el objetivo de este artículo se centra en determinar en base a qué ejes podríamos clasificar la gran diversidad de actividades que podríamos incluir dentro del envejecimiento activo, en tanto que lo consideramos como concepto multidimensional. En segundo lugar, se describirán y compararán ejemplos de actividades prototípicas dentro de estas dimensiones diferenciadas, lo que contribuirá a ordenar el concepto, subrayando que quizá no todas las actividades que podemos realizar en la vejez tienen el mismo valor, lo que puede ayudar a orientar diferentes políticas sociales en este ámbito.

La diversidad en envejecimiento activo

Aunque, como hemos señalado, el concepto de envejecimiento activo ha tenido una creciente presencia en foros gerontológicos, ya sea desde el punto de vista de la investigación o de la política social, en pocas ocasiones se ha realizado un análisis sistemático sobre las actividades que forman parte de una vida 'activa' en la vejez. En numerosas ocasiones, esta definición ha quedado implícita o se ha dado por supuesto que envejecer activamente implica llevar a cabo una o unas pocas actividades que se consideran de especial importancia, generalmente desde un punto de vista socioeconómico.

De hecho, el proyecto más ambicioso para evaluar el envejecimiento activo de los países, conocido como el "Índice de Envejecimiento Activo", de las actividades que tiene en cuenta para su elaboración destaca sobremanera el trabajo remunerado (es, de hecho, uno de los cuatro pilares del índice) y en la participación social, dos de las cuatro actividades tienen que ver con el cuidado de otros familiares (también con un importante impacto socioeconómico) (UNECE, 2013).

Una manera de ofrecer un concepto más inclusivo de envejecimiento activo, que acoja una mayor diversidad de formas de 'buen envejecer', que tengan en cuenta aspectos psicológicos y sociales (y no sólo criterios económico-productivos) es, obviamente, considerar otras actividades que aporten por sus implicaciones psicológicas y sociales una mayor profundidad y complejidad de lo que supone envejecer de forma activa. En este sentido, algunas actividades de ocio, especialmente aquellas que

implican cierto esfuerzo físico o intelectual (Caro, Caspi, Burr, y Mutchler, 2009) han sido consideradas también como constituyentes de una forma activa de envejecer. De manera similar, las actividades de aprendizaje (Bulton-Lewis, Buys, & Lovie-Kitchin, 2006), el cuidado de otros en contextos familiares (Baker, Cahalin, Gerst, & Burr 2005), las actividades de voluntariado (Principi et al, 2014) o la participación política (Serrat, Villar y Celdrán, 2015) podrían también ser buenos candidatos a esta ampliación del concepto de envejecimiento activo.

Ampliar el modelo de envejecimiento activo a estas otras actividades presenta el riesgo de asumir que todas ellas funcionan de la misma manera o tienen el mismo valor para las personas que las desarrollan, cuando pueden tener implicaciones muy diferentes tanto desde un punto de vista individual como comunitario. Así, una definición más amplia del envejecimiento activo pensamos que ha de ir de la mano de un esfuerzo por ordenar esas actividades y determinar sus similitudes y diferencias. En este sentido, diversos autores han tratado de clasificar las actividades con potencial valor para un buen envejecer en función de diferentes criterios, como por ejemplo el grado en el que suponen una contribución para otros, el grado de compromiso y esfuerzo requerido o los recursos necesarios para llevarla a cabo (Burr, Mutchler, & Caro, 2007; Villar y Celdrán, 2012).

Sintetizando estos criterios, desde nuestro punto de vista las actividades de envejecimiento activo se podrían clasificar en función básicamente de dos ejes: uno referido a los recursos requeridos para desempeñarlas (en términos de tiempo, capital humano, capital social o grado de compromiso) y un segundo referido a si la actividad tiene una orientación prioritariamente individual (dirigida a uno mismo) o prioritariamente social (dirigida a otros).

Dentro de cada uno de los cuadrantes determinados por cruce de ambos ejes podemos identificar diversas actividades prototípicas.

- (1) Entre las actividades que implican pocos recursos y poseen una orientación individual, podemos encontrar una gran variedad de actividades recreativas organizadas que se desarrollan en centros e instituciones de la comunidad (centros de mayores, centros cívicos), o que la persona desarrolla por su cuenta. Los contenidos de actividades suelen implicar aspectos de expresión artística, relacionados con la salud y bienestar, sociales o culturales en sentido amplio.
- (2) Entre las actividades que implican muchos recursos y están orientadas prioritariamente a uno mismo, algunas (p.e. asistencia a cursos universitarios que suponen una implicación de varios años académicos) son de una base fundamentalmente intelectual, mientras que otras (p.e. práctica deportiva de alta o moderada intensidad, en actividades como, entre otras, el ciclismo, la natación o el atletismo) son de naturaleza física.
- (3) Entre las actividades que, teniendo una orientación prioritariamente hacia otros, implican relativamente pocos recursos, podemos diferenciar entre algunas que se llevarían a cabo dentro de un ámbito familiar (p.e. ofrecer ciertos cuidados auxiliares a nietos), en frente de otras que se realizarían en la comunidad (p.e. tareas esporádicas o poco especializadas de voluntariado).
- (4) Por último, entre las actividades que implican muchos recursos, pero cuya orientación prioritaria es hacia otros, podemos distinguir entre aquellas familiares (p.e. cuidado de familiares dependientes, o el cuidado intensivo de nietos) o comunitarias (p.e. ciertas tareas de voluntariado

que implican mucho compromiso o tareas muy especializadas, y aquellas de naturaleza política (p.e. la participación en partidos políticos o sindicatos).

Aunque somos conscientes de que una clasificación como la propuesta también tiene sus propios problemas (p.e. la determinación de los criterios para diferenciar entre actividades que necesitan ‘muchos’ o ‘pocos’ recursos, o la conjunción de aspectos sociales e individuales que podría darse en ciertas actividades), pensamos que puede contribuir a ordenar las diversas actividades que podemos incluir dentro del envejecimiento activo. Además, la podemos utilizar como elemento para identificar dimensiones que podrían ser relevantes para comparar esas actividades en sí, ya sea en función, por ejemplo, de sus factores predictores (¿qué elementos predicen desarrollar un envejecimiento activo? ¿son comunes a todas las actividades, con independencia de su naturaleza, o la probabilidad de participar en un tipo de actividad o en otro depende de elementos específicos?) o de beneficios asociados (¿las consecuencias positivas de envejecer activamente, ya sean para el individuo o para la comunidad, son las mismas sin importar el tipo de actividad que se realice? ¿O depende de cada tipo de actividad?) lo que tendrá importantes implicaciones para determinar, seleccionar y priorizar políticas en este ámbito.

Para avanzar en la respuesta a esas preguntas, vamos a analizar y comparar tres tareas prototípicas de envejecimiento activo: la participación en actividades de ocio desarrolladas en centros de mayores (actividad que necesita pocos recursos y cuya orientación es prioritariamente individual), la participación formal en actividades deportivas de alta intensidad (actividad de altos recursos y orientación individual) y la participación en organizaciones políticas (actividad de altos recursos y orientación social). En los tres casos, hemos escogido una modalidad formal de participación, vehiculada a partir de ser miembro de organizaciones, lo cual facilitará la comparación posterior entre ellas.

El ocio como envejecimiento activo

Las actividades recreativas o de ocio, que se realizan principalmente por el carácter placentero que las define, son un buen ejemplo de actividad con una orientación individual y una baja inversión de recursos por parte de la persona mayor. Sin embargo, qué actividades se incluyen dentro de dicho ocio y cómo pueden existir diferencias entre ellas dificulta su estudio y comparación. En un intento de acotar dicha variabilidad nos centraremos en aquellas actividades que se realizan en los centros de mayores, lo que implica una participación en una organización formal que estructura y organiza la oferta de ocio.

La asistencia a un centro de mayores o centro social es una práctica muy habitual en nuestro entorno español, pero también a nivel internacional. Por ejemplo, la Older Americans Act (OACC) cifra en más de 10.000 los “senior centers” que existirían en Estados Unidos (OACC, 2015). Aun siendo su práctica muy extendida, la investigación de las dinámicas y relaciones que se producen en dichos centros, la implicación de los mayores en el día a día de los centros o las diferencias entre las actividades que se realizan no han generado demasiados estudios (ver excepciones en Higgins, 2005, o Salari, Brown, & Eaton, 2006).

Antecedentes

Para comprender porqué las personas mayores realizan determinado tipo de actividad, en este caso, actividades de ocio organizadas desde centros de mayores, dividiremos los factores

antecedentes en recursos personales (salud, responsabilidades familiares o sociales, habilidades y competencias, autoestima, etc.), factores motivacionales y factores relacionados con las oportunidades que proporciona el entorno social o la organización. A su vez, todos estos factores pueden actuar tanto como facilitadores (cuando se cuenta con ellos) como barreras (cuando están ausentes) para realizar una determinada actividad.

En el caso de la asistencia a centros de mayores existe un mayor número de estudios sobre las barreras que limitan la participación en este tipo de centros y que se centrarían en recursos personales y organizativos. En cuanto a los recursos personales podríamos destacar dos temáticas: (a) la poca diversidad socio-cultural de los usuarios de los centros de mayores y (b) los retos que suponen para dichos centros adaptarse a un nuevo perfil de personas mayores.

En cuanto a la poca diversidad en los usuarios, los datos apuntan a la feminización de los usuarios de los centros de mayores (Wacker & Roberto, 2014) y a la escasa representación de la diversidad cultural de la comunidad en la que se encuentran (OACC, 2015). Así, el perfil típico de usuario de centro de mayores suele ser una persona de edad avanzada (con una media de 75 años) (OACC, 2015) y que vive en centros urbanos (de más de 100.000 habitantes) (IMSEERSO, 2011). Este perfil habitual de los centros de mayores deja habitualmente de lado a personas mayores con algún tipo de discapacidad intelectual (Ingvaldsen & Balandin, 2011), limita la diversidad cultural de los participantes (Townley et al., 2010) e incluso también la diversidad sexual, ya que las personas del colectivo de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales (LGBT) raramente asisten a este tipo de centros (McGovern, Brown & Gasparro, 2016).

En segundo lugar, se lleva tiempo argumentando que el modelo actual de centros de mayores puede quedar obsoleto, ya que nuevas generaciones de personas mayores estarían menos interesadas en asistir tras su jubilación a este tipo de centros, ya sea por sus nuevos intereses y formas de organizar de su tiempo de ocio (Fitzpatrick & McCabe, 2008; Wacker & Roberto, 2014), ya sea por el rechazo a la idea de ir a un centro en el que se les etiquete con un calificativo, mayores, al que se resisten (Prieto, Herranz, y Rodríguez, 2015). Sin embargo, otros autores destacan que si los centros de mayores se actualizan en exceso pueden acabar eliminando un tipo de actividades que atrae a un colectivo de mayores que no puede tener dificultades para encontrar otro tipo de ocio acorde a sus necesidades o características (Weil, 2014).

En cuanto a las barreras relacionadas con aspectos organizativos del centro de mayores se apunta la dificultad de implementar programas específicos que se consideran que pueden tener un impacto positivo en el bienestar y en la salud de la persona mayor. De esta forma, datos americanos apuntan la dificultad de aprovechar los centros de mayores como proveedores, dentro de su oferta lúdica, de programas estructurados y validados que promuevan la salud de los usuarios (como programas para prevenir las caídas, educación en salud o la promoción de hábitos saludables). Las barreras detectadas se explican por el bajo interés de los usuarios por dichos programas, la rigidez que implica la implementación de este tipo de programas o la competencia de otros centros u otras actividades programadas (Bobitt, 2016).

Beneficios

Los beneficios de la participación y asistencia a los centros de mayores son muy diversos y podríamos encontrar evidencias de su impacto positivo en áreas tan diversas como la salud y autonomía, la psicológica o la social.

De esta forma, las personas mayores que asisten a centros de mayores pueden mantener o incluso mejorar su estado físico ([Austin, Johnston, & Morgan, 2006](#)), reducir su sintomatología depresiva ([Fulbright, 2010](#)), amortiguar el estrés provocado por otras actividades, como el cuidado a personas dependientes ([Rhynes, Hayslip, Caballero, & Ingman, 2013](#)) o aumentar su red social y de apoyo ([Aday, Kehoe, & Farney, 2006](#)).

Sin embargo, una limitación que tienen estos estudios es delimitar qué factores son los que determinan estos efectos beneficiosos, que podrían producirse simplemente por la asistencia a dichos centros (ya que motivan a la persona a no estarse en casa y relacionarse con su entorno) o, alternativamente, ser una consecuencia del tipo de actividades que se realizan en dichos centros ([Dattilo et al., 2015](#)). De momento solo se conocen algunas experiencias de evaluar actividades particulares que se pueden realizar en un centro de mayores como puede ser una práctica intergeneracional ([Dreibelbis & George, 2017](#)) o el uso de un huerto dentro de dicho recinto ([Austin et al., 2016](#)).

El deporte de alta intensidad como forma de envejecimiento activo

Entre las actividades de naturaleza física que implican muchos recursos y tienen una orientación claramente individual, se puede destacar la práctica deportiva de alta o moderada intensidad, que incluye una participación formal en clubes, asociaciones o federaciones deportivas de disciplinas como el ciclismo, la natación o el atletismo.

Las investigaciones sobre este tema no son particularmente numerosas, ya que tradicionalmente la participación de las personas mayores en deportes físicamente exigentes se ha definido en términos de diversión y amistad en lugar de rendimiento y ganancia ([Dionigi & O'Flynn, 2007](#)). No obstante, muchos autores definen este grupo de atletas mayores como ejemplo e indicador de envejecimiento exitoso ([Heo, Culp, Yamada, & Won, 2013](#)).

En Europa, según los datos de la Comisión Europea ([European Commission, 2014](#)), son un 8% los mayores de más de 55 años de edad que practican regularmente deporte y un 5% los que acuden en España a un centro deportivo.

Antecedentes

Un aspecto importante a considerar son los antecedentes de la práctica deportiva de alta o moderada intensidad entre los que destacan los factores motivacionales y aquellos que actúan como barreras en la realización de dicha actividad.

A su vez, los factores motivacionales se pueden clasificar en dos tipos: intrapersonales e interpersonales ([Baert, Gorus, Mets, Geerts, & Bautmans, 2011](#)). Desde el punto de vista interpersonal, se han estudiado las actitudes personales hacia la práctica deportiva, los conocimientos sobre los beneficios que aporta, el disfrute asociado a su carácter lúdico, la presencia de recompensas externas y de reconocimientos de los éxitos atléticos ([Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013](#)). En este último caso, en muchos estudios se ha profundizado en la diferencia entre "competencia seria" y "participación amistosa", destacando que los atletas mayores no son propensos a admitir que valoran las recompensas externas y el reconocimiento porque la opinión pública considera que "aunque las personas mayores son competitivas, no están particularmente enfocadas en ganar" ([Gill, Williams, Dowd, Beaudoin, & Martin, 1996, p. 317](#)), perpetuando así los estereotipos negativos asociados a esta etapa de vida.

Entre los factores interpersonales, el soporte social que la persona mayor ha recibido por parte de sus familiares y amigos

([Dionigi, Fraser-Thomas, & Logan, 2012](#)) o los consejos médicos recibidos parecen influir sobre la práctica deportiva.

En relación a las barreras que pueden dificultar las prácticas deportivas de alta o moderada intensidad se pueden identificar factores relacionados con la historia vital de la persona y factores actualmente presentes. Con respecto a los primeros, diversos autores han señalado la familia y la escuela como ámbitos primarios de socialización fundamentales para interiorizar los valores relacionados a la práctica deportiva. En relación a la familia, son pocas las personas que tienen actualmente más de 65 años y que recuerden que su padre (6%) o su madre (3%) realizase algún tipo de práctica deportiva ([García y Llopis, 2011](#)). Respecto a la escuela, cabe destacar por un lado que el acceso a ella estaba reservado para las clases sociales más elevadas, y por otro lado que la práctica de la actividad física era escasa, lo cual se relaciona con una menor probabilidad de practicar deporte en la vejez ([Martínez del Castillo et al., 2010](#)).

En relación a los factores actualmente presentes, la principal barrera encontrada está relacionada con la condición socio-económica de la persona ([García y Llopis, 2011](#)), siendo los recursos económicos directamente proporcionales a la probabilidad de realizar prácticas deportivas en la vejez. Otros factores que impactan en dicha probabilidad son el género y el estado civil (por ejemplo, el hecho de ser mujer viuda se relaciona con una menor probabilidad), así como la ocupación desarrollada y el nivel educativo alcanzado ([Pérez, Gázquez, Molero, y Mercader, 2012](#)).

Más allá de aspectos socio-demográficos, investigaciones centradas en una visión más psicológica, han identificado barreras relacionadas con características inherentes a las personas mayores, como el miedo a las lesiones y el sentirse "viejo" o considerarse poco "deportivo" ([Booth, Bauman, & Owen, 2002](#)).

Por último, existen barreras relacionadas con características ambientales ([Martínez del Castillo et al., 2010](#)) como la carencia de instalaciones o ausencia de una oferta deportiva adecuada a las necesidades de las personas mayores (distancia geográfica, precio, mala calidad de las mismas).

Beneficios

Muchos estudios destacan los beneficios que la práctica deportiva de alta o moderada intensidad tiene para el bienestar físico, psicológico y social de las personas mayores.

Muchos estudios ([Tayrose, Beutal, Cardone, & Sherman, 2015](#)) han mostrado una mejora en la salud cardiovascular y musculoesquelética, con la consecuente reducción del riesgo de caídas, lo cual incide positivamente en la disminución de casos de dependencia y de los costes económicos asociados a ella. Sin embargo, también cabe destacar que la realización de actividades deportivas de alta intensidad puede conllevar una mayor exposición de la persona mayor a lesiones, excesivo esfuerzo y dolor durante la práctica del ejercicio, además de una forma de adicción al ejercicio que conlleva una tendencia a negar la inevitabilidad del deterioro físico propio de la vejez ([Baker, Fraser-Thomas, Dionigi, & Horton, 2010](#)).

Desde el punto de vista psicológico, las investigaciones se han centrado en analizar el impacto de la práctica deportiva sobre aspectos tanto emocionales como cognitivos ([Gayman, Fraser-Thomas, Dionigi, Horton, & Baker, 2017](#)). En el primer caso, la salud mental parece mejorar con la práctica deportiva, observándose una reducción de estrés y ansiedad, una mejora del estado de ánimo, un aumento de la confianza y autoestima y una disminución de los síntomas depresivos ([Thompson et al., 2010](#)). En el segundo caso, se advierten mejoras en el funcionamiento

cognitivo en términos de atención, memoria y tiempo de reacción (Windle, Hughes, Linck, Russel, & Woods, 2010).

Específicamente, el deporte de alta o moderada intensidad que se realiza en clubes o en equipos parece estar asociado con mejores resultados de bienestar psicológico en comparación con las actividades individuales, debido a la naturaleza social de la participación (Eime et al., 2013). En esta línea y con respecto a los beneficios sociales, se observa un fortalecimiento de las relaciones sociales (Kirby & Kluge, 2013) y un aumento del sentido de autoeficacia con el entorno en los atletas mayores, reduciendo así el impacto del aislamiento social en este colectivo.

La actividad política como forma de envejecimiento activo

Un tipo de actividad de envejecimiento activo que implica una clara orientación de tipo social es la participación política de las personas mayores. Aunque algunas modalidades de participación política implican una baja inversión de recursos (e.g. votar o firmar una petición), en este apartado nos centraremos en aquellas actividades políticas que exigen una alta inversión de recursos personales, como la militancia en organizaciones políticas o el activismo en movimientos sociales organizados. El porcentaje de personas mayores que se implican en este tipo de actividades políticas varía enormemente según el país analizado, las características de la muestra, el instrumento de recolección de datos utilizado y el momento temporal en el que se realiza el muestreo, lo que dificulta enormemente la comparabilidad de los resultados. En España, por ejemplo, el porcentaje de personas mayores que se implica en organizaciones políticas oscilaría entre el 6.9% (Serrat et al., 2015) y el 15% (Morales, 2003).

Antecedentes

Por lo que hace a los antecedentes de la participación política en la vejez, contamos con estudios que han abordado el papel que desempeñan los recursos personales, los factores motivacionales y los factores relacionados con las oportunidades que ofrece el contexto en la participación política de los mayores.

Con respecto a los recursos personales, se ha encontrado que los mayores que participan en política gozan de mayores niveles educativos y de ingresos que aquéllos que no lo hacen (Serrat et al., 2015). Por otro lado, tienden a participar más en otras actividades de envejecimiento activo y suelen poseer mayores vínculos asociativos, redes sociales más extensas y niveles más altos de confianza interpersonal que aquéllos que no participan en actividades políticas (Nygard, Nyqvist, Steenbeek, & Jakobsen, 2015). Por el contrario, la pérdida (o ausencia) de recursos personales que se consideran necesarios para participar, como la salud, los ingresos, el tiempo o las habilidades cívicas, constituye una barrera tanto para iniciar la participación como para continuar participando una vez se ha comenzado (Serrat, Petriwskyj, Villar, & Warburton, 2017).

La participación en organizaciones políticas se ha asociado también con algunas variables de personalidad, como la generatividad, concepto acuñado por Erik Erikson para hacer referencia al interés adulto por “establecer y guiar a las generaciones siguientes” (1963, p. 267). Así, Serrat, Villar, Warburton, & Petriwskyj (2017) encontraron que aquéllos que participaban en organizaciones políticas obtenían puntuaciones más altas que aquéllos que no lo hacían en diferentes medidas de generatividad, como el interés generativo, las metas generativas o la percepción de demandas culturales relativas a actuar de forma generativa.

Otro grupo de estudios se ha centrado en explorar las motivaciones de las personas mayores para participar en actividades

políticas. Estas motivaciones podrían ser clasificadas en dos tipos básicos: altruistas, orientadas a mejorar algún aspecto social y/o comunitario, y egoístas, orientadas a la búsqueda de algún beneficio personal a través de la participación (Serrat y Villar, 2016). Respecto al primer tipo, se ha encontrado que motivaciones como dejar un legado (Fox & Quinn, 2012), movilizarse contra las injusticias (Narushima, 2004) o expresar un sentimiento de responsabilidad o deber cívico (Petriwskyj, Warburton, Everingham, & Cuthill, 2014) eran importantes a la hora de decidir implicarse en actividades políticas. Por lo que hace al segundo tipo, se encontraron motivaciones como el deseo de ser escuchado o informado (Petriwskyj et al., 2014) o la necesidad de hacer amigos, mantenerse activo y luchar contra el aislamiento social (Barnes, Harrison, & Murray, 2011). Por el contrario, factores motivacionales como la falta de interés, la desilusión o la desafección por la política, constituyen barreras para implicarse a nivel político (Serrat et al., 2017).

Finalmente, los factores relacionados con las oportunidades que ofrece el contexto incluyen todos aquellos aspectos organizacionales y socio-culturales que dificultan o impiden la participación de los mayores, como las actitudes edadistas, el tokenismo (incluir a personas mayores en las organizaciones, pero no tener en cuenta sus opiniones a la hora de tomar decisiones), o los problemas de gestión de las organizaciones (Serrat et al., 2017).

Beneficios

Los estudios sobre los beneficios de participar en actividades políticas han sido mucho menos numerosos que aquéllos que abordan los antecedentes de la participación. No obstante, contamos con algunos estudios que abordan el efecto de la participación política en variables como el bienestar subjetivo y psicológico o los aprendizajes informales.

En un estudio en el que se comparaban cuatro actividades de envejecimiento activo (cuidado de nietos o familiares dependientes, voluntariado y participación política), Villar, Celdrán, Fabà, y Serrat (2013) encontraron que las personas que participaban en política mostraban una mayor satisfacción personal y una menor preocupación por la vejez que aquéllos que no participaban. Asimismo, se constató que esta relación no se establecía en el caso de las personas mayores que realizaban otro tipo de actividad de envejecimiento activo, como el cuidado de nietos o el cuidado de familiares dependientes, y que se establecía sólo para la variable de satisfacción personal en el caso de las personas mayores que hacían de voluntarios. Más recientemente, Serrat, Villar, Giuliani, y Zacarés (2017) encontraron que los mayores que participaban en organizaciones políticas obtenían puntuaciones más altas en bienestar eudaimónico (relacionado con sentir que la propia vida tiene un sentido y un propósito), aunque no en bienestar hedónico (relacionado con experimentar emociones positivas), que aquéllos que no participaban.

Finalmente, por lo que hace a los aprendizajes informales que se producen como resultado de participar en actividades políticas, contamos con un conjunto de estudios que demuestran que las personas mayores experimentan un amplio rango de aprendizajes a través de su participación en actividades políticas, que van desde la adquisición de habilidades instrumentales y/o de acción política hasta el desarrollo personal y espiritual (Narushima, 2004; Serrat, Petriwskyj, Villar, & Warburton, 2016).

Discusión

El objetivo del artículo era profundizar en la diversidad del concepto de ‘envejecimiento activo’, describiendo comparando

en términos de antecedentes y beneficios tres tareas comúnmente asociadas a un estilo activo de envejecer: la participación en actividades de ocio desarrolladas en centros de mayores (actividad que necesita pocos recursos y cuya orientación es prioritariamente individual), la participación formal en actividades deportivas de alta intensidad (actividad que implica muchos recursos y orientación individual) y la participación en organizaciones políticas (actividad de altos recursos y orientación social).

Nuestro necesariamente breve repaso de cada actividad nos indica que, como era de esperar, los factores antecedentes, en términos de variables personales predictoras y motivaciones específicas, cambian en función del tipo de actividad desarrollada. Así, las actividades de alta inversión parecen ser más exigentes en términos de capital educativo y social previo, mientras que en las orientadas a lo social elementos como la generatividad son particularmente importantes.

Una perspectiva sólo parcialmente presente en los estudios sobre envejecimiento activo es el análisis de la actividad desde una perspectiva de ciclo vital. Especialmente en el caso de las actividades que implican altos recursos, es muy probable que el estudio de hasta qué punto los recursos necesarios se acumulan en etapas vitales anteriores a la vejez, o en qué medida el envejecimiento activo implica una continuidad respecto a estilos de vida previos ofrezca una mayor comprensión de los factores que determinan el patrón de actividad desarrollado en la vejez.

Respecto a los beneficios, con independencia de su naturaleza diversa, existen algunos elementos comunes a las tres actividades analizadas, que se desprenden quizá del propio hecho de participar en una actividad formalmente organizada: beneficios respecto a la salud, bienestar psicológico y autoestima e inclusión en redes sociales que proporcionan apoyo y oportunidades de relación. Más allá de este umbral mínimo común, lógicamente cada actividad presenta también un perfil concreto de beneficios. Por ejemplo, los beneficios del deporte son especialmente intensos respecto a la salud, mientras que en el caso de la actividad política destacan los beneficios relativos al bienestar eudaimónico y al sentimiento de contribuir positivamente en nuestro entorno.

Esta relativa 'especialización' de beneficios (especialmente en las actividades que implican un alto compromiso e inversión de recursos) podría implicar también ciertos riesgos en el caso de que la persona fracase o se desenganse de la actividad. Por ejemplo, perjuicios en términos de lesiones en el caso del deporte, de tokenismo o sentimientos de inutilidad en el caso de la participación política. La existencia y estudio de estas consecuencias negativas del envejecimiento activo, hasta ahora virtualmente ignoradas por la investigación, es muy relevante para poder mantener a las personas participando, prevenir renunciaciones y maximizar los beneficios que se extraen de la actividad.

En este mismo sentido, ir más allá de un modelo que únicamente contemple antecedentes-motivaciones por un lado y efectos-consecuencias de la actividad por el otro, puede resultar seriamente limitado, ya que olvida la experiencia misma de participación. Esta experiencia cotidiana contiene elementos (p.e. los aprendizajes que se obtienen, el balance subjetivo entre lo que se obtiene y lo que se pierde, la interrelación con otras actividades en las que se está implicado, etc.) que son determinantes para seguir participando, para regular el nivel de implicación deseado o para, en su caso, tomar la decisión de abandonar la actividad.

Incorporar en las investigaciones sobre envejecimiento activo esta dimensión experiencial no sólo nos permitirá comprender mejor compleja dinámica de la participación en la vejez, sino que proveerá a las organizaciones en las que se desarrolla la actividad de fundamentales claves prácticas que permitan optimizar la gestión de la participación de los mayores.

Referencias Bibliográficas

- Aday, R. H., Kehoe, G. C., & Farney, L. A. (2006). Impact of senior center friendships on aging women who live alone. *Journal of Women & Aging*, 18(1), 57-73.
- Austin, E. N., Johnston, Y. A. M., & Morgan, L. L. (2006). Community gardening in a senior center: a therapeutic intervention to improve the health of older adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(1), 48-56.
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 10(4), 464-74.
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R., y Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7, 3-12.
- Baker, L. A., Cahalin, L. P., Gerst, K. & Burr, J. A. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research*, 73(3), 431-458.
- Barnes, M., Harrison, E., & Murray, L. (2011). Ageing activists: Who gets involved in older people's forums? *Ageing and Society*, 32(2), 261-280.
- Bobitt, J. L. (2016). *Factors impacting the implementation of evidence-based wellness programs in Illinois senior centers*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 77(4-B(E)).
- Booth, M.L., Bauman, A., & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(3), 271-280.
- Boudiny K. y Mortelmans, D. (2011) A critical perspective: towards a broader understanding of "active ageing". *Electronic Journal of Applied Psychology*, 7, 8-14
- Boulton-Lewis, G. M., Buys, L. & Lovie-Kitchin, J. (2006). Learning and active aging. *Educational Gerontology*, 32(4), 271-282.
- Burr, J. A., Mutchler, J. E. & Caro, F. G. (2007). Productive activity clusters among middle-aged and older adults: Intersecting forms and time commitments. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(4), S267-S275.
- Caro, F. G., Caspi, E., Burr, J. A., & Mutchler, J. E. (2009). Global activity motivation and activities of older people. *Activities, Adaptation & Aging*, 33(3), 191-208.
- Dattilo, J., Lorek, A. E., Mogle, J., Sliwinski, M., Freed, S., Fry-singer, M., & Schuckers, S. (2015). Perceptions of leisure by older adults who attend senior centers. *Leisure Sciences*, 37(4), 373-390.
- Dionigi, R. A., Fraser-Thomas, J., & Logan, J. (2012). The nature of family influences on sport participation in Masters athletes. *Annals of Leisure Research*, 15(4), 366-388.
- Dionigi, R., & O'Flynn, G. (2007). Performance discourses and old age: What does it mean to be an older athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 359-377.
- Dreibelbis, T. D. & George, D. R. (2017). An intergenerational teaching kitchen: Reimagining a senior center as a shared site for medical students and elders enrolled in a culinary medicine course. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(2), 174-180.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98-119.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- European Commission (2014). Sport and physical activity. Special Eurobarometer 412, Wave EB80.2. Recuperado de <http://>

- ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active Aging. The Contribution of Psychology*. Göttingen: Hogrefe.
- Fitzpatrick, T. R., & McCabe, J. (2008). Future challenges for senior center programming to serve younger and more active baby boomers. *Activities, Adaptation & Aging*, 32(3-4), 198-213.
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The Gerontologist*, 55, 83-90.
- Fox, J., & Quinn, S. (2012). The meaning of social activism to older adults in Ireland. *Journal of Occupational Science*, 19, 358-370.
- Fulbright, S. (2010). *Rates of depression and participation in senior center activities in community-dwelling older persons*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 70(8-B), 5160.
- García, M., y Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal: Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Consejo Superior De Deportes: Centro De Investigaciones Sociológicas. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>
- Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 164-185.
- Gill, D.L., Williams, L., Dowd, D.A., Beaudoin, C.M., & Martin, J.J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participation. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 307-318.
- Hamblin, K.A. (2013). *Active ageing in the European Union. Policy convergence and divergence*. Londres: Palgrave MacMillan.
- Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013). Promoting successful aging through competitive sports participation: Insights from older adults. *Qualitative Health Research*, 23, 105-113.
- Higgins, J. (2005). Exploring the politics and policy surrounding senior center gambling activities. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 85-107.
- IMSERSO (Ed.). (2011). *El libro blanco del envejecimiento activo*. Madrid, Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Ingvaldsen, A. K., & Balandin, S. (2011). 'If we are going to include them we have to do it before we die': Norwegian seniors' views of including seniors with intellectual disability in senior centres. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 24(6), 583-593.
- Kirby, J.B. y Kluge, M.A. (2013). Going for the gusto: Competing for the first time at age 65. *Journal of Aging and Physical Activity*, 21(3), 290-308.
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J.E., Graupera, J.L., Martín, M., Campos, A., & Del Hierro, D. (2010). Being physically active in old age: Relationships with being active earlier in life, social status and agents of socialisation. *Ageing and Society*, 30(7), 1097-1113.
- McGovern, J., Brown, D., & Gasparro, V. (2016). Lessons learned from an LGBTQ senior center: A Bronx tale. *Journal of Gerontological Social Work*, 59(7-8), 496-511.
- Morales, L. (2003). *Ever less engaged citizens? Political participation and associational membership in Spain*. Barcelona: Institut de Ciències Polítiques i Socials.
- Narushima, M. (2004). A gaggle of raging grannies: The empowerment of older Canadian women through social activism. *International Journal of Lifelong Education*, 23(1), 23-42.
- Nygard, M., Nyqvist, F., Steenbeek, W., & Jakobsson, G. (2015). Does social capital enhance political participation of older adults? A multi-level analysis of older Finns and Swedes. *Journal of International and Comparative Social Policy*, 31(3), 234-254.
- Older Americans Act (2015). *Fact Sheet: Senior Centers*. Consultado en: <https://www.ncoa.org/resources/fact-sheet-senior-centers/>
- OMS (2002). *Active ageing: A policy framework*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pérez, M., Gázquez, J., Molero, M., & Mercader, I. (2012). Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y ejercicio físico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 3(1), 19-37.
- Petriwskyj, A., Warburton, J., Everingham, J., & Cuthill, M. (2014). Seniors' Motivations for Participation in Local Governance: Evidence from an Australian Study. *Local Government Studies*, 40(2), 240-263.
- Prieto, D., Herranz, D., & Rodríguez, P. (2015). *Envejecer sin ser mayor. Nuevos Roles en la participación social en la edad de la jubilación*. Madrid: Fundación Pílares.
- Principi, A., Jensen, P.H., & Lamura, G. (2014). *Active Ageing: Voluntary work by older people in Europe*. Bristol: The Policy Press.
- Rhynes, L., Hayslip, B., Jr., Caballero, D. & Ingman, S. (2013). The beneficial effects of senior center attendance on grandparents raising grandchildren. *Journal of Intergenerational Relationships*, 11(2), 162-175
- Salari, S., Brown, B. B., & Eaton, J. (2006). Conflicts, friendship cliques and territorial displays in senior center environments. *Journal of Aging Studies*, 20(3), 237-252.
- Sao Jose, J.M., Timonen, V., Amado, C.A., & Santos, S.P. (2017). A critique of the Active Ageing Index. *Journal of Aging Studies*, 40, 49-56.
- Serrat, R., & Villar, F. (2016). Older People's Motivations to Engage in Political Organizations: Evidence from a Catalan Study. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 27(3), 1385-1402.
- Serrat, R., Petriwskyj, A., Villar, F., & Warburton, J. (2016). Learning Through Political Participation: A Case Study of Spanish Elders Involved in Political Organizations. *Adult Education Quarterly*, 66(2).
- Serrat, R., Petriwskyj, A., Villar, F., & Warburton, J. (2017). Barriers to the retention of older participants in political organisations: Evidence from Spain. *Ageing & Society*, 37(3), 581-606.
- Serrat, R., Villar, F., Giuliani, M., & Zacarés, J. (2017). Older people's participation in political organizations: The role of generativity and its impact on well-being. *Educational Gerontology*, 43(3), 128-138.
- Serrat, R., Villar, F., Warburton, J., & Petriwskyj, A. (2017). Generativity and political participation in old age: A mixed method study of Spanish elders involved in political organisations. *Journal of Adult Development*, 24(3), 163-176.
- Serrat, R., Villar, F., & Celdrán, M. (2015). Factors associated with Spanish older people's membership in political organizations: The role of active aging activities. *European Journal of Ageing*, 12(3), 239-247.
- Tayrose, G.A., Beutal, B.G., Cardone, D.A., & Sherman, O.H. (2015). The masters athlete: A review of current exercise and treatment recommendations. *Sports Health*, 7(3), 270-276.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: Variations across age and depressive state. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 459-466.
- Townley, S. et al. (2010). Preparing to implement a self-management program for back pain in New York City senior centers:

- What do prospective consumers think? *Pain Medicine*, 11(3), 405-415.
- United Nations Economic Commission for Europe (2013). *Introducing the Active Ageing Index. Policy brief*. Consultable en: https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/policy-brief-introducing-active-ageing-index_en
- Villar, F. (2012). Successful ageing and development: The contribution of generativity in older age. *Ageing and Society*, 32, 1087- 1105.
- Villar, F., & Celdrán, M. (2012). Generativity in older age: A challenge for universities of the third age (U3A). *Educational Gerontology*, 38(10), 666-677.
- Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., y Serrat, R. (2013). La generatividad en la vejez: Extensión y perfil de las actividades generativas en una muestra representativa de personas mayores españolas. *Revista Ibero-Americana de Gerontología*, 1(1), 61-79.
- Wacker, R.R., & Roberto, K.A. (2014). *Community resources for older adults community resources for older adults programs and services in an era of change*. California: SAGE.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55, 121-139.
- Weil, J. (2014). *The new neighborhood senior center: redefining social and service roles for the baby boom generation*. New York: Rutgers University Press.
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Ageing & Mental Health*, 14(6), 652-669.

Agradecimiento: Este estudio fue financiado por el Ministerio de Industria, Economía y Competitividad mediante el proyecto PSI2016-77864-R. Rodrigo Serrat disfrutó de una ayuda postdoctoral financiada por la Universidad de Barcelona en colaboración con la Fundación Bancaria de la Caixa.