

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE,  
El tiempo libre de las personas adultas

*HEALTHY AGING*

Free time of adults

Profesor José Luis Correa  
Profesor de Educación Física, Unidad de Apoyo a la Extensión  
Instituto Superior de Educación Física – Universidad de La

Republica

[trbl@adinet.com.uy](mailto:trbl@adinet.com.uy)

## **ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, El tiempo libre de las personas adultas.**

**Resumen.** El trabajo que aquí se presenta surge de la necesidad de conceptualizar y profundizar sobre el uso productivo del tiempo libre de las personas adultas mayores.

Se llevará a cabo una aproximación teórica sobre las diferentes concepciones de tiempo libre y ocio como dimensiones interdisciplinarias que involucran elementos referidos al entorno en donde personas y comunidades buscan integrarse en un tiempo y espacio determinado.

### **Palabras claves: Ocio – Tiempo libre – Adultos mayores**

---

HEALTHY AGING, Free time of adults

**Abstract.** The work presented here stems from the need to conceptualize and investigate the productive use of older adults-free time.

So how will carry out a theoretical approach on the different conceptions of free time and leisure as interdisciplinary dimensions involving elements referred to the environment where people and communities seek to integrate in a time and space given.

Leisure time is used performing different types of activities, from the picking, hunting and fishing in the past, to the use of technology today; such is the use of ICT (technology, information and communication). In this respect the elderly is faced new challenges for which society must generate attitudinal changes and cultural.

Access to social welfare programs, should facilitate the participation of all older adults, thus guaranteeing the promotion of healthy habits in their free time.

The technological advances, in preventive medicine, for example, are producing not only increase in life expectancy, but also more likely to live better and better conditions (Fernandez Lópiz 1996.)

If we consider the above by Lópiz, currently, not only older adults live longer, they also make it better. It is required then an integrated effort of all those professionals who are involved with the population of older adults. Doctors, gerontologists, educators, psychologists, social workers, professional of physical education, sociologists, among others.

## **ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

*El tiempo libre de las personas adultas*



*Profesor José Luis Correa<sup>1</sup>*

**INTRODUCCION.** El trabajo que aquí se presenta surge de la necesidad de conceptualizar y profundizar sobre el uso productivo del tiempo libre de las personas adultas mayores. El tiempo libre se ha usado realizando diferentes tipos de actividades, desde la recolección, la caza y la pesca en el pasado, hasta el uso de la tecnología en la actualidad, tal es el uso de las TIC (tecnología, información y comunicación). En este sentido el adulto mayor se ve enfrentado a nuevos retos y desafíos por lo cual la sociedad actual debe generar cambios actitudinales y culturales.

El acceso a programas de bienestar social, debería facilitar la participación de todas las personas adultas mayores, garantizando así la promoción de hábitos saludables en el tiempo libre.

Los avances a nivel tecnológico, en la medicina preventiva, por ejemplo, están produciendo no sólo aumento en la esperanza de vida, sino también en mayores posibilidades de vivir mejor y en mejores condiciones (López, 1996).

Si consideramos lo expuesto por López, en la actualidad, los adultos mayores no solo viven más, sino que además lo hacen en mejores condiciones. Se requiere un esfuerzo integrado de todos aquellos profesionales que están involucrados con la población de adultos, particularmente de adultos mayores. Médicos, gerontólogos, educadores, psicólogos, asistentes sociales, profesionales de la educación física, sociólogos, entre otros.

Se llevará a cabo una aproximación teórica sobre las diferentes concepciones de tiempo libre y ocio como dimensiones interdisciplinarias que involucran

---

<sup>1</sup> Profesor de Educación Física – Universidad de la República / ISEF / Unidad de Apoyo a la Extensión. Correo electrónico, [trbl@adinet.com.uy](mailto:trbl@adinet.com.uy)

elementos referidos al entorno en donde personas y comunidades buscan integrarse en un tiempo y espacio determinado.

**TIEMPO LIBRE.** Por tal razón nos aproximaremos al concepto de *tiempo libre*, a los efectos de lograr una mejor comprensión del tema y contribuir a abrir un debate sobre el tema que posibilite cambios en las metodologías y programas de carácter social y cultural.

Es común escuchar comentarios como éste: *“Durante muchos años de nuestra vida anhelamos tener tiempo para usarlo libremente, es frecuente escuchar a muchas personas que están en el punto más alto de su vida productiva decir que no tienen tiempo para ellos, sin embargo, cuando llegamos a la edad en que el tiempo libre de las personas empieza a estar a nuestro favor, debido en parte a su situación de acogida al sistema jubilatorio, no sabemos qué hacer con él”* (Pérez, 2011).

Por tal motivo consideramos interesante destacar que además del aspecto cronológico, el tiempo libre de las personas adultas debería interpretarse como un tiempo de participación, de protagonismo, donde las personas se sientan parte de un proceso.

Pablo Waichman, nos acerca una mirada muy particular a la hora de aproximarnos y abordar el tema, donde afirma que el tiempo es uno solo; el autor habla de tiempo social del hombre, tiempo que debería asociarse al ser humano desde una concepción filosófica de tiempo libre, *“libre para”*. Esta concepción de tiempo en que viven hombres y mujeres, tiene como punto de partida el no satisfacer solamente sus necesidades biológicas, fisiológicas y domésticas, sino además, en ese tiempo *“libre para”* deberían darse aquellas actividades que lo definen como un ser biológico integrado a la vida social y cultural (Waichman, 1998).

La idea es acercarnos a su historia personal, no su privacidad, sino sus vivencias, sus experiencias de vida y tratar de comprender a ese hombre. Compromiso que se traduce, según el autor mencionado, en desarrollar su capacidad creadora.

Pensar y actuar con capacidad creadora es muy importante, ya que promueve en las personas, mayor autonomía y particularmente eleva la autoestima en personas que se sienten poco segura de sí mismas.

Los medios y las instituciones como orientadores de nuestro tiempo social, también inciden en nuestro tiempo libre. La pregunta que nos debemos hacer es de que manera incide en nuestras vidas ese tiempo libre.

**EL OCIO.** Otro concepto que debemos asociar al concepto de tiempo libre, es el concepto de ocio. Éste el cual ha sido definido *“como toda actividad formativa realizada dentro del tiempo libre”* (Waichman, 1998). El cual dentro de los programas dirigidos al adulto mayor, éste concepto ha cobrado importancia, puesto que la decisión de libertad, autonomía y creatividad para el

disfrute y satisfacción de necesidades personales y colectivas, es su principal argumento.

También el ocio puede ser considerado como el tiempo disponible exento de deberes y obligaciones porque, evidentemente, también las personas mayores jubiladas viven con deberes y obligaciones, es decir, no disponen de un tiempo libre ilimitado, contrariamente a lo que pudiera pensarse. Es cierto que los jubilados tienen más tiempo que las personas que trabajan, pero este tiempo adicional ¿realmente es tiempo libre?

Analicemos ahora el pensamiento de Munné<sup>2</sup>, quien interpreta el ocio como “...el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Munné, 1988).

Cabe señalar que las claves <sup>también están</sup> en la personalidad de cada persona, atendiendo a temores, seguridades, inseguridades, necesidades emocionales, autoestima, dependencia e independencia, personalidad depresiva, etc. Esto haría que lo que es gratificante para una persona pueda no serlo para otra.

**TIEMPO LIBRE CONSTRUCTIVO.** Para aproximarnos al concepto de tiempo libre constructivo, Dumazedier lo define como “tiempo de calidad en el que los individuos desarrollen actividades de carácter cognitivo, actividades culturales y de voluntariado” (Dumazedier, 1964).

Es un hecho que, en la actualidad, las personas llegan a edades más avanzadas en mejores condiciones corporales e intelectuales que hace un par de décadas, por eso se hace necesario que la sociedad aumente la oferta de alternativas para ocupar el tiempo libre promoviendo la prolongación de la vida autónoma del adulto mayor desarrollando un tiempo de ocio constructivo.

Gomes nos deja ver dos corrientes, una corriente que enfatiza “el ocio como mercancía, simple entretenimiento que pretende desviar la atención de las personas, consideradas apenas como consumidoras de más de un servicio. Y la otra corriente entiende el ocio como un tiempo social, posibilitando el desarrollo de valores cuestionadores del orden establecido y colaborando con la formación de individuos críticos y participantes de la sociedad (Gomes y al., 2001:76).

**TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES.** El nivel educativo de las personas influye sobre su calidad de vida. En el caso de las

---

<sup>2</sup> Profesor Emérito de la Universidad de Barcelona y Catedrático de Psicología social en la Facultad de Psicología. ha sido profesor en las Facultades de Derecho, de Medicina, de Ciencias Económicas y Empresariales, de Filosofía y Letras, de Filosofía y Ciencias de la Educación, así como en diversos Máster de la misma Universidad, habiendo dirigido un Máster sobre Ciencias del Consumo.

personas adultas mayores de 60 años, la lectura, por ejemplo, constituye una actividad propicia para ocupar el tiempo libre, y no solamente como actividad recreativa sino por sus efectos positivos sobre la salud. Algunas investigaciones han mostrado que las actividades intelectuales disminuyen los riesgos de sufrir enfermedades mentales.

Por otro lado, la educación en su sentido más amplio (incluida la capacitación laboral) influye sobre la plena integración en la sociedad del adulto mayor.

**ADULTOS MAYORES** - Cuando hablamos de adultos mayores hablamos de “personas enfrentadas a un cambio de roles y hábitos, donde el tiempo libre debería cobrar protagonismo al ser utilizado de manera productiva en actividades que generen ganancias para trascender como seres humanos, que promuevan la integración social, la comunicación intergeneracional y el acceso a los nuevos avances de la ciencia y la tecnología, alcanzando el máximo crecimiento personal y equilibrio ocupacional, respondiendo así a las demandas del entorno” (Monsalve, 2005).

De acuerdo a la Ley 18.617 (se creó el Instituto Nacional del Adulto Mayor), cuya puesta en práctica comenzó en el corriente año, se creó bajo la órbita del Ministerio de Desarrollo Social. Bajo esta ley se entiende por adultos mayores, a todas las personas que tengan la edad de sesenta y cinco años (65), o más, con residencia permanente en el país, independientemente de su nacionalidad o ciudadanía.

Nuestro País se encuentra en el segundo lugar, luego de Cuba, con la mayor tasa de envejecimiento de los países de América Latina y el Caribe (Berriel y otros. 2011). Parece ser un dato alentador, porque se desprende que en un país como Uruguay, cada vez se vive más años. Por otro lado la expectativa de vida hoy se sitúa en los 80 años promedio (Berriel y otros. 2011) Sin embargo se hace impostergable revisar las políticas que se impulsan desde los distintos actores sociales, a los efectos de garantizar mejores condiciones de vida para las personas adultas mayores.

**LOS ADULTOS MAYORES Y ALGUNAS DIFICULTADES PARA DISFRUTAR DE SU TIEMPO LIBRE.** Señalaremos ahora algunas dificultades y obstáculos que se presentan en las personas adultas mayores, a la hora de disfrutar de su tiempo libre.

- Problemas como el transporte público son de los más priorizados por las personas mayores de 55 años CEPAL (Berriel y otros., 2011). Problemas de accesibilidad, horarios, frecuencias, calidad del servicio, etc.
- El tema de la peligrosidad o inseguridad, guarda relación directa con el tiempo libre de las personas adultas mayores. Siendo éste un

impedimento a la hora de tomar una decisión en su tiempo libre. Viendo así obstaculizada la integración y la participación social en diversas áreas.

- Los prejuicios con que nos conducimos con frecuencia, “*a esta edad Yo...*” Encontramos aquí un tema que guarda relación directa con la autoestima del adulto mayor.
- Con frecuencia una persona que atraviesa la barrera de los 60, 65 años es desvalorizada como tal. El imaginario social se encarga permanentemente de separar a la persona adulta mayor de la vida activa de nuestra sociedad (Berriel y otros., 2011).

A modo de cierre y como señala Angélica Monsalve, podríamos afirmar que “después de haber vivido determinados roles durante toda la vida, es decir, estudiante, trabajador, padre o madre, amigo/a de... abuelo/a, el adulto mayor continúa con la necesidad de ocupar un espacio significativo que le genere satisfacción y en donde pueda sentirse productivo sin ser discriminado” (Monsalve, 2005).

Cabe acotar una vez leído el párrafo precedente, que no debemos generalizar, es decir, cada uno envejece según su entorno familiar, contextual y cultural.

En otro orden, el uso productivo del tiempo libre en cualquier etapa del ciclo vital, es y seguirá siendo objeto de estudio de distintos campos, sin embargo en la población adulta mayor es una necesidad inminente conceptualizar en torno a su significado y a lo que este representa en la vida cotidiana de estas personas.

Reconocer la importancia de reflexionar minuciosamente sobre los intereses, valores, contextos, hábitos, actitudes y motivaciones, como factores que garantizan la realización exitosa de programas y planes a desarrollar tanto a nivel de política públicas como privadas.

A continuación abordaremos un espacio de reflexión generado a partir de dos disparadores que permitan proporcionar una actitud crítica y reflexiva..

¿Cuáles son los elementos que hacen grato el tiempo libre? O bien esta otra interrogante que merece una reflexión y análisis en mayor profundidad, ¿El tiempo libre de adultos y adultas mayores, es vivido libremente?

## **IDEAS Y CONNOTACIONES CON RELACIÓN A ESTE TEMA**

Algunos impresos, textos y páginas Web se encuentran ideas y connotaciones con relación a estos temas: El ocio y la vida intelectual (Pieper, 1962); Hacia una civilización del ocio (Dumazedier, 1964); Psicología del tiempo libre (Munné, 1985); Educación para el ocio: La teoría de la clase ociosa (Veblen, 1985). La pedagogía del ocio (Puig y Trilla, 1996).

## **BIBLIOGRAFÍA**

BERRIEL Fernando y otros. (2011). Soledad "Vejez y envejecimiento en el Uruguay, fundamentos diagnósticos para la acción". Impresión Imprimex. Montevideo / Uruguay.

BERRIEL Fernando y otros. (2011). Vejez y Envejecimiento en el Uruguay. Fundamentos, diagnósticos para la acción. Imprimex Montevideo / Uruguay

DUQUE y otros. (2008). "Fundamentos Conceptuales del ocio crítico desde una perspectiva latinoamericana". Tesis/Universidad Antioquia/ Medellín Colombia.

FERNÁNDEZ y al. (1996). "Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores". Propuestas. Universidad de la Matanza.

GOMES Christianne L. Gomes. Los estudios del ocio en Brasil, un análisis histórico - social (2012). Universidad Federal de Minas Gerais / Belo Horizonte - Brasil

MONSALVE A.M., (2005). "El Uso productivo del Tiempo Libre vivenciado desde la Animación Sociocultural con personas mayores". Revista Chilena de Terapia Ocupacional, N°5.

MUNNÉ F. (1988) Psicología del tiempo libre. Un enfoque crítico. Editorial Trillas. México.

WAICHMAN P. (1998). "Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico". Ed. Pablo Waichman. Bs. As. Argentina.

## **SITIO WEB**

los [adultos mayores](#), el [tiempo libre](#) y la práctica de...

[www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf)

<http://www.comminit.com/?q=la/node/149922>

*La cultura del ocio como factor de cambio intergeneracional.*  
*MARTÍNEZ CASSINELLO Rafael.*