



*Participación, Asociacionismo y Movilización  
de las Personas Mayores*



# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
1.1. ¿Qué es el envejecimiento activo, saludable?	1
1.2. ¿Cuáles son los pilares del envejecimiento activo, saludable?	2
<b>2. La participación social asociada al envejecimiento</b>	<b>5</b>
2.1. ¿Qué es la participación social?	5
2.2. ¿Cómo ha impulsado las instituciones la participación en el colectivo senior?	6
2.3. ¿Qué implica la participación social en las personas mayores?	7
2.4. ¿Cómo pueden ser las formas de participación social?	8
2.4.1. La importancia de la jubilación	8
2.4.2. Voluntariado	9
2.4.3. Educación permanente	10
2.4.4. Actividad política	11
2.4.5. Deporte	12
2.4.6. Ocio y tiempo libre	12
2.4.7. Otras formas de participación	13
<b>3. El asociacionismo en la Edad de Oro</b>	<b>14</b>
<b>4. La movilización del colectivo de personas mayores</b>	<b>15</b>
<b>5. Bibliografía</b>	<b>16</b>



## 1. Introducción

El **envejecimiento de la población** en España, y en el resto del mundo, es un hecho indiscutible que está generando una gran **transformación social**. La mejora en la calidad de vida, la baja natalidad, el incremento de la longevidad, los avances tecnológicos y científicos, la robotización o mecanización de los trabajos más esforzados y laboriosos, el avance significativo de los sistemas de información y comunicación... están dando como resultado un **grupo de población cada vez más numeroso e influyente** conocido como la “**Edad de Oro**”, que recibe el nombre de **Silver Economy o Economía Plateada** en el ámbito económico.

Además, la etapa de la vejez está **perdiendo su connotación más negativa** en la sociedad, concibiéndose ésta como una **etapa más, dinámica, creativa, activa, participativa y saludable**. La **ampliación de la esperanza** de vida ofrece, y cada vez más, **nuevas oportunidades** a las personas mayores, sus familias y la sociedad en su conjunto, desde emprender nuevas actividades incluidas las económicas, viajar o continuar los estudios, hasta iniciar una nueva profesión, retomar antiguas aficiones o, incluso algunos, deciden alargar la edad de jubilación.

El numeroso grupo de personas con 65 y más años, su actividad y demandas **afectan a todos los ámbitos de la vida** -economía, industria, sociedad, mercado laboral y financiero, sanitario y de cuidados-, representando en 2020 cerca del **20% de la población española**, y esperando que en el **2030 sea el 25% de la población**, exigiendo un **cambio en los sistemas de cuidado y de atención**, así como la **producción de bienes y la oferta de servicios personalizados, adaptados a sus necesidades y deseos**. Este colectivo se ha conformado como un **grupo relevante de población decisiva** para la toma de decisiones sociales, porque son personas con talento, experiencia y desean formar parte activa de la sociedad.

### 1.1. ¿Qué es el envejecimiento activo?



El término **envejecimiento activo** fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a finales de los años 90 con el fin de transmitir un mensaje más completo que el de envejecimiento saludable y, así, reconocer los factores que junto a la atención sanitaria afectan a la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones.

Por ello, la OMS define el **envejecimiento activo** como el **proceso de optimización** de las **oportunidades de salud, participación y seguridad** con el fin de mejorar la calidad de vida y alcanzar un bienestar físico, social y mental bueno u óptimo a lo largo de todo su ciclo vital. El término “activo” hace referencia a una **participación continua en aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos**. Es más, no solo a la capacidad para estar físicamente activo o participar como mano de obra, sino a reconocer los propios derechos, la igualdad de oportunidades y ejercer su **participación política y social** proporcionando protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.



## 1.2. ¿Cuáles son los pilares del envejecimiento activo?



La promoción del envejecimiento activo se compone de **CUATRO pilares fundamentales**. Estos pilares facilitan diversos contextos interrelacionados, que exigen conocer todas sus perspectivas para implementar acciones adecuadas, a la que se une de forma **transversal el optimismo o positividad**.

### Salud



Reconocida como requisito indispensable para concebir la mejor calidad de vida, elevando **la salud a un contexto bio-psico-social**. Invertir en salud involucra una adaptación de la sanidad en todas las poblaciones, y una contribución para fomentar programas de prevención y rehabilitación del daño; implica apoyar el desarrollo de conocimientos que favorezcan un aprendizaje óptimo en salud y cuidados, reducir las desigualdades efectuando el derecho a la sanidad sin restricciones, e implementar diseños amigables con las personas mayores que disminuyan el umbral de dependencia.

Además, tal y como se señala desde la OMS: «La prevención de la dependencia empieza ya en la niñez y en la adolescencia. Pero es alrededor de los 40 años cuando se deba apostar por unos estilos de vida con actividad física regular y adecuada, dieta equilibrada, vida intelectual y socialmente activa (jogging cerebral), sueño reglado, la evaluación periódica de marcadores de enfermedades, y naturalmente, mayor participación en el tejido socioeconómico y político de la sociedad». **En definitiva, cultivar y potenciar la salud implica mejorar el bienestar y la funcionalidad a lo largo de la vida.**

### Participación

La **participación social** de las personas mayores se relaciona directamente con la **calidad de vida** de las mismas. Diversos estudios muestran mayores índices de satisfacción personal, menos depresión y más integración en la comunidad de las personas cuya participación en la sociedad sigue activa. Igualmente, la participación de las personas mayores en la toma de decisiones de los distintos ámbitos y sectores de la sociedad y la política es un punto imprescindible tanto por el **valor de su experiencia vital** como por la **necesidad de una representación adecuada** en términos cuantitativos.



## Seguridad

El sentimiento de seguridad en las personas que envejecen es un elemento muy importante, ya que facilita el desarrollo y crecimiento personal, impulsando el envejecimiento activo en su conjunto y estimulando la salud física, el bienestar emocional y social de las personas. La inseguridad puede ser percibida a **nivel social**, en forma de conflictos, victimización, desastres naturales, epidemias sanitarias, crisis económicas, etc., o a **nivel individual**, reflejándose en soledad, enfermedad, necesidad de cuidados, duelos, incapacidades, cambios de residencia, escasez e inseguridad de recursos económicos, etc.



La necesidad de las personas a **sentirse seguras**, implica liberarse del temor, la pobreza y obtener la posibilidad de vivir con dignidad a lo largo de su vida, y de acuerdo a sus intereses, necesidades y valores.

Por ello, las personas que envejecen necesitan adquirir **seguridad sobre sus ingresos**, sentir que viven en una sociedad donde **no se vulneren sus derechos**, donde cuentan con la posibilidad de decidir sobre su futuro sin miedo a represalias por parte de su familia o la sociedad, y donde alcanzar los 65 años no significa un estancamiento o fin en sus vidas, si no una oportunidad de desarrollo personal, sin prejuicios de género o edad, con buen trato.

## Aprendizaje a lo largo de la vida



El aprendizaje a lo largo de la vida implica el **empoderamiento del ser humano a través de la formación continua**, ofreciendo **la garantía y posibilidad de superar los constantes desafíos** que suceden en una sociedad activa.

Implica poder **intercambiar significados, conocimientos, estrategias y experiencias** para aplicarlos con seguridad, confianza y autodeterminación en todas las circunstancias y entornos vitales, permitiendo así, reforzar el **desarrollo personal y mejorar la calidad de vida** de acuerdo a nuestros intereses.

Por ello, el aprendizaje a lo largo de la vida debe validar las formas de pensamiento y acción de las personas, contribuyendo a reforzar una identidad positiva, sin estereotipos de género o edad, permitiendo sentirse reconocidas y valiosas, ejerciendo su derecho a la formación continua, porque aprender se puede a cualquier edad.

## Positivismo

Está demostrado con evidencia científica que mantener una actitud positiva ante la vida, quererse adaptar a las circunstancias cambiantes que acontecen, ver en cada ocasión las oportunidades que renacen, y mirar la vida con optimismo, favorece vivir más y mejor.



## 2. La participación social asociada al envejecimiento



### 2.1. ¿Qué es la participación social?

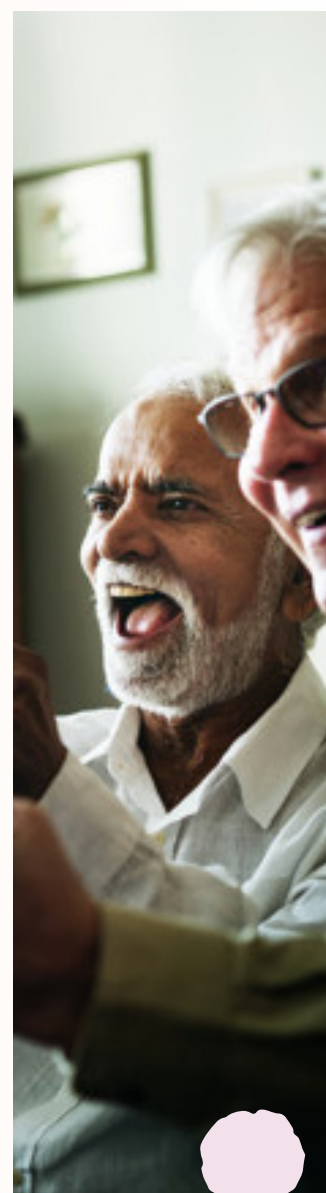


Se podría definir la **participación social** como aquellas **iniciativas sociales** en las que las personas toman parte consciente en un espacio, posicionándose y sumándose a ciertos grupos con los que **comparte ideas, condiciones o actitudes para llevar a cabo determinadas causas** que dependen para su realización en la práctica, del manejo de estructuras sociales de poder que las puedan promover y dirigir. La participación se entiende hoy como una posibilidad de **configuración de nuevos espacios sociales** o como la inclusión de actores sociales en los movimientos sociales, en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, o como la **presencia en la esfera pública** para reclamar situaciones o demandar cambios.

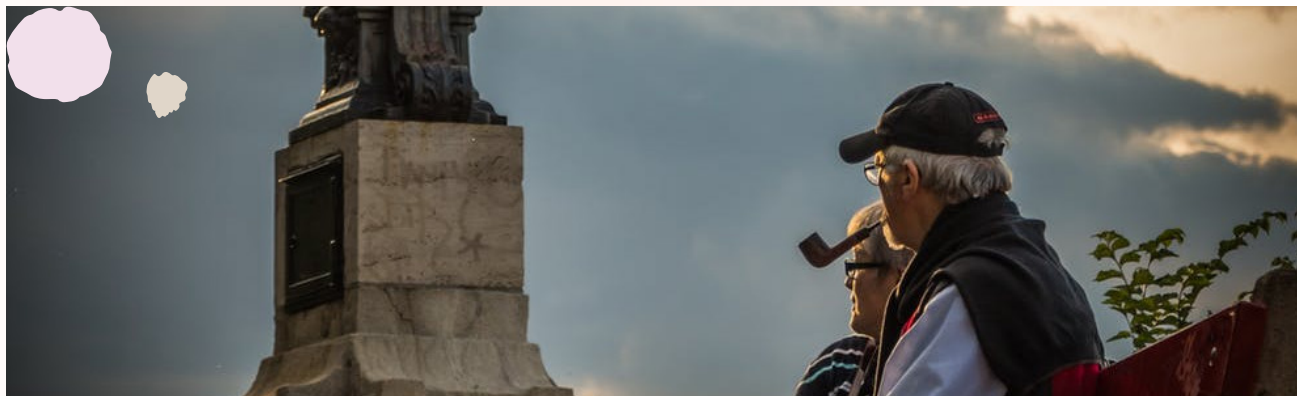
**Participar significa comprometerse** con un objetivo, fin o meta establecida entre la persona y su entorno -familiar o social-, la capacidad de sentirse integrado y la oportunidad de ser percibido por la comunidad, independientemente de si se tienen o no limitaciones en la funcionalidad. Implica **sentirse libre en la toma de decisiones sobre su forma de vida** y sobre como regir su voluntad mientras se tengan las capacidades oportunas para ello.

La UNESCO - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura- define el **objetivo** de la “Participación Social” como **la muestra de los valores, prácticas y actitudes culturales que tienen una repercusión en el sentido de integración, cooperación y emancipación de los individuos y las comunidades, que les conduce a orientar sus acciones.**

Cuando se habla de participación, no sólo se habla de la práctica laboral o remunerada en la sociedad, sino que va más allá de esta connotación, poniéndose el énfasis en la potencia y significancia de **los vínculos, las interacciones sociales y la toma de decisiones como principal fuente de independencia y bienestar.**



## 2.2. ¿Cómo han impulsado las instituciones la participación en el colectivo senior?



Durante las últimas décadas, la situación y el contexto que rodea a las personas mayores, así como su participación y derechos en la sociedad han sido objeto de debate. El inicio del cambio de pensamiento respecto a la vejez se podría marcar en el **Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento**, formulado en 1982 en el marco de la I Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Esta primera Asamblea asentó los **puntos clave** para las personas mayores como **salud y nutrición, vivienda, familia, bienestar social, empleo e ingresos y educación**.

Más tarde, en **1991**, la Asamblea General de las Naciones Unidas promulgó una serie de principios sobre las personas mayores para que los países los integraran e impulsaran en sus políticas y programas de ayuda y desarrollo. Estos principios fueron:

- **Independencia:** derecho de las personas mayores a tener acceso a ingresos, alimentación, vivienda medicamentos, así como a una educación y formación adecuada.
- **Participación:** integración de las personas mayores en la sociedad a través de mecanismos que la favorezca, poniendo especial atención en los movimientos sociales o asociaciones.
- **Cuidados:** derecho a la atención, la salud y el bienestar, y la disponibilidad de recursos y servicios sociales que garanticen una buena calidad de vida de las personas mayores.
- **Autorrealización:** acceso a los recursos sociales que apoyen las oportunidades para desarrollar su potencial.
- **Dignidad:** protección de la seguridad integral en materia de explotaciones y malos tratos.

En la actualidad, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** encabeza un **plan** consistente en diez años (**2020-2030**) de colaboración concertada, catalizadora y sostenida. Las **personas mayores son el eje central** de este proyecto donde se aúnan los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado **en aras de mejorar la vida de estas personas, así como las de sus familias y comunidades** para ofrecer una visión del **envejecimiento saludable positiva, sistémica y empoderada**. Se hace especial énfasis en la **necesidad de actuar en las diferentes esferas** que están en constante interacción con la persona mayor, para así asegurar que siga **formando parte activa en sus familias, comunidades, economías** y en definitiva dentro de la **sociedad**.



De igual manera, casi todas las Comunidades Autónomas españolas poseen programas y estrategias sobre el envejecimiento activo y saludable, donde se recogen distintas iniciativas que **favorecen la integración y participación de este grupo en la sociedad.**

COMUNIDAD AUTÓNOMA	PROGRAMA Y ESTRATEGIAS
ESTATAL - IMSERSO	Libro blanco del envejecimiento activo
Andalucía	Libro blanco del envejecimiento activo (Andalucía, 2010)
	Programa de envejecimiento saludable de la Consejería de Salud “En buena salud” (2018)
Aragón	Estrategia de atención y protección social para las personas mayores en Aragón (2018)
Asturias	Estrategia de envejecimiento activo (ENTRENA) (2018-2021)
Canarias	Estrategia canaria de envejecimiento activo (2017-2020)
Cantabria	Estrategia frente al reto demográfico de Cantabria (2019-2025)
Castilla la Mancha	Programas de envejecimiento activo promovidos por la dirección general de atención a personas mayores y con discapacidad (2006)
Castilla y León	Estrategia de prevención de la dependencia para las personas mayores y de promoción del envejecimiento activo en Castilla y León (2017-2021)
Cataluña	Estrategia sobre cambio demográfico y envejecimiento: una ciudad para todos los ciclos de vida (2018-2030)
Comunidad de Madrid	Estrategia de atención a personas mayores de la Comunidad de Madrid (2017-2021)
	Programa de envejecimiento activo y saludable (Madrid Salud)
Comunidad Valenciana	Estrategia de envejecimiento activo de la Comunitat Valenciana (2013)
Galicia	ESGAEN. Estrategia gallega de envejecimiento activo desde la innovación 2016-2020: marco de actuación para una vida activa, saludable, independiente y segura
Extremadura	NO
Islas Baleares	Anuario de envejecimiento, Islas Baleares (2018)
La Rioja	NO
Murciana R.	NO
Navarra	Plan de acción global (2018-2019). Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra
	Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra (2017-2022)
País Vasco	Estrategia Vasca de envejecimiento activo (2015-2020)

### 2.3. *¿Qué implica la participación social de las personas mayores?*



Fomentando la participación de las personas que envejecen se transmite un sentido del propósito, y se abre la posibilidad de **establecer relaciones sociales positivas y enriquecedoras entre generaciones.** Asimismo, se ofrece **un espacio donde la persona aporta de forma activa su tiempo y su experiencia, reforzando la importancia de su figura** en la sociedad actual, y ofreciendo la posibilidad de **desarrollo personal** a través de **experiencias satisfactorias, de apoyo a la comunidad y a sus familias.**

Por ende, se les ofrece un **reconocimiento positivo de su valor, implicación, compromiso y auto-eficacia** dentro de una sociedad en constante transformación, y se les brinda un **espacio vital** donde continuar **aportando su visión del mundo**.

“Las personas mayores son ciudadanos/nas y quieren seguir viviendo plenamente en la sociedad. Participar es una responsabilidad y un derecho.”

## 2.4. *¿Cuáles pueden ser las formas de participación social?*



Partiendo de que cada vez hay más personas que llegan y viven el envejecimiento con un **mayor grado de autonomía, salud y lucidez**, con energías suficientes para desarrollar actividades y que, por norma general, se tienen por delante veinte o treinta años más de vida después de la jubilación, se afirma que lo más importante para seguir participando plenamente en la sociedad es **mantener la ilusión y el deseo y compromiso de cambiar las cosas**.

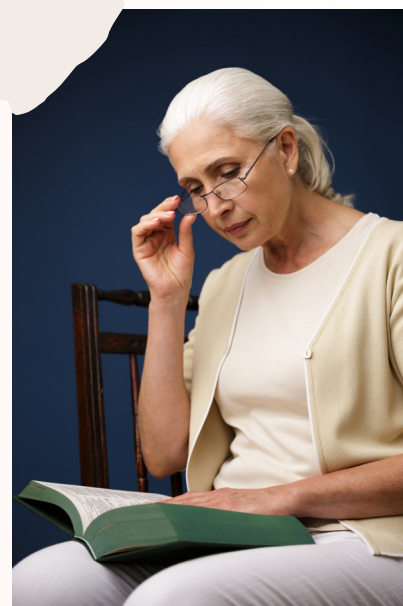
Si bien es cierto que la **salud** es uno de los aspectos que más condicionan la participación social ya que no todas **las personas mayores envejecen por igual**. La idea de éstas como colectivo es correcta, pero no así como grupo homogéneo, el cual perpetúa las ideas de estereotipos y mitos sobre las personas de edad como el de que son personas débiles y por tanto, necesitan de muchos cuidados y generan muchos gastos al sistema sanitario. **El proceso de envejecimiento es individual, existiendo diferentes formas de vivirlo y de afrontarlo en función del contexto social en el que se habite, así como de la situación personal y subjetiva**.

La **vejez** puede vislumbrarse como una etapa vital, **una fase más de crecimiento humano, con desafíos y retos** a los que hacer frente y en los que cada persona puede seguir **desarrollando su proyecto de vida**.

### *La importancia de la jubilación*

La jubilación es el punto de inflexión en la materia que nos ocupa. El concepto de persona jubilada integra la dimensión laboral y hace referencia a aquellas personas que perciben una pensión por el trabajo remunerado realizado.

Dependiendo de la persona, la jubilación puede entenderse como un premio o una condena. En función de cómo se sea capaz de afrontar esta nueva etapa. A muchas personas les cuesta enfrentarse a la nueva situación porque no encuentran parámetros de referencia. Hasta el momento habían tenido un marco, un horario, unos hábitos –el del trabajo– y ahora están frente a otra realidad que es nueva y hay que adaptarse.



**¿Cómo ocupar el tiempo libre?** El contar de un día para otro con un tiempo que hasta ahora había estado completo por el trabajo, va a generar distintas respuestas por parte de las personas. Por ello, lo primero que se debe hacer es desvincular algunos términos relacionados con la jubilación como el de inactividad, pasividad, retiro, desvinculación, etc., los cuales tienen un marcado carácter negativo.

El **momento de la jubilación implica un cambio sustantivo a nivel efectivo y simbólico** para aquellas personas que pasan a esta nueva etapa. Las diferentes consecuencias que puede acarrear en la vida de las personas, otorga al momento de la jubilación una categoría de **momento relevante en nuestras vidas**: disminución productiva, cambios en las expectativas de la vida, pero a la vez, **nuevas oportunidades de usos del tiempo, más relaciones sociales, familiares, etc.**

Las **oportunidades** sólo se perciben si la persona jubilada es capaz de **revertir los aspectos negativos en positivos, creando nuevas actitudes vitales, siendo positivo y manteniendo una mente abierta ante la nueva circunstancia.**

## Voluntariado

Las **tareas de voluntariado** pueden definirse como «**trabajo no remunerado** proporcionado a individuos a los que la persona trabajadora no debe obligaciones contractuales, familiares ni de amistad». El voluntariado es «**un fenómeno cultural y económico que es parte de la forma en que las sociedades se organizan, asignan responsabilidades sociales y esperan compromisos y participación por parte de la ciudadanía**».



El voluntariado es una forma de ocupar la nueva disponibilidad de tiempo, por ejemplo, para las personas jubiladas, a la vez que se configura como una **oportunidad de aprendizaje**. En este sentido, se remarca el gran valor de las personas mayores como grupo de **participación ciudadana activa** dado su tiempo libre, sus experiencias personales, su interés y dedicación, así como sus conocimientos. La participación de las personas mayores en el voluntariado incrementa el **intercambio generacional de experiencias y saberes**, así como enaltece el papel de las mismas dentro de las funciones de la sociedad.

Además, está demostrado que la naturaleza productiva del voluntariado resulta beneficiosa para las personas mayores, dado que posee un **efecto positivo sobre varias dimensiones del bienestar, tales como la satisfacción, la salud, etc.**



En 1991, la Asamblea de Naciones Unidas, en sus principios a favor de las personas de edad subrayó que las mismas «**deberán poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades**».

Dentro del ámbito nacional destaca la plataforma de **Promoción del Voluntariado en España** que cuenta con un **cuaderno de formación específico para el «voluntariado en la tercera edad»**.

## Educación permanente

Todas las personas deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional.

El aprendizaje a lo largo de la vida permite a las personas mayores **permanecer activas intelectualmente y proporciona una beneficiosa sensación de satisfacción personal**, confianza en uno mismo y promueve las **relaciones intergeneracionales** entre jóvenes y mayores, fomentando el intercambio de experiencias en ambos sentidos.

Dentro de las posibilidades educativas, se encuentran los **cursos y talleres de alfabetización**, básicos para poder iniciar un camino hacia el aprendizaje más profundo. Y en la misma vertiente, los **programas de apoyo al mantenimiento y/o recuperación de la memoria**. En el siguiente escalafón, la **formación en las nuevas tecnologías** es una de las principales tendencias en formación de personas mayores dadas las implicaciones que



de ello se sustrae para desenvolverse en la sociedad de la información. Otra línea de actividades de formación se despliega en **diversos cursos y talleres de temáticas diversas**, muy significativos sobre todo a **nivel local y municipal**, como son los de artesanía, manualidades, pintura, etc. Por último, son de especial relevancia los **programas universitarios** para personas mayores, los cuales se despliegan en más de 55 universidades españolas y cuentan, normalmente, con un **plan de estudio de tres años**, con asignaturas variadas de las áreas de historia, economía, políticas, sociología, etc.

La creciente oferta y demanda de cursos formativos dirigidos a personas mayores muestra el interés por parte de las instituciones, entidades, otros organismos y, por supuesto, de las personas implicadas, por asentar una línea orientada al envejecimiento activo a través de la **autorrealización personal**. En este sentido, existe un gran afán en promover aquellos que sirven para adquirir conocimientos, que por circunstancias económicas, políticas o vitales-personales (crianza de los niños, necesidad de un sueldo para mantener el hogar, etc.) no se pudieron alcanzar.

El **nuevo paradigma del envejecimiento** exige procesos formativos, de aprendizaje continuo, que **refuerzen las competencias y capacidades** de las personas que envejecen, no solo a partir de la edad de jubilación, sino **a partir de los 50 o más años**, tal y como se recogen en las distintas **estrategias de envejecimiento activo** que han aprobado recientemente nueve de las diecisiete Comunidades Autónomas en España.

En España, existe un abanico muy amplio de posibilidades de formación a lo largo de la vida, desde la formación presencial a la formación a distancia. Los programas que promueven el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) están relacionados con la educación reglada –primaria, secundaria, bachillerato,

---

<sup>1</sup> Enlace: <https://plataformavoluntariado.org/cuadernos-de-la-plataforma/>. Imágenes fuente: WordPress y Freepik.

universitaria...-y la educación no formal –formación técnica, formación en tecnologías de la información y la comunicación, cultura... Adicionalmente, si se poseen **conocimientos informáticos puede acceder al Aula Mentor** basada en la formación abierta, libre y a distancia a través de Internet con más de 100 cursos en línea con matrícula abierta permanente y más de 350 aulas en funcionamiento.

Para más información [www.educacion.gob.es/educacion/que-estudiar-y-donde/aprendizaje-largo-vida.html](http://www.educacion.gob.es/educacion/que-estudiar-y-donde/aprendizaje-largo-vida.html) o en el teléfono de información de los ayuntamientos donde se ofrece informarán de las distintas posibilidades.

**“Mantenerse activo y tener una actitud abierta al aprendizaje, facilita conservar un buen estado de salud y poder seguir contribuyendo a la sociedad”.**

## *Actividad política*

**La cultura y participación política** posee unos niveles relativamente bajos para todo el conjunto de la población –recordando que la población mayor de 65 años representa el 20% de la población española. Dentro de las formas de participación política convencionales, las personas mayores tienden a participar **a través de la asistencia a manifestaciones y participación en huelgas**, relegando a un segundo plano una implicación más formal en partidos políticos o sindicatos. No obstante, su **papel como elementos activos** de estas entidades resulta preciso dada que su **experiencia se configura como un valor añadido fundamental para sus fines**; sin dejar de tener en cuenta que su presencia les correspondería por un criterio demográfico, en función del peso de representatividad que adquieren en el conjunto de la población.

En el colectivo senior también destacan diferencias en la participación de las personas mayores por **nivel de estudios, nivel socioeconómico, sexo y edad**. Se caracteriza por:

- Registrar cuotas todavía más bajas que la población en general.
- Por diferencias significativas entre hombres y mujeres, más altos en ellos.
- También las cuotas van en disminución en función del aumento de la edad.
- A mejor formación y/o para clases sociales más altas, mayores niveles de interés.
- Por el contrario, las personas mayores católicas y las que residen en ámbitos rurales muestran menos interés político.



Además, un detalle a tener en cuenta es, que la cultura y participación política de las personas mayores de nuestro país está marcada por los acontecimientos históricos del último siglo. Partiendo de esta base, toda clase de activismo político en las personas mayores queda influenciado por la vivencia de esta etapa.

## Deporte

El deporte en las personas mayores se constituye como la **pieza clave para mantenerse saludable**. La dependencia física o las limitaciones que puedan tener las personas de edad avanzada no impiden que se realicen actividades físicas adaptadas de manera que se ajusten a sus circunstancias. El tipo de deporte debe ser de intensidad media o baja y nunca sobrepasar el 85% de la frecuencia cardiaca máxima.

Una buena rutina de entrenamiento deportivo especializado para personas mayores puede ayudar a **mejorar su calidad de vida y a mantenerse ágil y saludable**. Igualmente, evitar el sedentarismo y fomentar la actividad, **retrasa la aparición de enfermedades crónicas** como la obesidad o diabetes que con el tiempo pueden provocar dependencia, **protege frente a enfermedades cardiovasculares y previene la aparición de procesos degenerativos** como la osteoporosis, la artrosis o la sarcopenia y **fortalece el sistema inmunitario, además de favorecer la creación de nuevas células madre**.

Otros beneficios del deporte:

- Fortalecimiento de músculos y articulaciones.
- Aumenta la fuerza y la autonomía y retrasa así la necesidad de bastones o andadores.
- Protege frente a enfermedades cardiovasculares como el infarto o el ictus.
- Mejora la clínica de la trombosis o el edema de piernas.
- Acelera el metabolismo.
- Es beneficioso para la salud mental por mejorar la autoestima, las funciones intelectuales, las relaciones sociales y los hábitos de sueño.
- El ejercicio físico combate además la depresión y el estrés.
- Al hacer ejercicio se mejora el apetito y los deseos de comer alimentos saludables.

### La clave es tener voluntad y motivación.

Una de las actividades físicas que más realizan las personas de edad avanzada son el **senderismo, ciclismo y andar**. De realizarlo en pequeños grupos podría resultar entretenido y una buena terapia social. Por otra parte, hay muchas asociaciones de jubilados que ofrecen realizar actividades deportivas como **Tai-Chi, baile y actividades de psicomotricidad**. Se organizan actividades de **yoga, pilates, natación y actividades de mantenimiento** en ámbitos municipales.



## Ocio y tiempo libre

El Instituto de Estudios del Ocio de la Universidad define el ocio como: «**vivencia subjetiva caracterizada fundamentalmente por la libertad percibida y por tanto por la voluntariedad; por la motivación o refuerzo intrínseco y por tanto por ser de carácter final y no instrumental, y por el disfrute o satisfacción**». La delimitación conceptual del ocio y del tiempo libre varía en función del ciclo vital.



Las actividades de ocio, ya sean de forma pasiva o activa, ocupan un espacio fundamental dentro del tiempo de las personas mayores. Se consideraron **nueve tipologías de actividades relativas a las personas mayores**: juegos, educación y entretenimiento cultural, deportes, naturaleza, arte, coleccionismo, artesanía, voluntariado y participación en organizaciones.



Los patrones de actividad marcan la tendencia del envejecimiento activo y saludable, formulándose como elemento clave para la prevención de la dependencia. El mantenimiento de una vida social activa, a través de las actividades de ocio, garantiza un envejecimiento satisfactorio tanto a nivel cuantitativo como cualitativo.



## *Otras formas de participación*

Existen otros aspectos que complementan la visión de la participación social, y que incorporan otros matices característicos de las personas mayores. Entre ellos destacan:

- La **religión** supone un tema en sí mismo desde una perspectiva sociológica y antropológica por resultar un elemento principal para la mayoría de las personas mayores. España, de autodefinición católica, se recogen datos como los de un **97%**, la **participación en actividades religiosas y de culto** en personas mayores, y prácticamente la mitad, un **42,8%**, **acude semanalmente a la iglesia** y otro porcentaje elevado se relaciona directamente a través de la parroquia o similares, especialmente en las zonas más rurales.

Así, de forma semejante a la **participación a través del asociacionismo**, las personas mayores encuentran en estos enclaves religiosos un espacio donde desarrollar actividades y encuentros que se configuran como un medio más de participación social.

- También la práctica del **turismo**, muy desarrollada entre las personas mayores, merece una mención dentro de estas líneas. En España, donde el **13,7% de las personas turistas tiene más de 65 años**, el turismo representa para las personas mayores un medio más en el que poder establecer relaciones sociales, desarrollar actividades y conocer y ampliar experiencias vitales. Destacan los conocidos viajes del IMSERSO<sup>2</sup>, enfocados exclusivamente al público senior, a partir de los 60 años.



<sup>2</sup> Enlace: [https://www.imserso.es/imserso\\_01/envejecimiento\\_activo/vacaciones/index.htm](https://www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/vacaciones/index.htm)

### 3. El asociacionismo en la Edad de Oro

**Asociarse** quiere decir **unirse voluntariamente con una finalidad u objetivo común**. Ello genera un espacio de encuentro en el que pueden desarrollarse valores universales como los derechos humanos, la solidaridad y la ciudadanía activa **a través del diálogo y el debate**, sin imponer unas ideas sobre otras.

Dentro de las asociaciones se **comparten sensibilidades e intereses**, lo que permite profundizar en el análisis de la realidad y emprender acciones tendentes a alcanzar los objetivos que se hayan propuesto.

El movimiento asociativo se configura como una herramienta clave de participación para las personas mayores. **El asociacionismo** encuentra, entre los distintos canales de participación, una vía en la que desenvolverse en sus múltiples manifestaciones que va desde la **participación en múltiples temáticas dentro de asociaciones y de las ONG**, hasta la **contribución en hogares y clubes de personas jubiladas**. La realidad del movimiento asociativo actual de las personas mayores posee unas cuotas significativas de participación, que han venido incrementándose en los últimos años. Otra característica de la participación de las personas mayores en las asociaciones es el cambio que se está produciendo en la **demanda de actividades** dando paso a un **modelo de asociacionismo, mucho más dinámico y activo** que en épocas anteriores.

Por otra parte, el papel de las asociaciones de personas mayores va más allá de la realización de actividades, tal como se recogen las **asociaciones de personas mayores**, que llaman la atención sobre las dificultades en materia de recursos económicos y materiales, así como en la necesidad de mayor apoyo y colaboración por parte de las administraciones correspondientes. Aún así se reconocen como entidades llenas de un gran capital humano, con **proyectos sociales relevantes** y con un **tiempo disponible puesto al servicio de la comunidad**.





## 4. La movilización del colectivo de personas mayores

Definimos **movilización** como la **integración activa** de una serie de individuos a un movimiento social ya existente o a un proceso que conduce a la formación de un movimiento. La movilización social es un acto espontáneo -sin elaboración o planificación previa- de acción social por parte de las masas que implica una ética concreta. Pueden ser actos de protesta, boicots u otras manifestaciones. Puede ser pacífica, en forma de manifestación, o producirse de forma violenta mediante disturbios, y llevarse a cabo en el mundo físico o en el virtual, a través de internet.

La población española en la actualidad cuenta con 47 millones de habitantes, siendo el 49% hombres y el 51% mujeres, y donde el **colectivo de personas mayores llega a 9 millones**, siendo más del **19% del total poblacional**.

Por ello, este grupo cada vez **reclama justificadamente una participación mayor** en los temas que competen a la sociedad. **9 millones de personas mayores, implican un gran poder social** –representa un quinto de la población española, y este porcentaje sigue en crecimiento-, económico - 9 millones de consumidores tienen un peso muy importante- **y político** -9 millones de personas que votan se traduce en un alto nivel de decisión e impacto social-, por ello son muchos los que ven en ellos un **motor de cambio, oportunidades y sostenibilidad**.

Cada vez es más habitual ver manifestaciones de este colectivo reclamando sus derechos, la sostenibilidad de las pensiones, los cuidados de larga duración y de calidad, la necesidad de más recursos para la domiciliación de servicios sociales y sanitarios, etc. Estos son algunos de los temas que afectan directamente a personas mayores, y por ello quieren y deben liderar el cambio, manteniendo una **actitud responsable y participativa**, y demostrando que contribuyen activamente para lograr una sociedad para todas las edades.

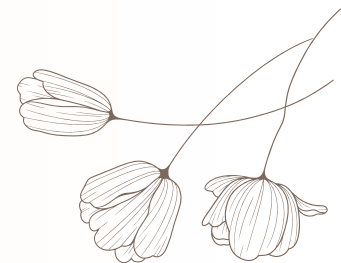
“Las personas mayores tienen poder y representan en España 9 millones de personas”



Fuente: <https://kaosenlared.net/>



## 5. Bibliografía



- **«Libro blanco del Envejecimiento Activo.»** IMSERSO. 1.ª edición, 2011. Edita: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- **«Cambios demográficos, envejecimiento, dependencia, esperanza de vida y sus consecuencias en el último siglo: globales y locales.»** Programa ReliderARTE. Solidaridad Intergeneracional. Colaboración: Gobierno de España y Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- **«La participación social de las Personas Mayores».** Colección Estudios. Serie Personas Mayores N.º 11005. Edita: Gobierno de España, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y Secretaría de Estado de Política Social, Familias y Atención a la Dependencia y a la Discapacidad e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Primera edición, 2008
- **«Envejecer sin ser mayor. Nuevos roles en la participación social en la edad de la jubilación».** 2 Colección Estudios de la Fundación Pilares para la Autonomía. N° 2, 2015. Autores: Daniel Prieto Sancho, Diego Herranz Andújar y Pilar Rodríguez Rodríguez.
- **« ¡Mayores con mucha vida! Guía práctica de consejos para un envejecimiento activo».** Con el apoyo y la información de: CEOMA Confederación Española de Organizaciones de Mayores, Gobierno de España, Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad e IMSERSO. Más información en: [www.institutodelafelicidad.com](http://www.institutodelafelicidad.com)
- **«10 Propuestas para la participación y liderazgo de las personas mayores en la sociedad».** Año Europeo del Envejecimiento Activo. Noviembre 2012. Documento disponible en: <http://ceoma.org/es/> y <http://www.mayoresudp.org>. Financia: la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, la Escuela Europea de Coaching y EulenSociosanitarios.
- **«Libro Verde de las PYMASs (Pequeñas y Medianas Asociaciones) de Personas Mayores».** IMSERSO, 2007.
- **«Construyendo el futuro. Las personas mayores: una fuerza social emergente».** P. Amorós, M. Bartolomé, M. Sabariego, J. de Santos. Alianza Ensayo. Noviembre 2006.
- **«Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación».** L. Bermejo. Enero 2006.
- **«Envejecimiento activo. Envejecimiento en positivo».** J. Giró Miranda. Editorial: UNIVERSIDAD DE LA RIOJA. Año de edición: Agosto 2006. Materia Sociología
- **Un perfil de las personas mayores en España 2019. Indicadores estadísticos básicos.** Informe Envejecimiento en Red marzo 2019.

### Páginas Web

- IMSERSO: [https://www.imserso.es/imserso\\_01/index.htm](https://www.imserso.es/imserso_01/index.htm)
- ACCESSIBILITAS: <https://accessibilitas.es/guias-manuales-y-estudios/>

# ¿Cómo contactar?



## FUNDACIÓN PADRINOS DE LA VEJEZ

Calle Agustín de Bethancourt, 17 - 8ª, Madrid

Teléfonos: 91 534 63 91 / 900 101 332

Correo: [info@fundacionpadrinosdelavejez.es](mailto:info@fundacionpadrinosdelavejez.es)

[www.fundacionpadrinosdelavejez.es](http://www.fundacionpadrinosdelavejez.es)

## REALIZA:



## FINANCIA:

