



boletín

sobre el envejecimiento

perfiles y tendencias

Nº 27

MARZO 2007

Uso del tiempo entre las personas mayores

«La vida no consiste en otra cosa que en el repertorio de nuestros quehaceres.»

(ORTEGA Y GASSET)

EDITORIAL

Los estudios sobre el uso del tiempo ofrecen una imagen de la distribución de distintas actividades a lo largo del día. A través de ellos se ponen de manifiesto las desigualdades en el ejercicio de los derechos; como señala Jesús Rogero García (2006), investigador del Instituto de Economía y Geografía del CSIC, «es en el uso que hacemos del tiempo donde se plasman las desigualdades sociales y las diferencias entre los individuos». Esta vocación por sacar a la luz las diferencias entre los grupos sociales aparece ya en los primeros estudios llevados a cabo en España en los años sesenta y setenta. Una de las pioneras en este campo fue M^a Ángeles Durán que pretendía hacer visible, medir y dignificar el trabajo de las amas de casa.

En este número presentamos una explotación de la Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003 (INE, 2004). La encuesta recoge información sobre todas las actividades llevadas a cabo a lo largo de las 24 horas durante un año, por ello, no se limita a las activi-

dades con una relevancia económica, sino que también recoge la forma en que utilizan los españoles su tiempo libre, sus momentos de descanso y esparcimiento.

El análisis de los datos, centrado en las personas mayores, ha sido realizado por Elena del Barrio Truchado, socióloga del Observatorio de Personas Mayores del Imserso. La autora parte de la premisa de que el estudio del uso del tiempo no sólo es un indicador socioeconómico de un momento concreto, sino que también nos permite conocer la otros aspectos cualitativos de la vida de las personas y, en este caso, de la calidad de vida de las personas mayores. A través de este análisis, además de visualizar las diferencias con respecto a las personas de menor edad, se nos ofrece una visión de las personas mayores alejada de estereotipos negativos. Aparecen como personas activas que dedican buena parte de su tiempo libre a participar en actividades diversas en su comunidad, así como a ayudar en su entorno familiar realizando

diversas tareas, sin olvidar su participación en otras áreas relacionadas con el ocio y tiempo libre. Pero la edad no es el único factor diferenciador. Se han encontrado diferencias en el uso del tiempo de las personas mayores en función del género.

En los últimos años el uso del tiempo entre las personas mayores está experimentando una importante evolución. Su conocimiento y análisis resulta esencial para la planificación de políticas y programas diseñados para este grupo de población.

Esperamos que este trabajo sea de su agrado. Si lo desea, puede ampliar información sobre este y otros temas relacionados con las personas mayores consultando el portal Web del Observatorio de Personas Mayores: Portal Mayores (<http://www.imserosomayores.csic.es>) donde podrá acceder a documentos nacionales e internacionales.

**Observatorio
de Personas Mayores**



Primera edición: 2007

© IMSERSO, 2007

Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Secretaría de Estado de Servicios Sociales,
Familias y Discapacidad
Avda. de la Ilustración c/v Ginzo de Limia, 58
28029 Madrid - Tel.: 91 363 89 35

NIPO: 216-07-006-2

Depósito Legal: BI-1.279-07

Imprime: Grafo, S.A.

Autor: *Elena del Barrio Truchado*
Socióloga. Observatorio de Personas Mayores. Portal Mayores.

Catálogo general de publicaciones oficiales
<http://www.060.es>

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. ANTECEDENTES: ESTUDIOS DE USO DEL TIEMPO ENTRE LAS PERSONAS MAYORES	4
3. METODOLOGÍA.....	6
4. ACTIVIDAD Y USO DEL TIEMPO ENTRE LAS PERSONAS MAYORES	7
4.1. Trabajo doméstico y familiar	7
4.2. Trabajo voluntario y apoyo informal	13
4.3. Tiempo libre	17
4.3.1. Espectáculos, diversiones y relaciones sociales	19
4.3.2. Deportes y ocio activo	22
4.3.3. Estudios y medios de comunicación.....	28
4.4. Trabajo profesional	32
4.5. Necesidades esenciales	33
5. CONCLUSIONES	36
6. BIBLIOGRAFÍA	38
7. OTRAS FUENTES	40

1 ♦ Introducción

En el siglo XXI, el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales a todos los países. Al mismo tiempo, las personas de edad avanzada ofrecen valiosos recursos, a menudo ignorados, al realizar una importante contribución a la estructura de nuestras sociedades.

El aumento de la longevidad, es decir, el incremento de personas viviendo durante más años, es uno de los principales motivos que hacen necesario el estudio de este sector poblacional, que se encuentra, cada vez con más antelación y durante más tiempo fuera del mercado de trabajo. El siguiente estudio trata de componer una radiografía del uso del tiempo de las personas mayores, el objetivo principal es conocer en qué dedican su tiempo, qué proporción de personas realizan determinadas actividades en un tiempo específico, cuántos mayores hacen esta u otra actividad y qué tiempo estimado le dedican a cada una de ellas. En definitiva, se pretende realizar una foto meramente descriptiva del uso del tiempo entre las personas mayores.

El funcionamiento económico y social de la sociedad y su eventual desarrollo depende directamente de las actividades que los individuos realicen en su vivir diario. Por ello, un estudio detallado del tiempo que invierte cada individuo en determinada actividad es necesario si se pretende dar cuenta de las tendencias sociales en asuntos como el mercado de trabajo, la educación, la participación social, el ocio, o las diferencias de género entre trabajo remunerado y no remunerado. El empleo del tiempo, también puede ser utilizado como un indicador de la calidad de vida de las personas, ya que al conocer qué hacen, durante cuánto tiempo y con quién, se pueden reconocer determinados hábitos conductuales que indirectamente pueden determinar su calidad de vida. Condición indispensable para lograr una adecuada formulación de políticas públicas destinadas a fomentar la equidad social.

Las recomendaciones que la ONU ha venido planteando desde hace dos décadas acerca de la necesidad

de recoger información sobre la actividad económica que se realiza fuera del mercado, en especial el trabajo no remunerado, están presentes en la orientación de esta investigación. La aportación que la población realiza a la economía no puede seguir midiéndose mediante indicadores de actividad mercantil únicamente, sino que debe recoger todo tipo de trabajo (de subsistencia, doméstico, voluntario y en la economía irregular). La realización de encuestas sobre uso del tiempo aparece como la herramienta más adecuada para progresar en ese sentido.

Las aportaciones económicas y sociales que las personas mayores realizan a la sociedad están, en la mayoría de los casos, fuera del mercado de trabajo y por tanto son «invisibles». Gracias a este tipo de encuestas todo este trabajo sumergido ve la luz y es cuantificado, valorado y contrastada su relevancia.

Las Encuestas de Usos del tiempo alcanzaron su mayor auge con las reivindicaciones feministas en pro del reconocimiento del valor del trabajo doméstico de las mujeres. En este estudio, el grupo social que se pretende rescatar de esta falta de visibilidad son las personas mayores. Los mayores constituyen un grupo social emergente que, con bastante frecuencia, son ignorados y muy especialmente en el ámbito de su contribución al sustento material de nuestras sociedades; la realidad, sin embargo, es que los mayores realizan una aportación muy relevante en este sentido.

Este trabajo parte del análisis descriptivo de los datos publicados por el INE sobre la Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003 (en adelante EET). Trabajar con estos resultados tiene la limitación de no poder ir más allá de lo que las propias tablas indican. El grupo definido como personas mayores es un grupo heterogéneo que se compone de personas muy diversas con estilos de vida diferentes. Existen grandes diferencias, por ejemplo, entre las personas mayores más jóvenes, los recién llegados a los 65 años, y las personas octogenarias, el tiempo vital de ambas genera-

ciones, las diferentes circunstancias históricas vividas y las biografías de cada generación suponen unos estilos de vida dispares. El impedimento de trabajar con el grupo de personas mayores como un grupo homogéneo, en tanto que no se puede dividir, conlleva el problema de la pérdida de información sobre esa di-

versidad. «Las encuestas representativas de toda la población suelen infrarrepresentar a las personas mayores, sobre todo, a las más mayores. El resultado produce normalmente una ilusión de homogeneidad que es necesario poner en cuestión». (Pérez Ortiz, 2006: 14)

2. Antecedentes: Estudios de uso del tiempo entre las personas mayores

Existe una clara relación entre los usos del tiempo y la variable edad. Harvey, A. S. *et al.* (1984) representaron las relaciones significativas entre las características sociodemográficas y la participación y duración de las actividades de usos del tiempo. El porcentaje de correlaciones significativas de la edad con las variables de uso del tiempo resultó del 61%.

Los estudios internacionales sobre el empleo del tiempo de las personas mayores comienzan a principios de los años 60, coincidiendo con el interés por el concepto de «envejecimiento satisfactorio». A partir de este momento se comienza a estimular la producción de numerosas investigaciones que continúan hasta la actualidad (Havighurst 1961; Rowe and Kahn 1998; Everard 1999). El envejecimiento satisfactorio fue relacionado con variables como la calidad de vida y la buena salud, y muchos análisis probaron empíricamente la relación entre el uso del tiempo y varios indicadores de bienestar (Larson 1978)

Aunque la investigación del empleo del tiempo tiene una historia relativamente larga, que se inicia a comienzos del siglo XIX, la mayor parte de la literatura en este ámbito no se ha enfocado hasta ahora hacia las personas mayores. Las iniciativas multinacionales de análisis del uso del tiempo de los años 60 estuvieron limitadas a personas de 18 a 64 años de edad. Otras fuentes de datos, han permitido hacer análisis nacionales sobre el modelo en personas en edad de jubilación, pero no se había analizado el empleo del tiempo después de la jubilación, y sobre todo no se había tenido en consideración el tiempo dedicado a las actividades no laborales.

Gauthier y Smeeding (2000) realizaron un estudio transnacional sobre los usos del tiempo de las personas mayores. Revisaron datos de nueve países: Canadá, Finlandia, Alemania, Italia, Japón, Países Bajos, Suecia, el Reino Unido y los Estados Unidos, durante el período entre 1985-1996. Su objetivo era describir las variaciones en el uso del tiempo de las personas mayores entre los diferentes países y examinar los

cambios en los modelos asociados con el envejecimiento. Los resultados mostraron grandes diferencias entre los países y el uso del tiempo de las personas mayores, pero semejanzas notables en el modelo de actividades relacionado con la edad. Mientras que el tiempo dedicado al trabajo remunerado disminuye con la edad, el tiempo que se dedica al ocio pasivo y actividades personales aumenta, y también aumenta con la edad, pero en menor grado, el ocio activo.

Recientemente, y dentro del Proyecto SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) se están analizando los usos del tiempo entre las personas mayores. Algunos resultados de esta primera oleada se han publicado en el Estudio sobre la Salud, el Envejecimiento y la Jubilación en Europa. En el capítulo titulado «How Do European Older Adults Use Their Time?» se describe el uso del tiempo de las personas mayores en diferentes países europeos (Dinamarca, Suecia, Alemania, Austria, Francia, Suiza, Bélgica, Países Bajos, España, Italia y Grecia). Los resultados de este proyecto, publicado en Abril de 2005, muestran las diferencias entre países, al igual que el de Gauthier y Smeeding (2000). Se constata, también, que la contribución a la actividad económica por las personas mayores no está limitada al mercado de trabajo y que la cantidad de horas dedicadas por las personas mayores al cuidado de los nietos son muy significativas. Esta contribución es extraordinariamente relevante en términos económicos, en la medida en que si esos servicios de atención de menores no fueran suministrados por las personas mayores deberían ser prestados por el mercado.

En España, algunos estudios también han tenido en cuenta la importancia de la edad, como variable en los usos del tiempo. M.^a Ángeles Durán (1988) estudió el reparto de tareas domésticas según distintas variables y encontró que la edad, interactuando con el sexo, tiene una incidencia relevante en el tiempo dedicado al trabajo doméstico. Jesusa Izquierdo *et al.* (1988) también señalan que la edad implica diferentes formas de usar y distribuir el tiempo y, concreta-

mente, el dedicado al trabajo doméstico. La edad tiene una incidencia importante en la dedicación al trabajo remunerado, en el caso de las mujeres el tiempo invertido en estas actividades se reduce a partir de los 26-35 años. El otro grupo de actividades estudiado por estas autoras, además del trabajo doméstico y el trabajo remunerado, es el tiempo libre. El equipo dirigido por Izquierdo afirma que existen diferencias relevantes en función de la edad, con respecto a la cantidad de tiempo dedicado al ocio. Ramón Ramos (1990) y Álvaro Page (1996), en aportaciones más recientes, también tienen en consideración la importancia de la edad en los usos del tiempo, algunos de sus resultados indican que el tiempo destinado a las necesidades esenciales va disminuyendo hasta los 45 años y que, a partir de esta edad, comienza a incre-

mentarse progresivamente, hasta llegar al máximo en el grupo de personas mayores. Por otro lado, la dedicación al trabajo doméstico comienza a disminuir a partir de los 45 años y, también, constatan que el tiempo libre es menor en las edades intermedias y mayor en las extremas. Ramón Ramos (1995), por su parte, es quien ha realizado más aportaciones en el estudio del tiempo de las personas mayores en España; en la obra colectiva «Las actividades económicas de las personas mayores» (SECOT, 1995), escribe un capítulo dedicado exclusivamente al uso del tiempo y el ocio de los mayores, dando cuenta de los resultados de la encuesta realizada por el CIS en 1987 (Empleo del Tiempo libre y su uso de los medios de comunicación en España). El presente análisis intenta continuar en estas líneas de investigación.

3. Metodología

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> – Conocer las diferencias entre los usos del tiempo de personas de diferentes grupos de edad, tomando esta variable como punto de partida de toda la investigación. – Establecer una descripción de los hábitos en la vida cotidiana de las personas mayores, qué hacen expresamente los mayores con su tiempo, en qué lo emplean. – Mostrar las contribuciones económicas y sociales que las personas mayores realizan a la sociedad fuera del mercado laboral, tareas de: apoyo informal, apoyo a miembros de otros hogares, trabajo voluntario, participación social, etc. – Analizar desde la perspectiva de género los diferentes usos del tiempo entre hombres y mujeres mayores. – Contribuir a la formulación de políticas destinadas a las personas mayores, en concreto mediante la estimación de la dimensión del trabajo no remunerado desarrollado por estas personas y su integración en la vida diaria.
Método	<p>Análisis descriptivo y pormenorizado de los resultados publicados de la Encuesta de Empleo del Tiempo que fue realizada por el Instituto Nacional de Estadística durante los años 2002 y 2003, y de la que se han publicado los resultados definitivos en Julio de 2004.</p>
Ficha técnica La Encuesta de Empleo del Tiempo (EET)	<ul style="list-style-type: none"> – Metodología armonizada en el seno de la Oficina Estadística de la Unión Europea (Eurostat). – Muestra de 20.603 hogares. Un total de 46.774 personas de 10 o más años. – Objetivo principal conocer la dimensión del trabajo no remunerado realizado por los hogares. – Trabajo de campo: desde el 7 de octubre de 2002 hasta el 5 de octubre de 2003.
Otras fuentes de información	<ul style="list-style-type: none"> – Encuesta de Condiciones de Vida de las Personas Mayores, 2004. Observatorio de Personas Mayores - IMSERSO. – Encuesta de Población Activa, III Trimestre 2005. INE. – Encuesta sobre la salud, el envejecimiento y la jubilación en Europa, 2004. SHARE.

4. Actividad y uso del tiempo entre las personas mayores

La concepción de *actividad* que aquí se aplica es más amplia que la utilizada en la Encuesta de Población Activa (INE), pues en las encuestas oficiales se considera *activa* la persona que trabaja, busca trabajo o está en edad de trabajar (ocupados y parados). Esta concepción de actividad va más allá del trabajo remunerado oficial. Se parte de la no consideración de las personas mayores como población *inactiva*, sino como personas que realizan actividades de diversa índole. A pesar de que no se pueda denominar a este grupo poblacional como activos según clasificaciones oficiales, tampoco es posible definirles como población inactiva porque su actividad es notablemente alta y su utilización del tiempo diversificada. (Argulló 2001: 415)

La actividad es un claro indicador de la calidad de vida global de las personas mayores. Estar activo implica directamente tener salud, relaciones sociales, independencia y autonomía. Participar de manera activa en la comunidad, el entorno, la familia tiene significados directos con la calidad de vida. «*Una vida inactiva es una vejez prematura*» (Goethe).

Para el análisis del uso del tiempo entre las personas mayores se han introducido algunas modificaciones en la clasificación, ya clásica, de Ramón Ramos (1990, 1995). El orden en el que se analizarán las actividades realizadas por las personas mayores viene dado por la importancia que tengan esas actividades en su vivir diario. De tal manera que en primer lugar se establecerán los hábitos y usos del tiempo dentro de las actividades de *trabajo doméstico y familiar* (tareas realizadas dentro del hogar), a continuación el *trabajo voluntario y apoyo informal* (trabajo voluntario al servicio de una organización, apoyo informal a otros hogares y participación ciudadana), en tercer lugar se especificarán y desarrollarán las actividades englobadas en *tiempo libre* (diversión, ocio, relaciones sociales, deportes, medios de comunicación y estudios), en cuarto lugar se tendrán en consideración las actividades de *trabajo profesional* (trabajo remunerado) y por último se analizarán las *necesidades esenciales* (necesidades biológicas).

4.1. Trabajo doméstico y familiar

Existen ciertos tipos de actividades tales como las tareas del hogar, el cuidado de otras personas y el trabajo no remunerado en el ámbito social o extrafamiliar, que son actividades voluntarias y no lucrativas, y que, ya sean desarrolladas en el ámbito doméstico o en el ámbito social, se encuadran dentro de lo que se viene denominando economía informal. De hecho, muchas personas obtienen ingresos, viven de estos trabajos (asistentas, cuidadores, etc.) y son profesionales de los mismos. Aquí se hace referencia a la realización de estas tareas sin recibir remuneración. En medio de la desconsideración social de estas actividades, el objetivo de este apartado es «visibilizar», profundizar y redefinir las mismas, a través de los datos que ofrece la EET.

Todos los trabajos no remunerados (domésticos, compras y otras gestiones, cuidados a otras personas, voluntariado) suelen llevarse a cabo de forma voluntaria y gratuita, pero muchas veces no han sido elegidos (por ejemplo, las tareas domésticas adjudicadas socialmente a las amas de casa). Estas tareas, a su vez, restan tiempo a las actividades de otro tipo, como pueden ser las de ocio o de cuidado personal, y sus frutos suelen beneficiar a otras personas. Ahí están las principales diferencias con las prácticas de ocio, que suelen ser elegidas, ejecutadas en el tiempo libre y por motivos de satisfacción personal o como pasatiempo.

En este epígrafe se incluyen las actividades que en la EET se denominan como **hogar y familia**; que son las actividades culinarias, de mantenimiento del hogar, las actividades de confección y cuidado de la ropa, la jardinería y el cuidado de animales, la construcción y reparaciones, las compras y servicios, hacer las gestiones del hogar, el cuidados de niños y la ayuda a adultos miembros del hogar.

Las actividades y tareas que se ejercen como *trabajo doméstico y familiar* son realmente las más significativas en el ámbito de la vejez. En esta etapa de la vida

«la familia se convierte en el gran sustituto del empleo como fuente de sociabilidad, identidad y autoestima o estructuración del tiempo» (Pérez Ortiz, 2003: 115). Con la entrada en la edad de jubilación se produce una desvinculación del mercado de tra-

bajo, que se sustituye por un aumento del tiempo dedicado a la familia. La idea comúnmente aceptada es que en la vejez, «con el abandono de la actividad profesional, la relación con la familia aumenta» (Iglesias, 2001: 91.)

Tabla 1. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE TRABAJO DOMÉSTICO Y FAMILIAR EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA DEDICADA, SEGÚN SEXO Y EDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	81,6	3:39	70,0	2:08	92,7	4:45
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	94,8	4:08	89,7	2:51	96,2	4:28
– Parejas mayores *	86,5	4:11	76,3	2:34	95,3	5:18
Edad						
– Menos de 25 años	68,6	1:36	57,8	1:12	80,0	1:54
– De 10 a 15 años	65,7	1:13	58,7	1:09	73,4	1:16
– De 16 a 24 años	70,2	1:47	57,3	1:14	83,4	2:11
– De 25 a 44 años	84,4	3:45	73,6	2:08	95,4	5:01
– De 45 a 64 años	84,5	4:23	70,6	2:22	97,9	5:47
– De 65 ó más años	86,3	4:16	76,6	2:42	93,6	5:13

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE. Encuesta de Empleo del Tiempo, 2002-2003. INE 2004.

Las actividades que comprenden *hogar y familia* son las que culturalmente han sido asignadas a las mujeres y eso se refleja en los resultados de la encuesta. Las mujeres se dedican en mayor proporción y tiempo a la realización de estas tareas; entre las mujeres mayores hay un 93.6% que las realizan con una media diaria de 5 horas y 13 minutos, frente a un 76.6% de varones con 2 horas y 42 minutos de dedicación al día.(Tabla 1)

La generación actual de mujeres mayores ha desarrollado un curso vital muy marcado por la tradición en la que a ellas se les ha asignado el entorno doméstico (hogar, hijos y familia) y a los varones el trabajo exterior del hogar. En la historia reciente se ha producido un progresivo acercamiento entre las posiciones de ambos sexos en todos los grupos poblacionales, aunque teniendo una mayor incidencia entre los más jóvenes y los más mayores. Las desigualdades respecto a los hombres persisten en la vejez por varios motivos: la tradición cultural, los intereses, los estilos de

vida distintos o las diferencias biológicas, sin olvidar la influencia que tienen las normas sociales adquiridas en los años de formación, de actitudes adoptadas durante el curso vital. Además, hay que tener en cuenta que las distintas Administraciones Públicas han prestado una menor atención en los diversos planes de igualdad de oportunidades a este grupo poblacional.

Los datos de la EET muestran como con el aumento de la edad, se incrementa la proporción de mujeres que realizan este tipo de tareas y la duración media diaria de dedicación. Aunque es cierto que entre el grupo de mujeres mayores se refleja un leve descenso frente al tramo anterior de edad. Es evidente que una persona octogenaria no puede, en muchos casos, tener tanta dedicación a estas tareas y en otros, simplemente su estado físico les limita totalmente, esto tiene un efecto perverso a la hora de contabilizar a las personas mayores en un grupo único y homogéneo, ya que se pierde información entre grupos tan diferentes como puede ser el de las personas de entre 65

a 79 y las de más de 80 años. Este inconveniente siempre va afectar a los datos analizados en este trabajo; la actividad de las personas octogenarias va a ser siempre menor que la de las personas mayores más jóvenes y esto implica que, a la hora de cuantificar la actividad en un grupo homogéneo, se pierda información y las cifras desciendan irremediablemente.

Entre los varones, por otro lado, se observa una pauta muy curiosa: aunque el porcentaje siempre es menor que el de las mujeres, en el tramo entre los 45 y 64 años, aún desciende en 3,6 puntos con respecto al grupo anterior, es decir, que los varones jóvenes dedican más tiempo al trabajo doméstico y familiar. Esto es posible que sea un reflejo del cambio que se está produciendo en la distribución de roles y tareas entre hombres y mujeres. Sin embargo, es el grupo de los mayores de 65 años en el que los varones se dedican en mayor proporción a la realización de estas actividades, casi ocho de cada diez varones mayores lo hacen, y el tiempo medio que invierten es de casi tres horas.

Para observar detalladamente las diferencias entre hombres y mujeres en la distribución de las tareas del hogar se han desglosado en diferentes grupos las actividades. Respecto a la edad, se puede decir que existe un aumento en el porcentaje de personas que se ocupan de ciertas actividades de *hogar y familia*; actividades que necesitan quizás menos desempeño instrumental, o habilidades físicas de menor destreza, tales como: actividades culinarias, de mantenimiento del hogar, la jardinería y el cuidado de animales. Actividades como la confección y cuidado de la ropa, la construcción y reparaciones, las gestiones del hogar o el cuidados de niños son más realizadas, sin embargo, por las personas que se encuentran en grupos de edad anteriores (Tabla 2)

«Parece que la división de tareas en las parejas mayores se ajusta a los roles tradicionales de género, de manera que, tras la jubilación, los hombres se encargan un poco más de alguna tarea, sobre todo masculina, y las mujeres siguen llevando a acabo las tareas femeninas. Este modelo cambia algo en la vejez avanzada, cuando lo hombres ayudan cada vez más en las tareas tradicionalmente femeninas.» (Askham, 1996: 130). En la vejez, los roles tradicionales que rigen durante la vida activa se suavizan en cierta medida, siendo más notoria la participación de los hombres en tareas que tradicionalmente han sido asigna-

das a las mujeres. A pesar de este acercamiento masculino, el reparto de tareas sigue siendo discriminante según sexo, persistiendo importantes diferencias en algunos aspectos. Mientras que los hombres principalmente realizan actividades en el exterior del hogar, las mujeres las realizan en el interior.

Con la jubilación, habitualmente del marido ya que tradicionalmente era el que participaba en el mercado de trabajo, cambian todas las relaciones familiares de forma sustancial. El varón al jubilarse, pasa de una relación socialmente abierta que transcurre en un ámbito laboral y que le proporciona referentes de identidad, prestigio, amistades, solidaridad y demás, a un estado que le exige ajustarse a unas nuevas realizaciones que se mueven el mundo matrimonial y familiar (Fericgla, 2002: 143)

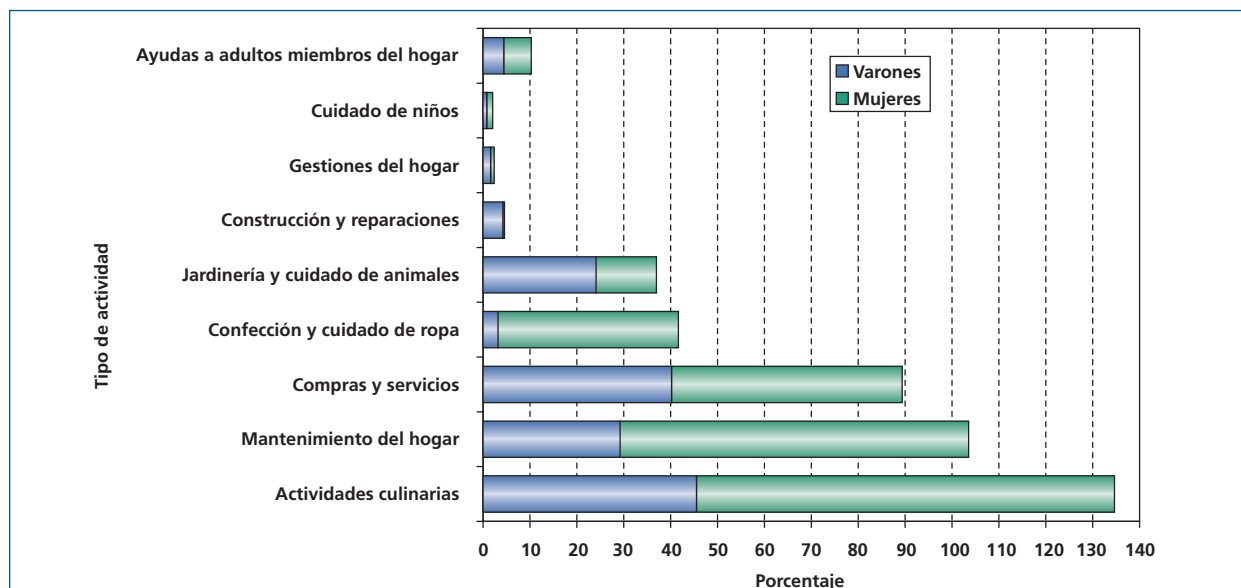
En la producción doméstica no existe un momento equiparable al de la jubilación. Esta continuidad de rol puede tener consecuencias positivas ya que estas tareas, siguen imponiendo a las mujeres una estructura temporal y esto puede desembocar en un mejor ajuste psico-social en esta etapa. Las mujeres, durante la vejez y dentro del hogar, son las poseedoras del «poder», es el hombre el que tiene que adaptarse a la nueva situación y buscar su lugar. El retorno al hogar de los varones jubilados puede acarrear problemas de pérdida de identidad, en ese momento la mujer se encuentra, por primera vez, en una posición ventajosa. Pero, aunque existen varios argumentos a favor de las tareas domésticas como protectoras del bienestar de la mujer en la jubilación y posteriormente en la vejez, hay que señalar que, si bien esta continuidad obligada o voluntaria en las tareas del hogar evita la experiencia de un cambio abrupto similar al que los varones sufren tras la jubilación, ello no exime a las mujeres de otros problemas que se acentúan en esta etapa. Estas mujeres están en una situación de puente, «sosteniendo y apoyando a tres generaciones: sus hijos e hijas, sus nietos y nietas y sus padres y madres» (Freixas, 1993). Por lo tanto, las mujeres mayores, en general, siguen sin desmarcarse de estos servicios a los demás que siempre han ofrecido aún a costa de su desarrollo personal, su tiempo de ocio y de su «invisibilidad» social.

Los resultados de la EET sugieren lo que ya otros autores explicitan. Las tareas de *trabajo doméstico y familiar* realizadas mayoritariamente por las mujeres

Tabla 2. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE TRABAJO DOMÉSTICO Y FAMILIAR EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
Actividades culinarias						
Menos de 25 años	44,7	0:44	31,8	0:33	58,3	0:51
De 25 a 44 años	68,4	1:24	49,5	0:47	87,8	1:45
De 45 a 64 años	69,9	1:57	44,7	0:55	94,2	2:25
65 ó más años	70,5	1:57	45,5	1:02	89,2	2:18
Mantenimiento del hogar						
Menos de 25 años	40,5	0:41	29,3	0:34	52,3	0:46
De 25 a 44 años	50,6	1:07	28,9	0:46	72,9	1:16
De 45 a 64 años	53,4	1:23	26,1	0:53	79,9	1:32
65 ó más años	55,1	1:24	29,2	0:59	74,4	1:31
Confección y cuidado de ropa						
Menos de 25 años	4,4	0:44	1,0	0:26	8,0	0:46
De 25 a 44 años	22,2	0:59	4,2	0:32	40,7	1:02
De 45 a 64 años	28,4	1:25	3,1	0:43	52,7	1:27
65 ó más años	23,4	1:32	3,2	0:49	38,5	1:35
Jardinería y cuidado de animales						
Menos de 25 años	7,0	0:55	7,0	1:02	7,1	0:47
De 25 a 44 años	8,5	1:09	8,8	1:22	8,3	0:55
De 45 a 64 años	15,8	1:37	17,9	1:57	13,9	1:13
65 ó más años	17,7	2:11	24,1	2:42	12,9	1:28
Construcción y reparaciones						
Menos de 25 años	2,1	1:25	2,9	1:32	1,3	1:09
De 25 a 44 años	4,6	1:24	6,5	1:32	2,6	1:04
De 45 a 64 años	4,9	1:44	8,4	1:45	1,5	1:38
65 ó más años	2,0	1:32	4,2	1:31	0,4	1:45
Compras y servicios						
Menos de 25 años	23,6	1:00	19,0	0:57	28,4	1:03
De 25 a 44 años	38,8	1:02	27,0	1:00	50,8	1:04
De 45 a 64 años	46,4	1:09	32,7	1:04	59,6	1:11
65 ó más años	45,4	1:03	40,2	1:02	49,2	1:04
Gestiones del hogar						
Menos de 25 años	0,5	0:36	0,3	0:32	0,7	0:38
De 25 a 44 años	1,3	0:43	1,2	0:44	1,4	0:42
De 45 a 64 años	1,5	0:54	1,9	1:01	1,1	0:42
65 ó más años	1,1	0:54	1,6	1:01	0,8	0:44
Cuidado de niños						
Menos de 25 años	4,0	1:38	2,2	1:10	5,8	1:50
De 25 a 44 años	34,2	2:02	24,3	1:32	44,3	2:19
De 45 a 64 años	6,0	1:11	5,7	1:05	6,3	1:16
65 ó más años	1,1	1:18	0,8	1:24	1,3	1:15
Ayudas a adultos miembros del hogar						
Menos de 25 años	1,1	1:16	0,9	1:20	1,4	1:14
De 25 a 44 años	2,5	1:22	2,1	1:37	2,9	1:12
De 45 a 64 años	5,7	1:27	3,4	1:28	7,9	1:27
65 ó más años	5,2	1:53	4,4	1:51	5,9	1:54

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Gráfico 1. PORCENTAJE DE PERSONAS MAYORES QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE TRABAJO DOMÉSTICO Y FAMILIAR, SEGÚN SEXO Y TIPO DE ACTIVIDAD.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

son: las actividades culinarias, las del mantenimiento del hogar, las de confección y cuidado de ropa, el cuidado de niños y la prestación de ayuda a otros miembros del hogar. Las tareas en las que destacan los varones son: las jardinería y el cuidado de animales y las que tienen que ver con la construcción y las reparaciones. El varón mayor suele buscar algunas actividades instrumentales que le permitan continuar de alguna manera con el rol perdido y que le ayudan a mantener una identidad propia frente a la adaptación que se ve obligado a realizar al espacio y al mundo social femenino (Fericgla, 2002:146)

Hay que destacar que en las actividades que más predomina el sexo masculino, el porcentaje de personas y los tiempos dedicados a éstas son mínimos, comparados con las actividades feminizadas que son realizadas por casi el 100 % de las mujeres.

Las tareas más equitativas, las que son realizadas igualmente por varones y mujeres mayores son: las compras y servicios y las gestiones del hogar. Hacer la compra es una de las actividades que en la vejez pasa a atribuirse a los varones. Es la tarea, dentro de *hogar y familia*, que está más fuera del ámbito doméstico y privado, conlleva el mantenimiento de redes sociales fuera de la familia y «salir de casa». Es una tarea que permite a los varones evadirse del ámbito doméstico característicamente dominado por las mujeres.

En años recientes algunos autores afirman que existen indicios de un efecto edad en la división sexual del trabajo doméstico. En términos generales, esto se debería a que «en la actualidad, el hecho de llegar a una edad muy avanzada permite una reorganización o reevaluación de los roles de género en muy diversos sentidos (...) con la mayor libertad para las mujeres para hacer lo que deseen y la reducción de roles de género de los hombres, fuera ya del trabajo asalariado, y, con frecuencia, sin la fuerza necesaria para efectuar los trabajos caseros tradicionales de los hombres» (Wilson, G., 1996: 161). La definición de los roles masculino y femenino y la distribución de tareas típicamente asignadas a uno y otro sexo a lo largo del ciclo vital, está inmersa en un proceso de transformación (Gin & Arber, 1996: 28-29). En la vejez avanzada los hombres empiezan a participar más en las actividades femeninas y las divisiones de género se debilitan significativamente.

Respecto a la realización del cuidado de los niños, el porcentaje de personas más elevado está incluido entre los 25 y los 44 años, al ser éstas las edades más habituales para tener un niño a cargo. Entre las personas mayores, las que se dedican a esta actividad son el 1,1% (0,8% entre los varones y 1,3% entre las mujeres). Se puede suponer que este porcentaje de personas mayores que se dedican al cuidado de niños, son

mayoritariamente personas mayores que cuidan de sus nietos. Pero los datos que nos aporta la encuesta en estos momentos no muestran la desagregación entre personas mayores que tienen nietos y personas mayores que no los tienen, por lo tanto la cifra puede parecer algo reducida en relación con la gran magnitud que existe de abuelos/as cuidadores/as. Otra causa de este bajo resultado es la no disposición de las cifras divididas en diferentes tramos de edad entre personas mayores, la ayuda incesante de las abuelas más jóvenes se vería mejor reflejada. Lourdes Pérez Ortiz en su estudio «Envejecer en Femenino. Las mujeres mayores en España a comienzos del Siglo XXI», señala la existencia de un volumen bastante importante de mujeres mayores que cuidan de sus nietos, «más de la cuarta parte de las mujeres mayores que tiene nietos (26,7%) los cuidan con mucha frecuencia, y otro 16,1% de vez en cuando... es decir, que las mujeres mayores españolas, cuando son abuelas de niños de corta edad, ejercen su rol de apoyo con una altísima intensidad». (Pérez Ortiz, 2004: 193)

Que el cuidado de los nietos y las tareas concretas que ello supone (acompañamiento al colegio-guardería, recogida, merienda) es una de las funciones que más ocupa el tiempo de los mayores viene siendo reflejado en varias investigaciones. Las mujeres más jóvenes dicen recibir la colaboración de la red familiar, en concreto de las abuelas, como apoyo más relevante para armonizar su trabajo y su familia-hogar. Según las madres trabajadoras son sus madres (las abuelas maternas) las que más colaboran con ellas en las tareas relacionadas con el cuidado de los nietos, en comparación a todos los apoyos que puedan recibir (Tobío, Fernández Cordón y Argulló, 1998).

En el análisis de los resultados de la Encuesta de Condiciones de Vida de los Mayores 2004, que se incluyen en el «Informe 2004: Las personas mayores en España» se destaca que la proporción de mujeres mayores implicadas alguna vez en el cuidado de sus nietos/as, con anterioridad y en ese momento, es de un 79,4% y de varones de un 69,0%. Cuidar de los nietos/as es, en buena medida, una tarea de pareja, que implica a los dos abuelos (Pérez Ortiz, 2005)

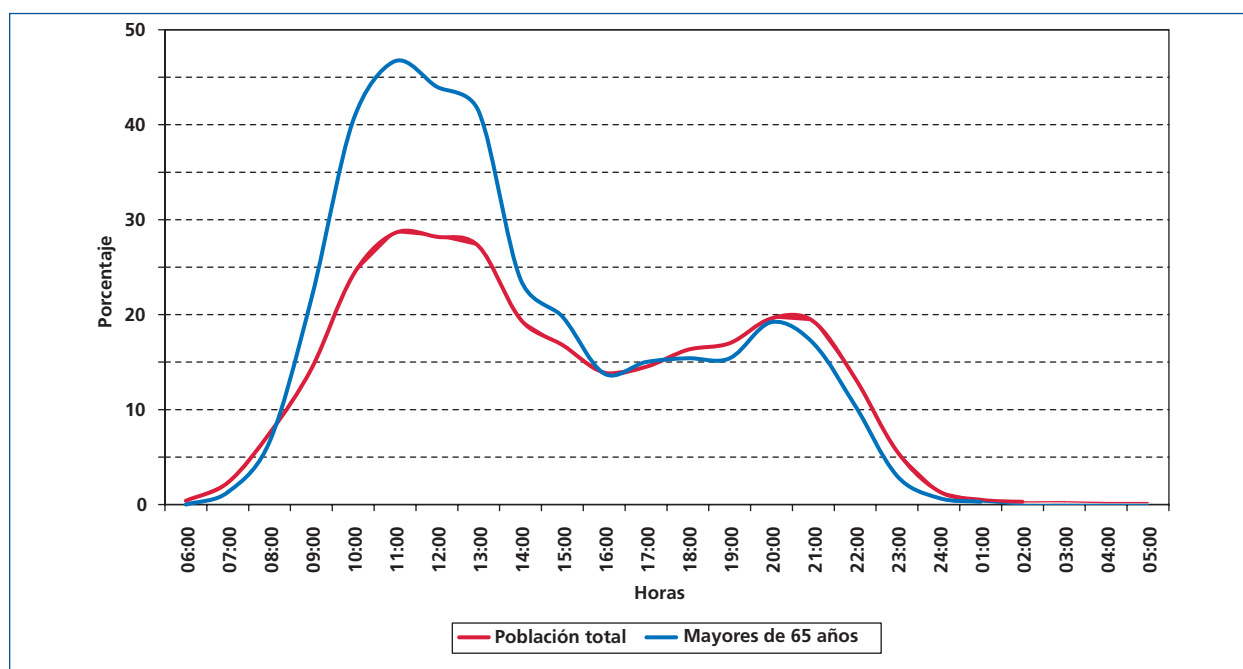
La distribución de todas estas tareas dentro del trabajo doméstico familiar, revela que existe una multitud de actividades, tareas o trabajos que se pueden considerar fuera del ámbito de la economía de nues-

tro país. Sin embargo, son actividades que, realmente, conllevan un gran peso tanto económico como social. La EET muestra una realidad sumergida y pocas veces contabilizada tan detalladamente. Actividades que culturalmente han sido y siguen siendo realizadas mayoritariamente por mujeres; tareas y trabajos que sostienen, igual que cualquier puesto dentro del mercado laboral, el sistema económico y, en última instancia, la sociedad.

En el análisis de los ritmos de actividad diaria (porcentaje de personas que realizan la misma actividad principal en el mismo momento del día, al inicio de cada hora) se puede identificar en qué momento del día y qué porcentaje de población realiza una determinada actividad. En el momento del día en el que total de la población está estudiando o trabajando principalmente (la mañana), las personas mayores realizan actividades de trabajo doméstico y familiar. Por las tardes, sin embargo, se igualan los ritmos de actividad entre ambos grupos. La población mayor dispone más libremente de la mañana para la realización de todo tipo de tareas, mientras que el resto desempeña en ese momento actividades relacionadas con el trabajo remunerado y el estudio. Las tardes son el momento del día en el que se refleja la paridad entre las personas mayores y el total de la población. La diversidad y heterogeneidad existente dentro del grupo de personas mayores causa un efecto homogenizador en el total de la población indiciendo en que los ritmos de actividad sean semejantes. (Gráfico 2).

En definitiva, en la vejez se experimenta un incremento del tiempo en actividades no remuneradas, tanto en el ámbito doméstico como en el ámbito social, pero sobre todo en el doméstico. En cuanto a los discursos sobre la domesticidad, la pauta general que se percibe es una «generización» de las tareas; es decir, reparto claro de trabajos entre hombres y mujeres, siendo las mujeres mayores las que siguen centralizando las tareas domésticas y el cuidado de otras personas, aunque con menos intensidad y peso que en otras edades.

El tiempo dedicado por las personas mayores al trabajo no remunerado dentro del hogar interesa desde el punto de vista socio-económico. Estas funciones aportan un elevado beneficio económico, desde el momento en que las familias se ahorran tener que pagar a otras personas por su realización. Este tipo

Gráfico 2. RITMO DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO DOMÉSTICO Y FAMILIAR ENTRE EL TOTAL DE PERSONAS Y LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

de funciones actualmente sigue siendo infravalorado y no reconocido socialmente. Paralela situación se observa con el rol desempeñado por las amas de casa de cualquier edad. Este apoyo informal se está comprobando que ayuda a paliar los «huecos» que las aportaciones públicas no cubren y, al mismo tiempo, está haciendo contener muchos costes a la Administración y a la sociedad en general.

4.2. Trabajo voluntario y apoyo informal

Las actividades de voluntariado se sitúan a caballo entre las actividades no remuneradas (porque también podrían constituir un empleo), las de ocio (porque son elegidas voluntariamente y ocupan el tiempo libre después de las obligaciones) y las actividades sociales (fuera del ámbito familiar).

Este tipo de actividades son las que en la EET se denomina como **trabajo voluntario y reuniones**. Dentro de este grupo de actividades se engloban: el trabajo al servicio de una organización, las ayudas informales a otros hogares y las actividades participativas. Según los datos de la Tabla 3 la forma como se con-

vive en el hogar parece incidir directamente en la participación en las actividades de *trabajo voluntario* y *reuniones*. Las personas mayores que viven en soledad realizan en mayor proporción estas actividades (29,9%). Y, entre estas, son las mujeres las más participativas con un 33,8% de personas implicadas, mientras que los hombres son un 16,0%. Entre los varones no parece importar demasiado si viven con su pareja o en soledad para participar en este tipo de actividades. La causa de esta mayor participación de las mujeres que viven en soledad, puede venir dada por la mayor disponibilidad de tiempo hacia la ayuda a otros fuera de su hogar al no tener que prestar ayuda dentro del propio. La mujeres que viven en pareja invierten mucho tiempo dentro de su propia vivienda y disponen de menos tiempo para ayudar otras personas, ya sea a través del voluntariado o apoyando informalmente a otros hogares.

Con respecto a la edad, a medida que ésta se incrementa aumenta también la proporción de personas que realizan estas actividades, tanto en hombres como en mujeres. Según los datos de la EET hay un 22,5% de personas mayores que realizan actividades de *trabajo voluntario* y *reuniones*, con una dedicación media de 1 hora y 37 minutos al día. Entre los

Tabla 3. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE TRABAJO VOLUNTARIO Y APOYO INFORMAL EN EL TRANSCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	12,4	1:49	9,5	1:54	15,1	1:46
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	29,9	1:39	16,0	1:36	33,8	1:39
– Parejas mayores *	20,9	1:40	17,3	1:50	24,0	1:34
Edad						
– Menos de 25 años	6,3	1:43	5,4	1:57	7,2	1:33
– De 10 a 15 años	6,6	1:25	5,4	1:32	8,0	1:19
– De 16 a 24 años	6,1	1:54	5,3	2:10	6,8	1:41
– De 25 a 44 años	8,2	1:50	6,9	1:55	9,5	1:47
– De 45 a 64 años	15,9	2:02	11,5	2:00	20,2	2:03
– De 65 ó más años	22,5	1:37	17,9	1:45	26,0	1:33

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

varones mayores hay casi dos de cada diez y entre las mujeres casi tres; las mujeres son más participativas en proporción, pero en tiempo diario dedicado, los varones ganan la partida con algo más de 10 minutos de diferencia.

Descender al detalle de las actividades incluidas en el grupo (Tabla 4), permite ver las diferencias en fun-

ción de las variables independientes sexo y edad, así como la participación de las personas mayores en el trabajo voluntario, las ayudas informales y otras actividades participativas.

El trabajo voluntario puede ser definido como «el trabajo no remunerado proporcionado a individuos a los que el trabajador no debe obligaciones contractua-

Tabla 4. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE TRABAJO VOLUNTARIO Y APOYO INFORMAL EN EL TRANSCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
Trabajo al servicio de una organización						
Menos de 25 años	0,4	2:29	0,5	2:53	0,3	1:44
De 25 a 44 años	0,6	2:36	0,6	2:24	0,5	2:52
De 45 a 64 años	0,8	2:54	0,8	2:30	0,7	3:22
65 ó más años	0,6	2:17	0,8	2:32	0,5	1:58
Ayudas informales a otros hogares						
Menos de 25 años	2,8	1:46	2,5	1:54	3,2	1:39
De 25 a 44 años	5,0	1:56	4,1	1:57	5,8	1:54
De 45 a 64 años	9,8	2:19	6,4	2:16	13,0	2:20
65 ó más años	9,9	2:04	9,2	2:06	10,5	2:03
Actividades participativas						
Menos de 25 años	3,2	1:33	2,5	1:47	3,9	1:24
De 25 a 44 años	3,0	1:20	2,5	1:30	3,5	1:12
De 45 a 64 años	6,2	1:14	4,8	1:19	7,5	1:10
65 ó más años	13,2	1:05	8,8	1:07	16,5	1:04

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

les, familiares o de amistad» (Wilson y Musik, 1997: 694). Es, de todo el grupo que aquí se referencia, el tipo de actividad menos practicada por toda la población. Según los datos de la ETT, sólo un 0,6% de personas mayores trabaja al servicio de una organización, el mismo porcentaje que el correspondiente a las personas de entre 25 y 44 años. En España el trabajo voluntario parece estar poco extendido, el número de personas que participa en estas actividades es relativamente bajo, y muy bajo comparado con otros países europeos.

La Encuesta sobre la salud, el envejecimiento y la jubilación en Europa elaborada dentro del proyecto SHARE¹, también estudia la participación de las personas mayores europeas en el trabajo voluntario; sus resultados pueden servir de comparación con los de la EET del INE.

En el análisis de los resultados, Erlinghagen y Hank muestran que existen países con «participación baja», que son, fundamentalmente, los países mediterráneos: España (donde sólo un 3% de los mayores de 50 años participaron en estos «trabajos» durante el mes anterior), Italia (7%) y Grecia (2%). Los países con «participación media» son Alemania, Francia, Suiza y Austria, con porcentajes situados entre un 9% y un 14% de voluntarios entre la población de 50 y más años. Entre los países de «participación alta» se encuentran Suecia, Dinamarca (17%) y Países Bajos con un 21% de voluntarios de la población de más edad.

Una de las explicaciones acerca de las variaciones entre los países europeos, es la que aluden Salomón y Sokolowski (2001) destacando que existe una mayor participación en actividades de voluntariado entre los países donde el trabajo voluntario está dedicado al ámbito cultural o recreativo (países de «alta y media participación») y hay una menor participación entre los países en los que el voluntariado está orientado al «servicio», por ejemplo en el ámbito social (España e Italia). En España el voluntariado es visto como un servicio social más, no como una actividad relacionada con el ocio o la cultura. Es un hecho que en España existe una necesidad del voluntariado asistencial. La falta de recursos sociales hace necesario que ONGs se dirijan al apoyo de los más desprotegidos,

sin embargo, en países como Suecia, que tienen un fuerte y sólido Estado de Bienestar, no existen carencias de este tipo que hagan necesario paliar las necesidades de una población desprotegida, es por ello que el voluntariado está más orientado al ocio y la cultura. Los antecedentes sociales, institucionales y culturales importan, en gran medida, para el compromiso voluntario. El nivel de gasto del gobierno en materia de bienestar social está positivamente correlacionado con la acción voluntaria privada (Anheier y Salamon 1999 en Salomón y Sokolowski 2001).

Los resultados de la EET con respecto al trabajo voluntario también ofrecen el detalle bastante pormenorizado de las actividades en las que consiste: actividades deportivas, de confesiones religiosas, de desarrollo, asistencia social, etc. Estos datos pertenecen al Avance de Resultados publicados por el INE en 2003 y se obtuvieron con la información disponible de los seis primeros meses, hay que tomarlos con cautela ya que tienen problemas de tamaño muestral en algunos casos. Aún así, puede ser interesante observar las tendencias con respecto a la participación en diferentes tipos de actividades de voluntariado (Tabla 5).

Tabla 5. PERSONAS MAYORES QUE HAN PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO EN LAS CUATRO ÚLTIMAS SEMANAS, SEGÚN SEXO Y TIPO DE ACTIVIDAD.

Actividades de voluntariado	Ambos sexos	Varones	Mujeres
TOTAL	8,5	9,3	7,9
Juventud	0,1	0,0	0,1
Deporte	0,4	0,8	0,0
Confesiones religiosas	3,1	2,5	3,5
Política, empresarios	0,4	0,8	0,2
Desarrollo	0,2	0,2	0,1
Asistencia social	2,0	2,0	2,1
Medioambiente	0,1	0,2	0,0
Derechos humanos	0,2	0,0	0,3
Ciudadanos / vecinos	2,3	2,7	1,9
Arte	0,7	1,2	0,4
Educación	0,2	0,0	0,3
Otras	0,4	0,5	0,3

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

¹ Proyecto SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe): El proyecto SHARE tiene como objetivo diseñar una base de microdatos, multidisciplinar e internacional, sobre salud, situación socioeconómica y redes sociales y familiares de unas 22.000 personas mayores de 50 años que viven en Europa.

Las actividades de voluntariado que más se realizan en nuestro país suelen enmarcarse en entornos de carácter religioso o social. El tipo de voluntariado realizado por las personas mayores consiste preferentemente en el voluntariado dentro de confesiones religiosas, de asistencia social y de apoyo ciudadano/vecinos. Del total de mujeres que practica voluntariado, casi la mitad lo hace dentro de alguna confesión religiosa, seguida por la asistencia social. Los varones practican algo menos el voluntariado dentro de confesiones religiosas y se reparten entre otras actividades de voluntariado de ciudadanos/vecinos, arte, deportes. Entre los varones existe un mayor número de prácticas de voluntariado que entre las mujeres, los varones realizan más variadas formas de voluntariado y algunas de ellas se caracterizan por estar más enfocadas al ocio.

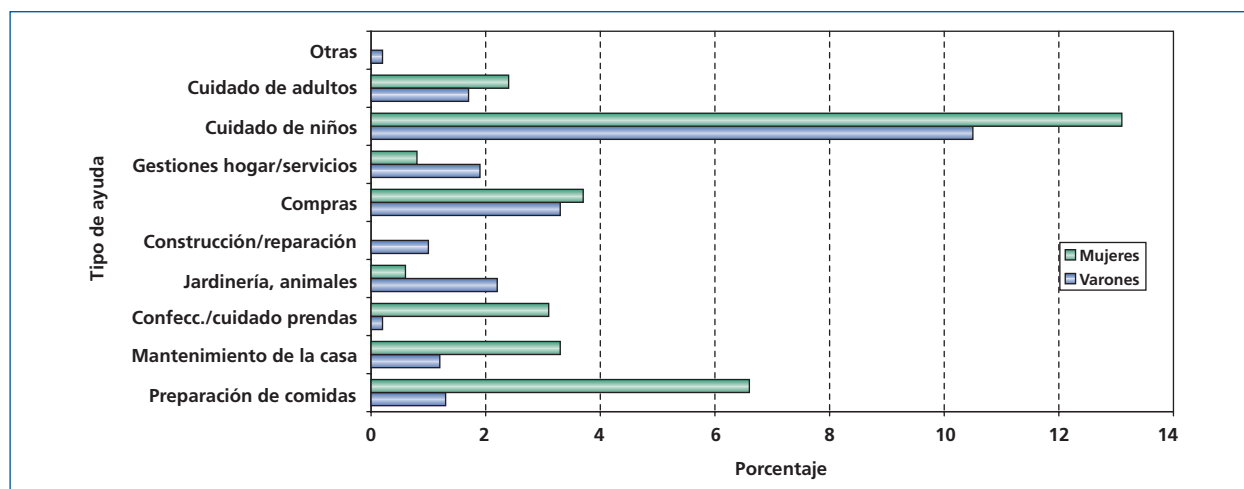
La acción voluntaria es una acción dirigida al desarrollo de la comunidad. Desarrollo basado en la participación. Participación de personas, de grupos, de la comunidad en la resolución de sus problemas. En los últimos años el voluntariado en nuestro país ha experimentado una gran auge entre las personas mayores que, además de atender a sus obligaciones, dedican su tiempo de modo continuo y desinteresado en favor de los más desfavorecidos.

Respecto a la provisión de ayudas informales a otros hogares, siguiendo con los datos de la Tabla 4, se concluye que la proporción de personas que realizan es-

tas tareas va en aumento con la edad, es decir, a más edad mayor número de personas que dedica parte de su tiempo a ayudar a otras personas de manera informal, sin recibir retribución alguna. Casi un diez por ciento de personas mayores de 65 años ayuda de manera informal a otros hogares, la diferencia entre hombres y mujeres es poco significativa, y la duración media diaria de esas actividades es prácticamente igual, algo más de dos horas. Los varones mayores, de entre todos los tramos de edad, son los que más se ocupan de las ayudas informales a otros hogares, mientras que entre las mujeres son las del tramo de edad anterior, de 45 a 64 años, las que en mayor proporción prestan apoyo informal. Hay que tener en cuenta que el peso del grupo de los octogenarios siempre hace que las cifras descieran en este tipo de actividades. El apoyo entre los mayores más jóvenes es mayor y de más intensidad, pero se debilita la cifra cuando se contabiliza en el mismo grupo a estas personas con las de edad más avanzada.

Como se puede observar en el Gráfico 3 la participación en actividades de ayuda a otros hogares viene caracterizada por estar muy vinculada al género; en algunos casos son actividades realizadas mayoritariamente por mujeres y en otros por hombres, al igual que las actividades de trabajo doméstico del apartado anterior. La división sexual del trabajo doméstico se plasma también en la prestación de ayuda a otros hogares.

Gráfico 3. PORCENTAJE DE PERSONAS MAYORES QUE HAN PRESTADO AYUDA A OTROS HOGARES EN LAS CUATRO ÚLTIMAS SEMANAS.



Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

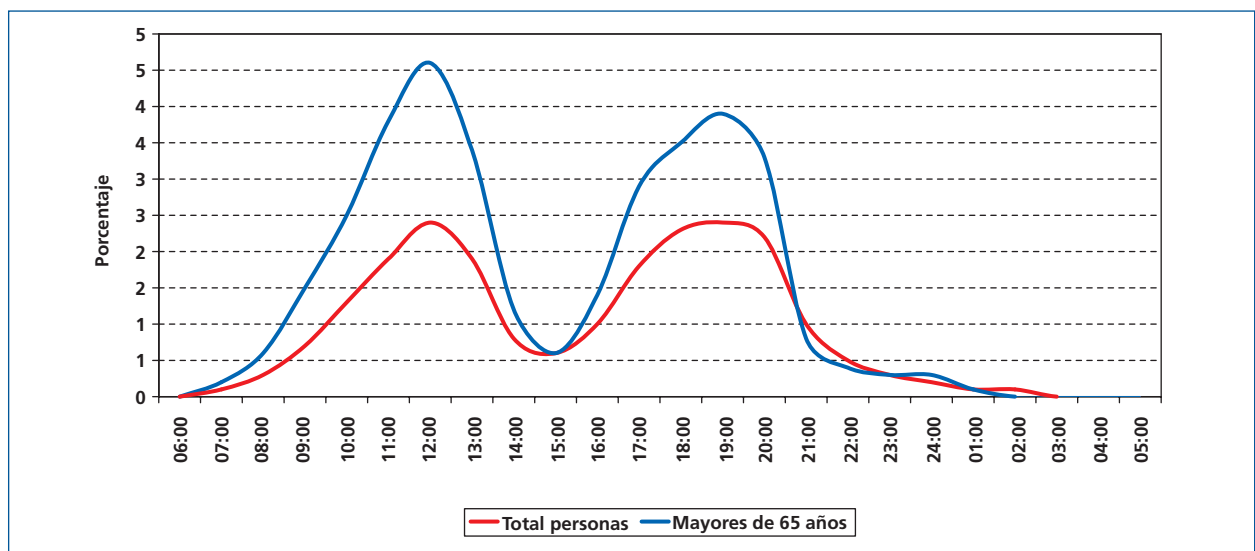
Nota: Datos pertenecientes al Avance de Resultados publicados por el INE en 2003. Sólo se incluye la información de los seis primeros meses. Hay que tomarlos con cautela porque tienen problemas de tamaño muestral en alguna de las categorías.

Las actividades participativas, el último tipo de actividades de *trabajo voluntario y reuniones* (Tabla 4), son también actividades en las que las personas mayores representan el porcentaje más elevado, un 13,2%, con una media de una hora y cinco minutos al día. Nueve de cada cien varones mayores participan en estas actividades y casi diecisiete de cada cien mujeres también, las mujeres son las que más realizan este tipo de actividades. Hay que tener en cuenta que entre estas actividades se encuentran las prác-

ticas religiosas, actividades más desarrolladas por las féminas.

Es la mañana el periodo de tiempo más utilizado para la realización de *trabajo voluntario y apoyo informal*. Se observa además la incidencia de los mayores en estas actividades respecto al total de la población, en casi todo momento es superior el porcentaje de personas mayores en la práctica de estas actividades a lo largo de todo el día (Gráfico 4)

Gráfico 4. RITMO DE LAS ACTIVIDADES TRABAJO VOLUNTARIO Y APOYO INFORMAL ENTRE EL TOTAL DE PERSONAS Y LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.



Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Los resultados de la encuesta revelan que la participación de las personas mayores en el ámbito público es, también, muy destacada. Las personas mayores participan socialmente de su entorno y se mantienen, de esta manera, activas. Hay que resaltar la incidencia de este grupo de población en la toma de decisiones políticas, las personas mayores conforman un sector cuantioso de población que se caracteriza por su constante participación electoral.

«La noción participación es un eje central del paradigma envejecimiento activo. Por una parte la participación, conjuntamente con la salud y la seguridad, es considerada uno de los pilares que enmarca este paradigma, aplicando el carácter de principios básicos que estableció Naciones Unidas. Por otra, la participación es el significado que define el carácter activo de ese paradigma.» (Pérez Salanova, 2003)

4.3. Tiempo libre

El estudio del uso del tiempo de las personas mayores tiene que tener en consideración las circunstancias vitales de estas personas que han marcado y delimitado sus posibilidades a lo largo del ciclo de la vida. Las personas mayores de la actualidad han vivido una historia de supervivencia en la que el día a día y los quehaceres cotidianos se limitaban a seguir adelante en un intento de sobrevivir. Han crecido utilizando su tiempo sin planteamientos. Este estilo de vida ha delimitado, sin duda, su realidad y en la vejez se encuentran, en muchos casos, sin habilidades para utilizar su tiempo, un tiempo que, mayoritariamente, es considerado como *tiempo libre*. La cultura del ocio que impera en la actualidad está muy lejos de la realidad que han vivido las personas mayores, éstas han crecido en un ambiente en el que el tra-

bajo era el único medio y fin de sus vidas y ahora en la vejez puede resultar difícil adaptarse a vivir el tiempo libre.

La ocupación del tiempo libre está muy condicionada por factores generacionales y sociales. La educación recibida, la diferenciación social de actividades para hombres y para mujeres, las condiciones de salud derivadas de sus hábitos comportamentales o los estereotipos sociales, son factores con un peso muy importante en cómo ocupan su tiempo libre las generaciones actuales de personas mayores (Bueno Martínez, B., Buz Delgado, J., 2006)

«En lo que se refiere al tiempo libre, nos encontramos ante un hecho nuevo que jamás conocieron los siglos pasados, los siglos en los cuales, para toda la capa inferior de la humanidad, el trabajo agotaba la esfera íntegra de la energías vitales» (Weber, 1969: 269). Esta falta de cultura del tiempo libre se evidencia profundamente entre las personas mayores que, una vez llegadas a la vejez, se han encontrado con pocas habilidades aprendidas para llevar a cabo su nueva situación. Es preciso adquirir una conducta propia de tiempo libre.

«El mayor de edad no es el que está ya listo y acabado en comparación con el de menor edad. También el mayor de edad sigue formándose... También el adulto crece y madura. La educación para el tiempo libre ha de tender a que el individuo se haga mayor de edad con respecto a ese tiempo, es decir, deberá ayudarlo a ser capaz y a desear llevar una vida de tiempo libre independiente y responsable, una vida llena de sentido» (Weber, 1969: 291)

Entre las nuevas generaciones, la concepción del tiempo libre ha evolucionado hasta considerarse no ya un tiempo residual, que hay que llenar con cualquier pasatiempo, sino un período disponible y aprovechable, que, de hecho, se llena con actividades a veces tan disciplinadas y reguladas como el mismo trabajo. En cambio, entre las personas de más edad, esta trayectoria aún no se ha experimentado masivamente, debido tanto al bajo poder adquisitivo medio de los jubilados y pensionistas españoles (el ocio, hoy, equivale a consumo) como al bajo nivel educativo y de cultura general. Las personas mayores de edad más avanzada no saben utilizar sus cuantiosas, exce-

sivas horas de ocio, porque nunca antes lo habían conocido y, por tanto, tampoco tuvieron oportunidad en sus años de juventud, en la que su tiempo era totalmente dedicado al trabajo, de adquirir una afición, un *hobby*, en el que continuar vertiendo su actividad cuando les llegara el momento de jubilarse (García, A., 2005). Las personas mayores se encuentran durante la vejez, en muchos de los casos, con la disponibilidad de bastante tiempo libre, pero sin las habilidades necesarias para saber invertirlo en actividades que repercuta en su satisfacción personal.

«La capacidad de emplear con sentido el propio ocio es el grado supremo de la cultura personal» (Russell, 1951: 180). El tiempo libre ha experimentado en la sociedad moderna cambios esenciales en su estructura y ha adquirido una importancia mayor para el individuo, vivimos en una sociedad de tiempo libre, en la que impera la cultura del ocio. «De la tradición no es posible tomar modelos que nos obliguen y nos orienten en la vida de tiempo libre. Los nuevos modelos de comportamiento no se irán formando más que poco a poco. La problemática del tiempo libre no es primariamente un problema técnico, sino humano, ya que el hombre, en cuanto *homo educandus*, necesita de la educación también en la esfera del tiempo libre» (Weber, 1969). Sólo si se consigue desarrollar estilos de vida de tiempo libre puede ponerse la base de una cultura de tiempo libre, pues esta cultura no puede construirse más sobre un fundamento de tradiciones. La conquista y la transmisión de formas ejemplares de vida de tiempo libre hacen necesaria la educación para ese tiempo.

En general, puede afirmarse que un comportamiento de tiempo libre tiene sentido cuando cumple tareas importantes para la autorrealización humana (Weber, 1969: 212). El uso del tiempo libre de manera satisfactoria incide directamente en la calidad de vida de las personas. Tener los recursos necesarios para poder emplear el tiempo de manera «productiva», satisfactoria para el individuo, repercute significativamente en ámbitos tanto afectivos, como psicológicos y sociales.

El área de *tiempo libre* contiene tanto las actividades de expansión, diversión y consumo cultural que precisan de un espacio público, como aquellas que se desarrollan en el espacio privado del hogar (Ramos To-

rres, 1990: 22). Aunque todas estas actividades responden a ciertas determinaciones comunes, existen diferencias notables que las separan y es conveniente agruparlas en subconjuntos más homogéneos. Se han diferenciado, por tanto, tres grandes áreas denominadas: a) *espectáculos, diversiones y relaciones sociales*, b) *deportes y ocio activo*, y c) *medios de comunicación y estudios*.

4.3.1. Espectáculos, diversiones y relaciones sociales

En este epígrafe se incluyen las actividades que la EET denomina como: **Vida social y diversión**, y donde

se contiene: vida social, diversión y cultura, y ocio pasivo. Como ocio pasivo aquí se consideran actividades tales como: descansar, reflexionar, relajarse, meditar... e incluso no hacer nada.

Son las personas entre 25 y 44 años las que en mayor proporción se dedican a realizar actividades de ocio (74,8%), seguidas de las personas mayores de 65 años con un 70,2% (Tabla 6). Las diferencias entre hombres y mujeres no son significativas, o casi inexistentes, en el desglose en actividades se pueden encontrar esas diferencias.

En vida social, hay un número un poco más elevado de varones que de mujeres, y también en diversión y

Tabla 6. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE ESPECTÁCULOS, DIVERSIONES Y RELACIONES SOCIALES EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	66,8	2:14	66,2	2:18	67,4	2:09
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	75,9	2:31	78,1	2:48	75,3	2:27
– Parejas mayores *	69,4	2:22	71,3	2:31	67,7	2:14
Edad						
– Menos de 25 años	69,5	2:40	68,0	2:43	71,0	2:36
– De 10 a 15 años	59,2	2:11	56,8	2:02	61,9	2:21
– De 16 a 24 años	74,8	2:51	74,0	3:00	75,6	2:43
– De 25 a 44 años	65,3	2:05	64,0	2:12	66,6	1:58
– De 45 a 64 años	64,6	1:56	64,9	1:58	64,3	1:55
– De 65 ó más años	70,2	2:25	71,0	2:31	69,5	2:20

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

cultura, aunque no es demasiado significativo. Sólo en ocio pasivo existe un número más elevado de mujeres que de hombres, también poco significativo, pero necesario de reseñar. Existe una tendencia de correlación inversa entre la edad y la realización de estas actividades, excepto en ocio pasivo que es la única actividad de *vida social y diversión* que sí aumenta con el incremento de la edad. Es algo evidente que entre las personas mayores, al tener peor estado de salud, aumenta la participación en estas actividades de ocio, ocio pasivo que no presica de un buen estado de salud para ser practicado. También, hay

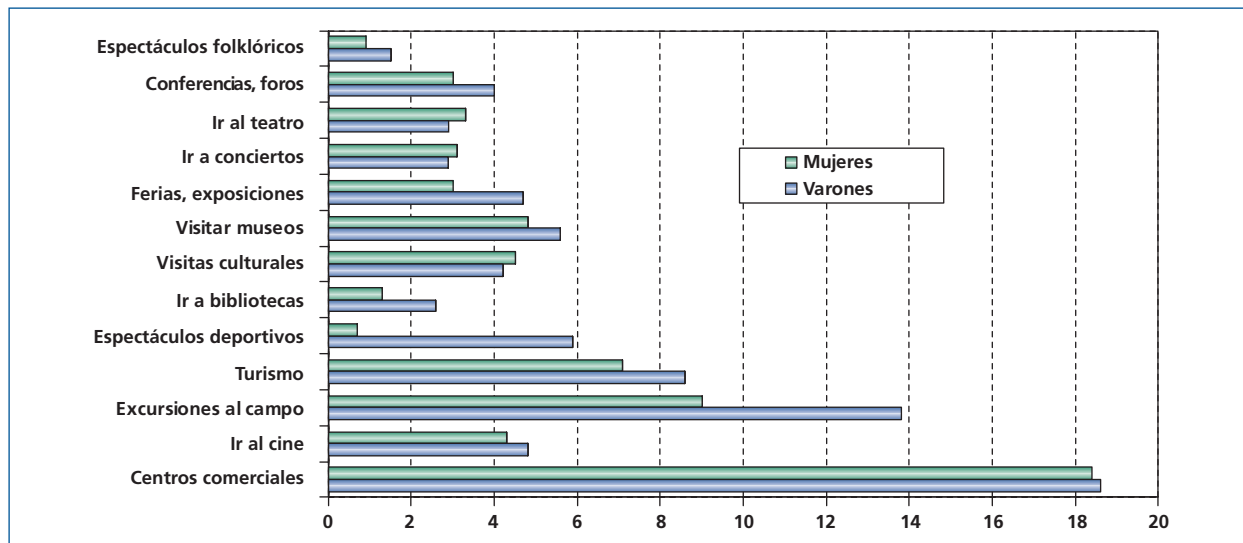
que destacar que ese ocio pasivo es, en muchos casos, no hacer nada (Tabla 7)

Que exista un número elevado de gente que utilice su tiempo libre para no hacer nada es un claro indicador de la no cultura de ocio extendida entre las personas mayores. En la actualidad existen muchos programas de esparcimiento dirigidos a este sector poblacional, pero, aunque existe un verdadero esfuerzo y se ha avanzado mucho sobre este tema, todavía hay muchas personas mayores a las que no les llegan todas las posibilidades de ocupación del tiempo libre y se en-

Tabla 7. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE ESPECTÁCULOS, DIVERSIONES Y RELACIONES SOCIALES EN EL TRANSURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
Vida social						
Menos de 25 años	57,6	2:20	56,2	2:28	59,0	2:13
De 25 a 44 años	50,3	1:46	49,6	1:53	51,1	1:38
De 45 a 64 años	46,0	1:34	46,6	1:37	45,4	1:31
65 ó más años	47,6	1:43	49,4	1:52	46,3	1:37
Diversión y cultura						
Menos de 25 años	7,3	2:19	6,8	2:21	7,8	2:18
De 25 a 44 años	5,7	2:09	6,1	2:15	5,4	2:02
De 45 a 64 años	3,7	2:06	3,9	2:10	3,5	2:03
65 ó más años	2,0	2:02	2,6	1:57	1,6	2:07
Ocio pasivo						
Menos de 25 años	25,3	1:18	24,3	1:15	26,4	1:22
De 25 a 44 años	28,0	1:15	26,7	1:16	29,3	1:14
De 45 a 64 años	33,5	1:21	32,9	1:19	34,0	1:23
65 ó más años	42,9	1:56	42,6	1:55	43,1	1:57

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Gráfico 5. PERSONAS MAYORES QUE HAN PARTICIPADO EN ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO EN LAS CUATRO ÚLTIMAS SEMANAS, SEGÚN SEXO Y TIPO DE ACTIVIDAD.

Fuente: INE. INEBASE. Encuesta de Empleo del Tiempo. Resultados detallados 2002-2003. INE 2004.

Nota: Datos pertenecientes al Avance de Resultados publicados por el INE en 2003. Sólo se incluye la información de los seis primeros meses. Hay que tomarlos con cautela porque tienen problemas de tamaño muestral en alguna de las categorías.

cuentran en un estado de apatía que puede resultar muy perjudicial tanto psicológica como físicamente. Necesitamos conocer más acerca de las expectativas y deseos de las personas mayores en relación al tiempo libre, para mejorar las intervenciones y fomentar la planificación de programas, desarrollados a través de las consultas sobre sus necesidades y preferencias.

La actividad cultural y de ocio más realizada por las personas mayores es asistir a centros comerciales, actividad que se puede catalogar como «nueva», ya que es en estos últimos años cuando están proliferando este tipo de edificaciones. Tanto hombres como mujeres practican mayoritariamente esta forma de distracción. Visitar centros comerciales puede

ser considerada como una forma de sustitución de los centros de mayores o hogares de ancianos, es una manera de establecer relaciones sociales y mantener contacto con la vida cotidiana del resto de la población. En estos centros las personas mayores ven pasar el vivir diario y se sienten involucradas y partícipes de él. Son lugares en los que es muy común encontrar a personas mayores, pero en los que en ningún caso disponen de ocio específico para ellos. Frente a esta nueva tendencia, se opone la más reciente propensión de situar estos espacios en lugares «inaccesibles» como las vías radiales de las grandes ciudades. Lugares a los que sólo se puede acceder a través de un vehículo y que dejan de estar insertos en un barrio vecinal. Esta realidad puede traer consigo una búsqueda de nuevos espacios, lugares en los que se pueda disfrutar de la cotidianeidad y en los que las personas mayores no se sientan segregadas.

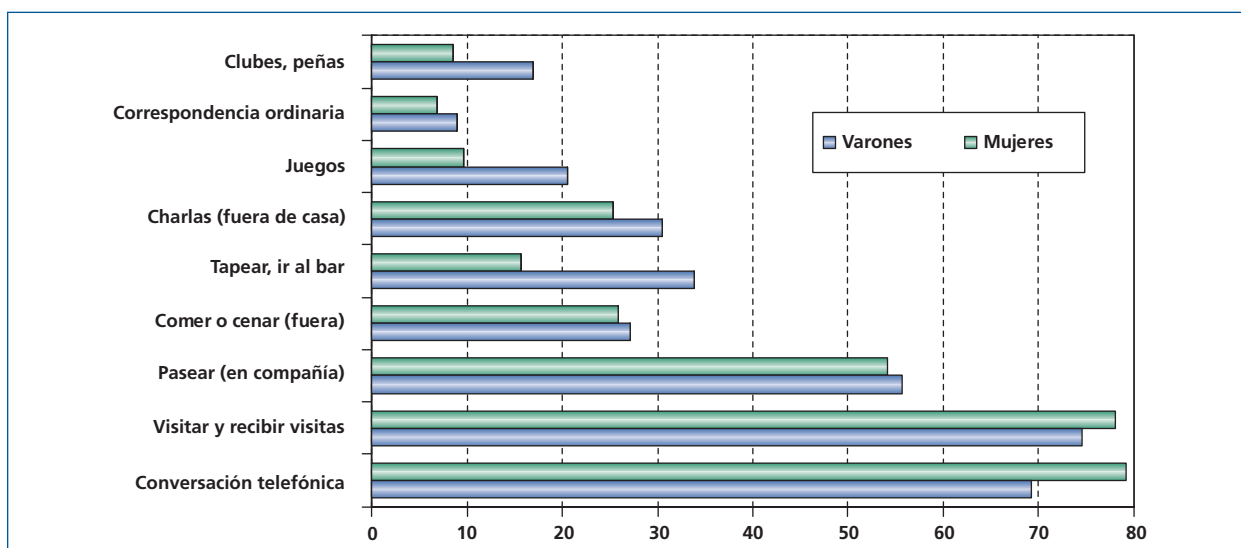
Hacer turismo es la segunda actividad más practicada, y aunque el porcentaje de varones es algo más elevado que el de mujeres, no resulta significativo. Hay que destacar aquí el gran esfuerzo que ha venido realizando el IMSERSO con sus populares programas de vacaciones y termalismo. Gracias a la difusión de este tipo de programas se ha extendido entre las personas mayores la capacidad de utilizar el tiempo libre para el disfrute de viajar.

Hacer excursiones al campo es una actividad muy extendida y en la que sí se reflejan diferencias entre hombres y mujeres, los varones mayores son los que más la practican. Con un bajo porcentaje de participación, entre el 4 y el 6%, se encuentran actividades como ir al cine, visitar museos, ir a conferencias y foros y hacer visitas culturales. Las actividades culturales y de ocio con menores porcentajes de participación son ir al teatro, conciertos, bibliotecas y espectáculos folclóricos.

Aunque ha habido una gran mejora en la diversidad, cantidad y calidad de recursos de ocio para personas mayores, todavía se sigue observando que el uso del tiempo libre entre la población de más edad tiene muchas limitaciones. Algunos programas de fomento de ocio y cultura entre las personas mayores, como el tan elogiado «Cine a un euro» están teniendo gran repercusión y han tenido una muy buena acogida. Se debe seguir impulsando este tipo de programas de uso y disfrute del tiempo libre, siempre teniendo en cuenta las necesidades y preferencias de los propios individuos.

Dentro de este apartado también se encuentran las actividades de carácter social y mantenimiento de redes. En el Gráfico 6 se observa que los tipos de actividades más extendidas, tanto en mujeres como hombres mayores, son conversar por teléfono (más utili-

Gráfico 6. PERSONAS MAYORES QUE HAN PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DE CARÁCTER SOCIAL EN LAS CUATRO ÚLTIMAS SEMANAS, SEGÚN SEXO Y TIPO DE ACTIVIDAD.



Fuente: INE, INEBASE. Encuesta de Empleo del Tiempo. Resultados detallados 2002-2003. INE 2004.

Nota: Datos pertenecientes al Avance de Resultados publicados por el INE en 2003. Sólo se incluye la información de los seis primeros meses. Hay que tomarlos con cautela porque tienen problemas de tamaño muestral en alguna de las categorías.

zado por las mujeres) y visitar y recibir visitas con casi ocho de cada diez personas. Les sigue pasear en compañía, que es realizado por más de la mitad de las personas, y charlar, comer o cenar fuera de casa con un 25%. Es importante dejar constancia de que las actividades que requieren salir fuera de casa son las más practicadas por los varones, tales como asistir a clubs y peñas, realizar juegos, ir al bar; y las actividades realizadas dentro del ámbito doméstico son más realizadas por las mujeres, mantener una conversación a través del teléfono o recibir visitas. Las mujeres siempre se sitúan más cercanas al ámbito privado y los varones al público.

El mantenimiento de redes sociales es en la vejez un aspecto muy importante tanto como apoyo psicológico y social como de pertenencia al mundo. La forma de convivencia² más extendida entre las personas mayores es vivir en pareja (35.1%) seguida de la soledad (21.9%). Aunque, en la actualidad existe la tendencia de constituir hogares cada vez de tamaño medio más pequeño (menos personas cohabitando en una misma vivienda) y la familia extensa se catalogue dentro de la extinción, estos cambios tan acelerados no han supuesto que desaparezcan los lazos familiares tan característicos de nuestra sociedad. La familia extensa ha derivado en una familia «extensiva», en la que si bien se ha disminuido el grupo familiar, ello no implica que disminuya la importancia y el apoyo de la familia sino que se transforma en la forma. La familia sigue siendo central, no desaparecen las relaciones familiares entre generaciones sino que dejan de cohabitar en la misma vivienda; es lo que se ha denominado «intimidad a distancia».

«Las solidaridades familiares no se acaban en la forma de convivencia y coresidencia, sino que se confirma en otros tipos de relación y solidaridad: la proximidad y los contactos familiares (...) La fórmula de la “intimidad a distancia” es la preferida por la población mayor española, ya que implica un mantenimiento de la estructura de poder de estar generaciones, al menos en su ámbito doméstico y de intimidad. Al mismo tiempo, asegura una potencial red de apoyo emocional y material. Además, este modo de vida les permite mantener sus habituales redes de relaciones y contactos» (Abellán, 2006).

El mantenimiento de contactos con el exterior, ya sea a través de la familia, amigos o vecinos tiene un aspecto positivo muy importante tanto en el plano afectivo, el estado de ánimo y la salud como el de poder disponer de apoyo y ayuda en determinados momentos (apoyo social). «La cantidad y calidad de las relaciones que tiene un individuo y que le proveen de ayuda, afecto y autoafirmación personal tienen no sólo influencia en el funcionamiento social del individuo, sino que median en el mantenimiento de la autoestima durante la vejez y tiene una posible función “amortiguadora” en relación con las pérdidas» (Díaz-Veiga, 1987 en Yanguas Lezaun, 2006).

Respecto a los ritmos de actividad diaria de estas tareas (Gráfico 7) se puede contemplar como las personas mayores son hasta las ocho de la noche las que más practican estas actividades, pero a partir de esta hora el total de la población supera a la proporción de personas mayores.

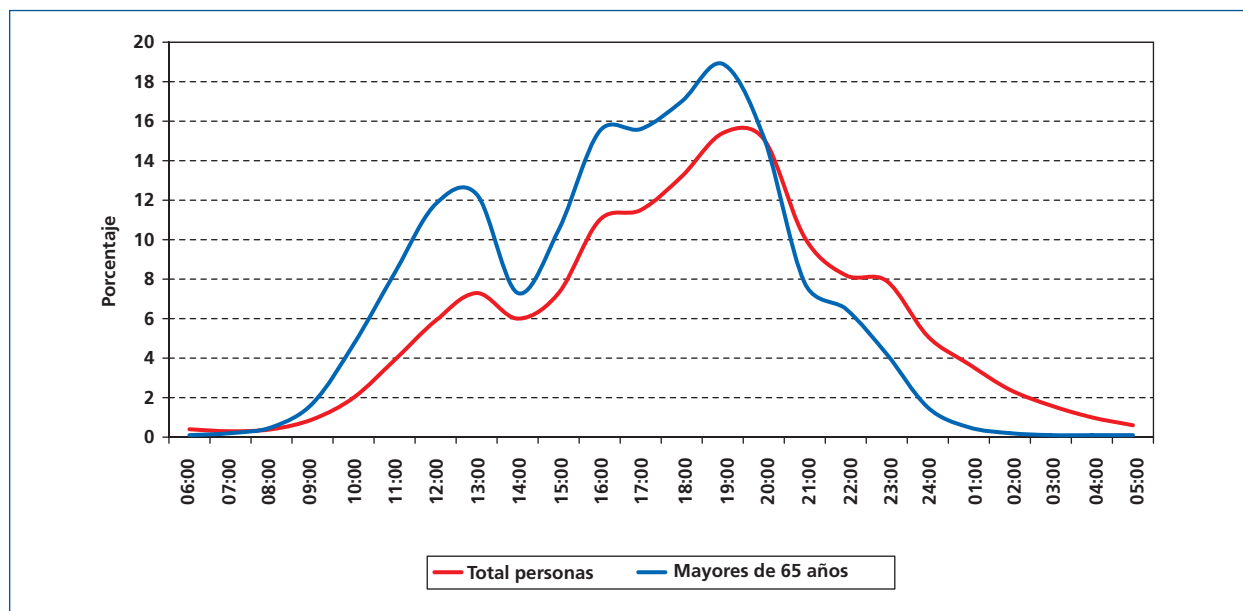
4.3.2. Deportes y ocio activo

En esta área se incluyen las actividades que la ETT denomina como **Deportes y actividades al aire libre, y Aficiones y juegos**.

Existe un acuerdo general al afirmar que el ejercicio físico es la medida preventiva más importante que se puede llevar a cabo entre las personas de edad (Ruipérez, 2000: 515). Una de las recomendaciones de la OMS para llegar a un envejecimiento activo y saludable es la práctica del ejercicio físico antes y durante la vejez. La participación periódica en actividades físicas moderadas puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en los ancianos sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas.

La realización de deportes y actividades al aire libre (Tabla 8), está muy extendida entre la personas mayores, ya que más de la mitad de ellas las realizan (52,8%). Parece que hay una mayor aceptación y práctica de estas actividades por parte de las personas mayores, que además de mantener la forma física y mental, ayuda a prevenir enfermedades. Estos

² Encuesta condiciones de vida de las personas mayores, 2004. Observatorio de Personas Mayores - IMSERSO.

Gráfico 7. RITMO DE LAS ACTIVIDADES VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN ENTRE EL TOTAL DE PERSONAS Y LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Tabla 8. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	40,3	1:58	42,7	2:12	38,1	1:43
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	49,2	1:59	64,0	2:33	45,1	1:45
– Parejas mayores *	51,3	2:12	60,2	2:30	43,7	1:50
Edad						
– Menos de 25 años	38,9	1:59	42,1	2:08	35,4	1:49
– De 10 a 15 años	44,8	2:07	50,6	2:14	38,3	1:56
– De 16 a 24 años	35,8	1:55	37,5	2:03	34,0	1:45
– De 25 a 44 años	34,3	1:45	34,3	1:54	34,3	1:36
– De 45 a 64 años	41,3	2:00	42,2	2:17	40,4	1:43
– De 65 ó más años	52,8	2:13	64,4	2:34	44,2	1:49

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

beneficios se unen a los de tipo psico-social, que aún son más importantes: ofrecen la oportunidad de relacionarse, de afiliarse e identificarse con otros; de reconocimiento y aceptación del cuerpo, el sentimiento de utilidad, mejora de la autonomía física y social, y proporcionan una mayor sensación de bienestar (Argulló 2001: 534)

Las personas mayores son el grupo poblacional que más realizan este tipo de actividades y que más tiempo le dedican. Actividades que no han sido valoradas como algo positivo hasta nuestros días, pero que han calado hondo entre las personas mayores que, aunque no han crecido en esta época, en la que los valores de mantenimiento físico imperan, en la

vejez los han asumido. Nuestros atletas del siglo XXI son las personas mayores de 65 años, que disponen de más de dos horas diarias para pasear.

Seis de cada diez varones mayores realiza ejercicio físico, mientras que entre las mujeres son sólo cuatro de cada diez. Esta diferencia de porcentaje de personas y tiempo dedicado al deporte entre hombres y mujeres tiene una parte explicativa en el argumento de que las mujeres, no califican como deporte los paseos dedicados para ir a la compra, hacer visitas, o cualquier paseo que sea requerido para la realización de otras actividades; sin embargo los varones, parece ser, que contabilizan cada uno de sus paseos como parte del ejercicio físico que practican. Tampoco hay que olvidar que las mujeres mayores invierten mucha parte de su tiempo en tareas domésticas y de ayuda a otros hogares y tienen menos tiempo para la realización de otras actividades, como puede ser el ejercicio físico.

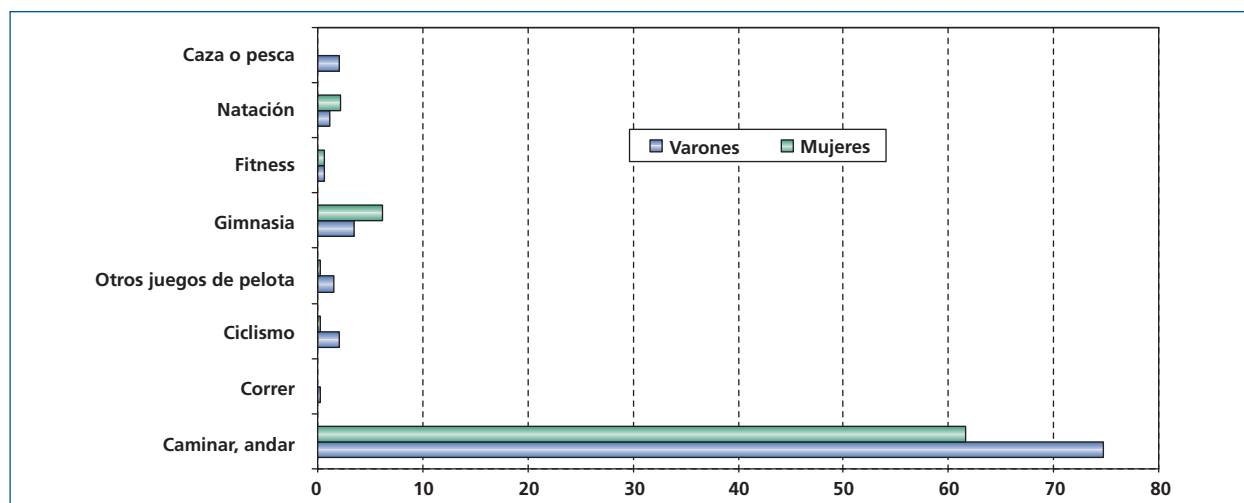
El deporte mayoritario entre este grupo poblacional es andar y caminar con un 74,7% de varones que lo practican y un 61,7% de mujeres mayores. Le sigue la gimnasia pero a una distancia considerable, ya que es practicada por un 6,2% de mujeres y un 3,5% de hombres. De todas estas actividades de ejercicio físico que más realizan las personas mayores, las mujeres destacan algo más en gimnasia y natación, pero el resto son preferentemente masculinas (Gráfico 8).

Sin duda alguna, hay actividades juveniles y actividades mayoritariamente realizadas por personas mayores. Mientras que los jóvenes (10 a 24 años) caminan, corren, practican juegos de balón y hacen gimnasia, las personas mayores caminan y hacen gimnasia solamente. Las actividades que practican las personas mayores son las que requieren menos fuerza física, destreza y precisión (Tabla 9).

En general, se puede decir que pasear es una de las actividades preferidas y que ocupa mucho tiempo, pero sobre todo en los varones, que son los que más acostumbrados están a permanecer fuera del espacio doméstico. Las mujeres, ya sea por molestias físicas, por falta de costumbre de salir y abandonar el espacio doméstico, o porque no disponen de tanto tiempo para estas actividades, siguen permaneciendo en el hogar. El motivo de la diferencia puede ser que los hombres tienden a permanecer más tiempo en la calle que las mujeres, porque no están acostumbrados a permanecer en el hogar (Argulló 2001: 531). Los paseos tienen una gran presencia en las personas mayores, sobre todo en los varones a partir de los 65 años; en cambio el tiempo dedicado a esta actividad por las mujeres es más homogéneo a lo largo del ciclo vital, no sufre un cambio relevante a edades avanzadas (Ramos, 1995)

Pasear también puede tomarse como una actividad indicativa de calidad de vida de los mayores en estas

Gráfico 8. PERSONAS MAYORES QUE HAN PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LAS CUATRO ÚLTIMAS SEMANAS, SEGÚN SEXO Y TIPO DE ACTIVIDAD.



Fuente: INE. INEBASE: Encuesta de Empleo del Tiempo. Resultados detallados, 2003. INE 2004.

Tabla 9. PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LAS CUATRO ÚLTIMAS SEMANAS SEGÚN EDAD, SEXO Y TIPO DE ACTIVIDAD.

Actividades deportivas	Ambos sexos				Varones				Mujeres			
	Total	10-24 años	25-64 años	65 y más	Total	10-24 años	25-64 años	65 y más	Total	10-24 años	25-64 años	65 y más
TOTAL	70,9	79,2	68,7	69,4	73,1	83,9	68,4	77,3	68,9	74,2	69,1	63,5
Caminar, andar	57,1	47,4	57,2	67,2	53,8	42,9	52,2	74,7	60,3	52,3	62,3	61,7
Correr	7,5	19,7	5,8	0,1	10,7	23,5	9,1	0,2	4,5	15,7	2,4	0,1
Ciclismo	5,4	10,9	4,9	1,0	8,3	15,3	7,5	2,1	2,7	6,3	2,4	0,3
Esquí, snowboard,...	1,4	2,5	1,5	0,0	1,8	2,2	2,1	0,0	1,1	3,0	0,8	0,0
Montañismo	1,7	2,3	1,9	0,1	2,3	2,7	2,6	0,3	1,1	1,9	1,3	0,0
Juegos de balón	10,6	37,0	5,1	0,1	17,1	53,5	9,2	0,1	4,3	19,6	1,0	0,0
Tenis, frontón	3,6	7,8	3,3	0,2	5,7	10,6	5,4	0,4	1,7	4,8	1,2	0,0
Otros juegos de pelota	2,2	5,7	1,5	0,8	3,1	7,2	2,1	1,5	1,3	4,1	0,8	0,2
Patinaje	0,9	3,4	0,4	0,1	0,9	2,9	0,3	0,2	1,0	3,9	0,4	0,0
Gimnasia	11,3	24,1	9,0	5,1	8,0	20,3	5,1	3,5	14,4	28,2	12,9	6,2
Fitness	3,8	6,4	3,8	0,6	5,3	9,2	5,2	0,6	2,3	3,4	2,5	0,6
Natación	5,2	7,6	5,5	1,8	5,2	8,2	5,2	1,2	5,3	7,0	5,8	2,2
Deportes náuticos	0,5	0,7	0,5	0,1	0,7	1,1	0,7	0,2	0,3	0,3	0,3	0,1
Artes marciales, boxeo	1,1	3,0	0,7	0,0	1,6	4,3	1,1	0,0	0,5	1,5	0,3	0,0
Caza o pesca	2,5	2,8	3,0	0,9	4,8	4,7	5,6	2,0	0,4	0,7	0,4	0,0
Otras	0,7	0,9	0,7	0,2	1,0	1,1	1,2	0,4	0,3	0,6	0,3	0,0

Fuente: INE. Avance de Resultados de la Encuesta de Empleo del Tiempo.

Nota: Datos pertenecientes al Avance de Resultados publicados por el INE en 2003. Sólo se incluye la información de los seis primeros meses. Hay que tomarlos con cautela porque tienen problemas de tamaño muestral en alguna de las categorías.

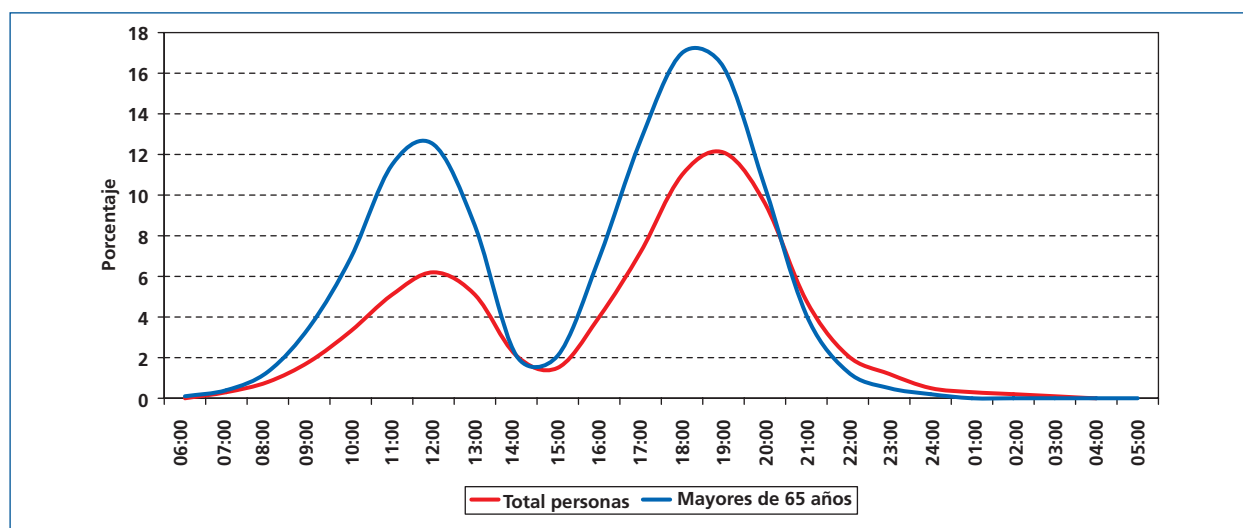
etapas. Pasear, siendo una actividad «simple» a primera vista, es indicador de un determinado estado de ánimo, de mantenimiento de relaciones sociales y de la situación del estado salud (a veces más subjetivo que objetivo). Que el 64,4% de personas mayores haya caminado o andado durante las últimas semanas es una buena forma de evidenciar el buen estado de salud percibido y de la calidad de vida de las personas mayores en España.

Por otro lado, el ritmo diario en el que se realizan deportes y actividades al aire libre es parecido entre las personas mayores y el total de las personas, en cuanto a los momentos del día en los que más personas realizan actividades deportivas. Se muestra que hay una mayor incidencia de personas mayores que realizan estas actividades en la mañana. Por la tarde, sin embargo, se igualan los porcentajes, aunque sigue persistiendo un mayor número de personas mayores que las realizan. Sólo hay un momento del día en el que hay menos personas mayores en estas prácticas, es a partir de la diez de la noche. Las personas mayores tienen muy marcados los momentos del día en los que realizar este tipo de actividades mientras que el total de personas lo tiene más diseminado (Gráfico 9).

Siguiendo en el epígrafe de Deportes y ocio activo, dentro del área de tiempo libre, continuamos con la actividades que la EET clasifica en **aficiones y juegos**.

Existe una relación inversa entre la realización de este tipo de actividades y la edad, es decir, según va aumentando la edad se disminuye la práctica de aficiones y juegos. El grupo de los más jóvenes (de entre 10 a 15 años) son los que más practican estas actividades de diversión y tiempo libre. Existe una pequeña elevación en el porcentaje de los mayores de 65 años respecto del tramo anterior de edad pero no es muy significativa en cuanto a porcentaje de personas, tiene más relevancia el incremento en el tiempo dedicado a la realización de estas actividades (unos veinte minutos).

La diferencia entre hombres y mujeres es muy evidente, los varones mayores se dedican en mayor proporción y tiempo a la realización de estas actividades, más del doble de hombres que de mujeres se entregan a estas actividades de ocio (19,0% de hombres y 8,2% de mujeres). Además, los varones mayores dedican 20 minutos más de su tiempo. Estas diferencias siguen la misma pauta que en el resto de actividades de ocio y tiempo libre; los varones son los principales

Gráfico 9. RITMO DE DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ENTRE EL TOTAL DE LAS PERSONAS Y LOS MAYORES DE 65 AÑOS.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Tabla 10. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE AFICIONES Y JUEGOS EN EL TRANSURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	17,9	1:50	23,0	1:59	13,0	1:35
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	12,1	2:05	18,7	2:14	10,3	2:01
– Parejas mayores *	13,7	2:04	18,9	2:14	9,2	1:47
Edad						
– Menos de 25 años	38,9	1:56	44,9	2:07	32,5	1:41
– De 10 a 15 años	57,0	2:05	64,0	2:13	49,2	1:52
– De 16 a 24 años	29,4	1:48	34,6	2:01	24,1	1:28
– De 25 a 44 años	13,8	1:35	17,5	1:45	10,0	1:18
– De 45 a 64 años	11,1	1:45	15,8	1:51	6,6	1:33
– De 65 ó más años	12,8	2:07	19,0	2:14	8,2	1:54

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

protagonistas, mientras que el protagonismo femenino se encuentra en las actividades de ámbito doméstico.

Desagregada la tabla anterior, se observa en la Tabla 11 que las personas mayores se emplean mayoritariamente a los juegos y casi no aparecen en aficiones artísticas ni en aficiones en general. En todas estas actividades se aprecia que hay más hombres desempeñándolas que mujeres.

Los juegos de azar, juegos de mesa y/o juegos de salón ocupan una parte importante del tiempo de las personas mayores, sobre todo de los varones. Estas actividades se caracterizan por su significado de sociabilidad, ya que es necesario reunirse con otros y de la interacción para ser llevadas a cabo. Los juegos, además, ayudan a mantener una determinada agilidad mental (capacidad cognitiva) al ejercitarse la mente en su realización. Estas actividades resultan de gran importancia en la vida de las personas mayores,

Tabla 11. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE AFICIONES Y JUEGOS EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

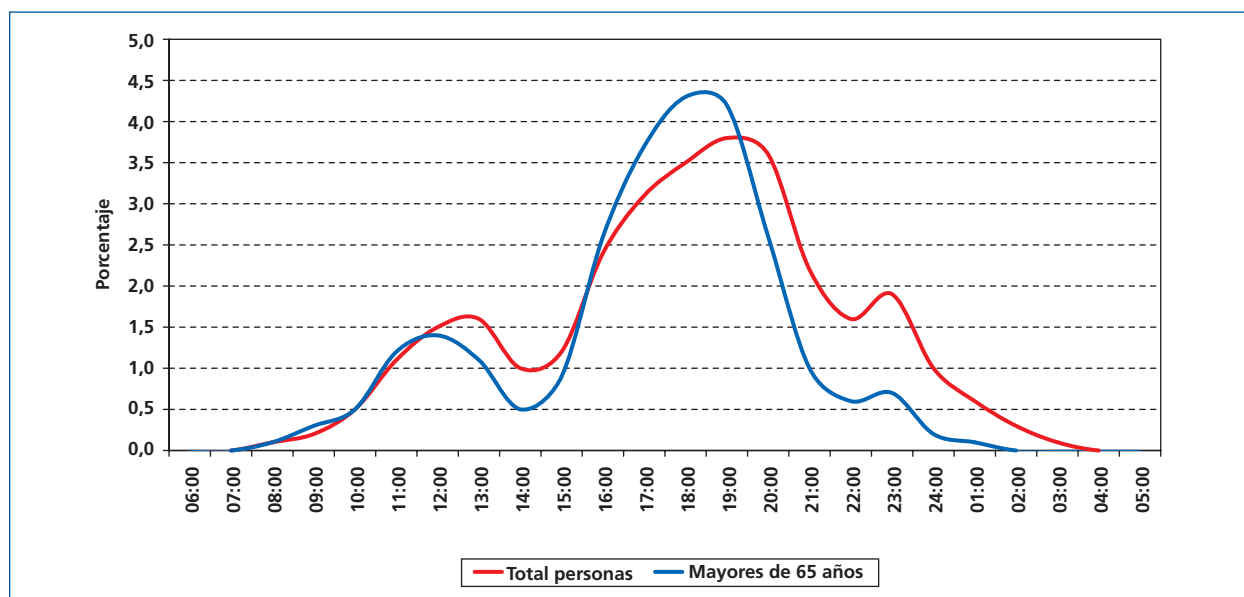
	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
Aficiones artísticas						
Menos de 25 años	4,1	1:28	3,9	1:41	4,4	1:15
De 25 a 44 años	1,7	1:51	2,0	2:02	1,4	1:35
De 45 a 64 años	2,0	2:04	2,2	2:07	1,7	1:59
65 ó más años	1,9	2:04	2,6	2:20	1,4	1:43
Aficiones						
Menos de 25 años	16,1	1:29	17,2	1:38	15,0	1:18
De 25 a 44 años	9,1	1:25	11,8	1:34	6,4	1:10
De 45 a 64 años	4,1	1:33	6,7	1:38	1,6	1:10
65 ó más años	1,3	2:07	2,6	2:16	0,4	1:19
Juegos						
Menos de 25 años	23,7	1:55	29,9	2:01	17,2	1:43
De 25 a 44 años	4,0	1:26	5,3	1:32	2,7	1:14
De 45 a 64 años	5,5	1:39	7,7	1:45	3,4	1:26
65 ó más años	10,1	2:01	14,7	2:05	6,6	1:55

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

por sus características positivas para el propio estado de salud subjetivo, y también pueden ser consideradas como indicadores de la calidad de vida.

El momento del día en el que las personas mayores más realizan este tipo de actividades es a primera

hora de la tarde (de cinco a ocho). El total de personas, como en el resto de actividades, se dispersa más durante todo el día y es mayoritariamente durante un periodo más largo de la tarde cuando se dedican al desarrollo de actividades de aficiones y juegos (Gráfico 10).

Gráfico 10. RITMOS DE LAS ACTIVIDADES AFICIONES Y JUEGOS ENTRE EL TOTAL DE PERSONAS Y LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

4.3.3. Estudios y medios de comunicación

En este área se incluyen tanto el consumo de medios de comunicación como las actividades relacionadas con el estudio, ya que para las personas mayores, en su mayoría personas desvinculadas del mercado de trabajo, estudiar puede considerarse como una actividad más de ocio y tiempo libre.

En **actividades formativas** encontramos sólo a una de cada cien personas mayores. Existen diferencias

entre hombres y mujeres en el tiempo de dedicación, ellas invierten 45 minutos más de su tiempo al estudio (Tabla 12).

En el desglose en dos grupos de actividades; estudios de la escuela a la universidad (estudios reglados) y estudios durante el tiempo libre, se observa que hay una mayor dedicación a estas últimas actividades formativas de carácter ocasional, donde se incluyen los cursos suministrados en los centros de mayores como talleres de informática, de costura, culturales y de todo tipo (Tabla 13).

Tabla 12. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE ESTUDIOS EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	13,7	5:13	13,3	5:18	14,0	5:09
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	1,1	2:37	0,6	1:44	1,2	2:45
– Parejas mayores *	1,5	2:57	1,3	2:36	1,7	3:10
Edad						
– Menos de 25 años	51,1	5:52	48,2	5:51	54,1	5:52
– De 10 a 15 años	69,9	5:57	68,7	6:00	71,1	5:54
– De 16 a 24 años	41,3	5:47	37,1	5:42	45,5	5:51
– De 25 a 44 años	7,9	3:36	7,3	3:51	8,4	3:22
– De 45 a 64 años	1,9	2:29	1,5	2:23	2,3	2:33
– De 65 ó más años	0,9	2:19	0,8	1:53	0,9	2:38

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Tabla 13. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE ESTUDIOS EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
De la escuela a la universidad						
Menos de 25 años	46,5	5:57	44,1	5:58	49,0	5:56
De 25 a 44 años	3,9	4:18	4,0	4:35	3,9	4:01
De 45 a 64 años	0,5	2:32	0,4	2:14	0,6	2:43
65 ó más años	0,3	2:00	0,2	1:32	0,3	2:12
Estudios durante el tiempo libre						
Menos de 25 años	10,3	2:08	9,1	2:02	11,6	2:12
De 25 a 44 años	4,2	2:40	3,6	2:46	4,9	2:36
De 45 a 64 años	1,4	2:26	1,1	2:25	1,7	2:26
65 ó más años	0,6	2:18	0,7	1:51	0,6	2:40

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

La Encuesta de Condiciones de Vida de las Personas Mayores 2004 recoge algunos datos interesantes a este respecto. Desglosando las actividades que suscitan mayor interés entre las personas mayores se destacan los estudios no reglados como los más elegidos; cursos de informática o cursos de formación artística, entre otros. Mientras que a las mujeres les gustan más las actividades de tipo creativo como las artísticas, a los varones les resultan más atractivas las actividades prácticas como las informáticas (Gráfico 11)

Los estudios reglados como los de formación profesional, programas universitarios de mayores y el bachillerato, resultan más interesantes para los varones. Las mujeres tienen preferencias en el aprendizaje de la lectura y la escritura y en la educación primaria. Esto puede ser síntoma del menor nivel educativo de las mujeres mayores. Los datos de la Encuesta de Población Activa³ contabilizaban que había en 2005 1.8% varones mayores analfabetos, mientras que el porcentaje de mujeres en la misma situación se elevaba al 5.5%. Con estudios primarios, el porcentaje de varones era de un 30.8%, el de mujeres seguía siendo algo más elevado con un 44.1%. El nivel educativo de los varones mayores es superior al de las mujeres y es esta una de las causas por la que las mujeres precisan de formación en estadíos más bajos,

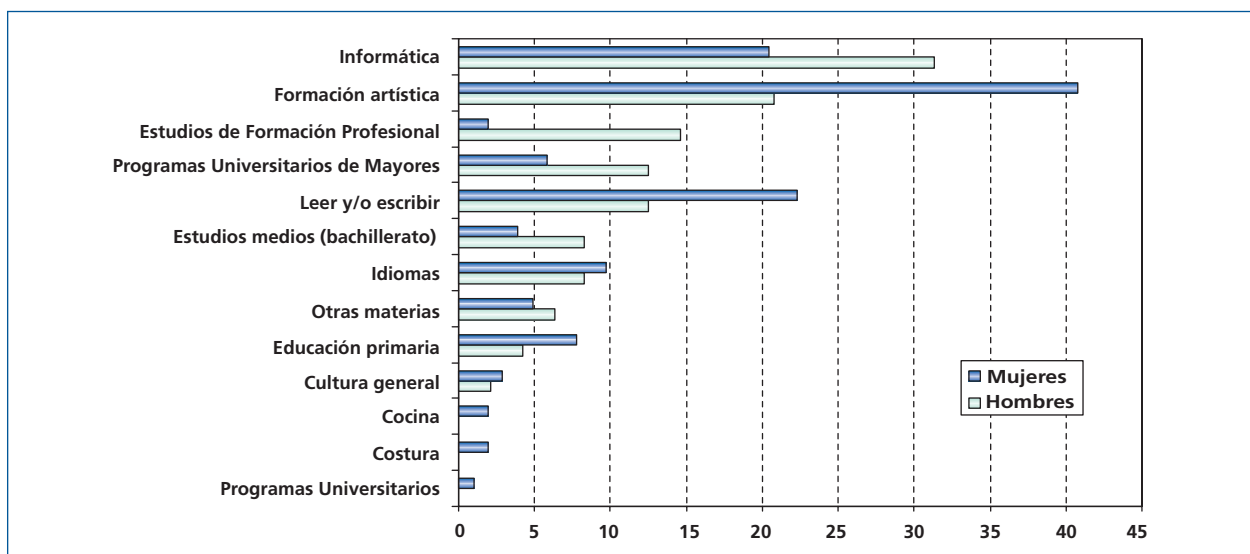
como la escritura o lectura, y tienen un mayor interés por las actividades artísticas a las que pueden acceder con este *handicap*.

Para finalizar, analizaremos el consumo de **Medios de comunicación**.

Para todos los consumidores de medios de comunicación (cualquiera que sea su edad, sexo, clase social u otro rasgo definitorio de su estatus), el periódico o emisora de radio elegido como producto periodístico cumple, como primera y fundamental misión, la de hacerles sentirse partícipes del mundo en que viven, la de persuadirles con la íntima percepción de que no se encuentran solos, de que pertenecen, como miembros activos, a la comunidad (García, A., 2005)

Existe el estereotipo muy extendido de que la única actividad que realizan las personas mayores tiene que ver con los medios de comunicación; que las personas mayores dedican mayoritariamente su tiempo a ver la televisión, pero los datos muestran que la realidad es otra. Los mayores son el mayor porcentaje de personas (92,2%) que realiza este tipo de actividad a lo largo del día, pero no existe mucha diferencia con respecto al tramo de edad anterior (87,7%), sólo hay

Gráfico 11. TIPO DE FORMACIÓN QUE SUSCITA MAYOR INTERÉS ENTRE LOS MAYORES, SEGÚN SEXO, 2004.



Fuente: Observatorio de Mayores. IMSERSO, Encuesta sobre Condiciones de Vida de los Mayores, julio 2004.

³ INE: Encuesta de Población Activa, 2005.

un 4.5% de diferencia. Las personas mayores al igual que el resto de la población consumen medios de comunicación, pero no destacan por ello, sino que se sitúan en la misma tendencia. Donde sí que existe diferencia es en el tiempo empleado, una hora más al día por parte de los mayores (Tabla 14)

La actividad relacionada con los medios de comunicación más realizada es, sin duda alguna, ver la televisión con un 89,9% de personas mayores y con una media diaria de casi tres horas y media (Tabla 15). La televisión es el medio de comunicación más consumido por todas las personas y no es la edad una va-

Tabla 14. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	86,4	2:38	86,8	2:48	86,0	2:28
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	92,2	3:33	90,7	3:50	92,6	3:28
– Parejas mayores *	91,4	3:38	92,9	4:05	90,2	3:14
Edad						
– Menos de 25 años	85,4	2:20	84,1	2:21	86,7	2:18
– De 10 a 15 años	90,0	2:23	89,1	2:20	91,1	2:27
– De 16 a 24 años	82,9	2:18	81,3	2:23	84,5	2:13
– De 25 a 44 años	83,1	2:10	83,7	2:21	82,5	1:59
– De 45 a 64 años	87,7	2:40	89,1	2:51	86,3	2:29
– De 65 ó más años	92,2	3:43	93,8	4:10	91,1	3:23

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Tabla 15. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
Lectura						
Menos de 25 años	16,3	0:54	13,6	0:53	19,2	0:55
De 25 a 44 años	21,3	0:57	20,8	1:00	21,8	0:54
De 45 a 64 años	25,4	1:09	29,5	1:12	21,5	1:05
65 ó más años	22,4	1:32	31,1	1:38	15,9	1:22
Televisión y vídeo						
Menos de 25 años	82,2	2:07	81,3	2:10	83,1	2:04
De 25 a 44 años	78,8	1:58	79,8	2:07	77,8	1:49
De 45 a 64 años	83,8	2:23	84,8	2:29	82,9	2:17
65 ó más años	89,9	3:20	91,6	3:33	88,6	3:10
Radio y música						
Menos de 25 años	10,5	0:55	9,7	1:01	11,3	0:49
De 25 a 44 años	4,5	0:55	6,1	1:02	2,9	0:42
De 45 a 64 años	4,8	1:04	7,0	1:07	2,7	0:55
65 ó más años	6,9	1:26	10,3	1:27	4,4	1:24

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

riable relevante en este caso, sin embargo, resulta más interesante observar el nivel socio-educativo de los individuos que consumen televisión.

Ha de aclararse que la población que no ve la televisión constituye una minoría dentro de una auténtica masa de fervientes «teleadictos». No hay fenómeno más calificador de las sociedades complejas actuales que la presencia ubicua, omnipresente de la televisión (De Miguel A., en García, A., 2005). Actualmente, la televisión es, más que un medio de comunicación, la acompañante fidelísima de 8 de cada 10 españoles, que reservan a este medio de entretenimiento una media de más de dos horas al día.

«En una inicial impresión, podría establecerse una relación directa entre la edad del telespectador y su nivel de exposición a la televisión, concluyendo que la afición crece a medida que aumenta el número de años del receptor de esta producción audiovisual. Sin embargo, esta hipótesis debe cuestionarse con rigor, y sus resultados tienen que ser obligatoriamente matizados, relativizados, en función de otras variables de análisis que resultan más determinantes que la edad. De este modo, hay que resaltar en primer lugar, que la afición a ver la televisión es superior, en general, entre las personas que viven solas, o las que integran núcleos familiares reducidos (convivencia en pareja), esto es, las que tienen una vida social dentro del hogar más pobre, más monocorde, y, en consecuencia, más propensas a utilizar tan vistoso electrodoméstico como un medio simple y accesible» (García, A., 2005)

Unido al factor de la soledad figuran otros no menos determinantes, como el nivel educativo, la relación con la actividad y, naturalmente, la clase social de adscripción. Obviamente, al tratarse del medio de comunicación que requiere un esfuerzo de comprensión más limitado, resulta ideal para las personas cuyo nivel de instrucción es bajo, algo que, en la actualidad, sigue siendo más característico entre las personas de edad avanzada.

Por tanto, afirmar que «*los ancianos son los que ven más televisión*» es una conclusión parcial, superficial, que merece una aclaración extra-cronológica (García, A., 2005). Algunos estudios han demostrado como personas mayores de estatus alto, con un nivel

económico y cultural superior, contradicen este estereotipo. Las características que reflejan un mayor consumo de televisión vienen de la mano de variables muy diversas y no es la edad, entre ellas, la determinante.

Muchas personas mayores utilizan los medios de comunicación (especialmente, los audiovisuales, y sobre todo la televisión) como pura y simple distracción, como divertida compañía, apreciadísima entre quienes viven solos (o se sienten así, aun compartiendo la residencia). El medio de comunicación es, para la mayoría de ellos, una «*ventana abierta al mundo*» que les permite seguir sintiéndose como parte, aunque secundaria, de una sociedad de la cual permanecen físicamente apartados (García, A., 2005). La televisión es para muchas personas una forma de compañía y de contacto con el mundo, y puede ser, de esta manera, beneficiosa para aquellas personas que tengan limitaciones de comunicación con el exterior.

La lectura es el segundo medio de comunicación más consumido por todas las personas y posee de un porcentaje importante de asiduos a este medio. Entre las personas mayores se puede distinguir que este es un medio más consumido por varones que por mujeres, el número de varones mayores que dedican algo de su tiempo (1:38 de media diaria) es el doble que el de mujeres de esa misma edad, un 31,1 % y un 15,9% respectivamente. Para el análisis de la práctica de esta actividad hay que tener en cuenta el nivel educativo de las personas mayores. Como ya se comentó, la tasa de analfabetismo de los varones mayores de 65 años es de un 1.8%, mientras que la de las mujeres es de un 5.5% (EPA, 2005). Aunque leer es una práctica muy extendida entre las personas, hay que tener en cuenta que la educación formal que tuvieron ha sido limitada y en muchos casos ausente. La no lectura puede ser entendida por varios motivos; la minusvaloración de estas actividades ya que en su pasado laboral se daba preferencia al trabajo ante los estudios; la falta de hábito, desinterés, desmotivación y problemas sensoriales, como pueden ser los que se relacionan con la pérdida y empeoramiento de la visión.

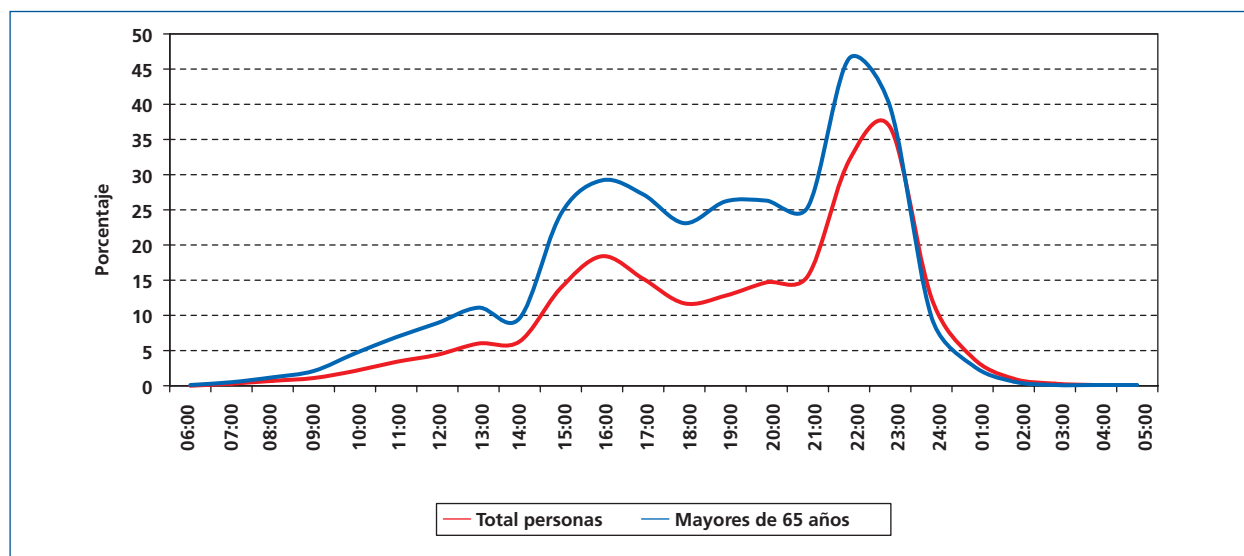
A fin de cuentas, el consumo de medios de comunicación, como el resto de las actividades de su tiempo de ocio, está demarcado inevitable e irreversiblemente

te por la trayectoria biográfica de cada individuo (su historia personal) (García, A., 2005)

El horario de consumo de medios de comunicación tiene un perfil similar entre las personas mayores y el

total de población, pero se observa que, en todo momento, existe un mayor porcentaje de mayores que se dedica a estas actividades a lo largo del día. Es sobre todo durante la noche cuando se disfruta de este tipo de actividades (Gráfico 12)

Gráfico 12. RITMO DE LAS ACTIVIDADES DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN ENTRE EL TOTAL DE PERSONAS Y LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS.



Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Es un hecho incontrovertible que el perfil de la audiencia española es, globalmente, cada vez más viejo. En virtud de estos índices progresivamente envejecidos de la audiencia, podría esperarse que los medios de comunicación fueran adecuando en la misma proporción su oferta informativa a los intereses de una audiencia diferente. Parecería obligado, en fin, que los medios tuvieran igualmente que ir envejeciendo sus productos periodísticos, ante la evidencia de que la población española cuenta con una representación cada vez más nutrida de personas que, por su avanzada edad y por el cambio general en su ritmo vital, presentan unas preocupaciones distintas, desconocidas y no satisfechas por la actual oferta informativa (García, A., 2005). Aunque en estos últimos años parece percibirse un cambio o un intento de adaptación al perfil de los consumidores, la realidad es que los medios de comunicación olvidan a este sector poblacional y los deja fuera de sus estrategias informativas o comerciales. Este «silenciamiento» se traduce directamente en una escasez de informaciones, anuncios, programas,...

En contraposición a esto, se sitúa el envejecimiento latente de la población; que se constata en los datos y revela una realidad que se opone al silencio.

4.4. Trabajo profesional

Las actividades del área de **trabajo profesional** se relacionan con la producción de bienes y servicios, susceptibles de intercambio en el espacio público de mercado (Ramos Torres, 1990:22)

Evidentemente, el porcentaje de personas mayores que sigue trabajando una vez pasado el umbral de jubilación es escaso. Según la EET sólo un 2,1% de personas mayores de 65 años sigue en el mercado de trabajo, con una media diaria de 5 horas y 45 minutos, algo más de tres varones de cada diez y solamente una mujer en la misma situación. La cultura y tradición ha motivado una división sexual del trabajo, en el que a las mujeres se les ha asignado el trabajo doméstico y a los hombres el trabajo remunerado.

Tabla 16. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE TRABAJO PROFESIONAL EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	34,1	7:47	43,3	8:22	25,2	6:51
Tipo de hogar en el que viven						
– Personas que viven solas	*1,4	*5:52	*3,3	*5:47	*0,9	*5:57
– Parejas mayores *	7,1	7:41	9,3	8:01	5,3	7:10
Edad						
– Menos de 25 años	20,1	7:20	23,0	7:48	17,1	6:41
– De 10 a 15 años	*0,7	*3:10	*0,9	*2:59	*0,5	*3:33
– De 16 a 24 años	30,2	7:23	34,9	7:52	25,5	6:43
– De 25 a 44 años	54,0	7:52	64,3	8:28	43,4	6:56
– De 45 a 64 años	39,2	7:55	53,9	8:28	25,1	6:46
– De 65 ó más años	2,1	5:45	3,2	5:57	1,3	5:21

* Al menos uno de los adultos de 65 ó más años.

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Parece que en la actualidad se está generando algún cambio, pero en las generaciones que hoy forman el grupo de personas mayores se nota con más insistencia esta tradición.

«En las sociedades industriales es cuando se crean los roles de «cabeza de familia» para los varones y de «ama de casa» para las mujeres. La división sexual del trabajo conlleva roles y funciones diferentes para unos y otras. La organización de las relaciones intra-familiares fue transformada con la Revolución Industrial por diversos factores sociales y económicos, que condujeron a la colectividad a crear una división basada en el género, a la hora de hacer frente a las responsabilidades familiares. Con la industrialización, a los varones/maridos se les impone la responsabilidad fundamental de la provisión de los ingresos, y a las mujeres/esposas el cuidado y el servicio. Son cambios organizacionales que se crean en un momento histórico, y que luego acaban viéndose como natural y no socialmente impuestos» (Bazo, 2003: 241)

Para analizar más detenidamente el status de las personas mayores en el mercado de trabajo la fuente más fidedigna es la Encuesta de Población Activa, que elabora trimestralmente el Instituto Nacional de Estadística. Según esta fuente, hay un 1,9% de personas mayores de 65 años ocupadas, siendo en el tramo de 65 a 69 años donde se concentra la mayor proporción de ellos, con una tasa de ocupación de un

4,4%. Las diferencias de género se muestran también aquí evidentes.

Como es de esperar son relativamente pocas las personas que, tras pasado el umbral de los 65 años (edad legal de jubilación), permanecen en el mercado de trabajo. En España, la participación de los mayores en actividades laborales formales y remuneradas es muy reducida. En números absolutos la cifra asciende a ciento treinta y cinco mil personas mayores ocupadas, frente seis mil novecientos sesenta y una mil inactivas. Hay que tener en cuenta que, a partir de los 65 años, las personas mayores que se mantienen en el mercado de trabajo suelen caracterizarse por tener un alto nivel de cualificación y por desempeñar altas ocupaciones, circunstancia que se ha denominado como «gerontocracia».

4.5. Necesidades esenciales

Las actividades del área de las necesidades esenciales se agrupan porque todas ellas se refieren a la satisfacción de ciertas necesidades ligadas a nuestra existencia como seres biológicos: todos los hombres han de descansar, alimentarse y cuidarse con prácticas higiénicas (Ramos Torres, 1990:22). Las necesidades esenciales están agrupadas en esta encuesta en el epígrafe de **cuidados personales**.

Todas las personas realizan las actividades denominadas *cuidados personales*, aquí se engloban actividades como dormir o comer, actividades que son imprescindibles para el mantenimiento de la vida. Toda la población realiza estas necesidades esenciales pero hay diferencias en el tiempo que se emplea en llevarlas a cabo. Las personas mayores con 12 horas y 35 minutos dedican casi 1 hora y media más que las personas de 45 a 64 años (11 horas y 7 minutos). A partir de los 25 años, las mujeres invierten en estas actividades menos tiempo que los hombres y esta tendencia va en aumento con el incremento de la edad, hasta llegar a media hora menos de dedicación entre mujeres y varones

mayores de 65 años. Respecto a la forma de convivencia, se observa que las mujeres mayores que viven solas dedican algo más de tiempo a cuidados personales que las que viven en pareja (13 minutos). Es interesante destacar como las mujeres que viven en pareja tienen menos tiempo para sí mismas (Tabla 17).

Las personas mayores son las que más tiempo dedican a cuidados personales (12 horas y 35 minutos); desglosar estos cuidados personales permitirá distinguir a qué actividades concretamente dedican su tiempo (Tabla 18). Al sueño dedican una media de 9:52 horas diarias, mientras que la media del con-

Tabla 17. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE NECESIDADES ESENCIALES EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE HOGAR.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
TOTAL	100,0	11:22	100,0	11:24	100,0	11:21
Tipo de hogar de las personas mayores						
– Personas que viven solas	100,0	12:20	100,0	12:24	100,0	12:19
– Parejas mayores *	100,0	12:19	100,0	12:35	100,0	12:06
Edad						
– Menos de 25 años	100,0	11:38	100,0	11:35	100,0	11:40
– De 10 a 15 años	100,0	12:12	100,0	12:08	100,0	12:16
– De 16 a 24 años	100,0	11:20	100,0	11:18	100,0	11:22
– De 25 a 44 años	100,0	10:48	100,0	10:49	100,0	10:48
– De 45 a 64 años	100,0	11:07	100,0	11:12	100,0	11:03
– De 65 ó más años	100,0	12:35	100,0	12:52	100,0	12:23

* Al menos uno de los adultos de 65 o más años.

Fuente: INE.: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

Tabla 18. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDADES DE NECESIDADES ESENCIALES EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA, SEGÚN SEXO, EDAD Y TIPO DE ACTIVIDAD.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
Dormir						
Menos de 25 años	100,0	9:06	100,0	9:08	100,0	9:03
De 25 a 44 años	99,9	8:18	99,9	8:18	99,9	8:18
De 45 a 64 años	100,0	8:31	99,9	8:34	100,0	8:28
65 ó más años	100,0	9:52	100,0	10:03	100,0	9:44
Comidas y bebidas						
Menos de 25 años	99,9	1:40	99,9	1:40	99,9	1:40
De 25 a 44 años	99,8	1:43	99,7	1:45	99,9	1:41
De 45 a 64 años	99,9	1:49	100,0	1:51	99,8	1:47
65 ó más años	99,9	1:52	99,9	1:57	99,9	1:49

Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

junto de la población de todas las edades es de 8:48 horas, es decir, que las personas mayores duermen una hora más que la media total. El tiempo dedicado a dormir es mayor entre los tramos extremos de edad, son mayores y niños los que más tiempo invierten en esta actividad. Respecto a las diferencias de género, es destacado como los varones duermen más que las mujeres, casi 20 minutos más entre las personas de más de 65 años.

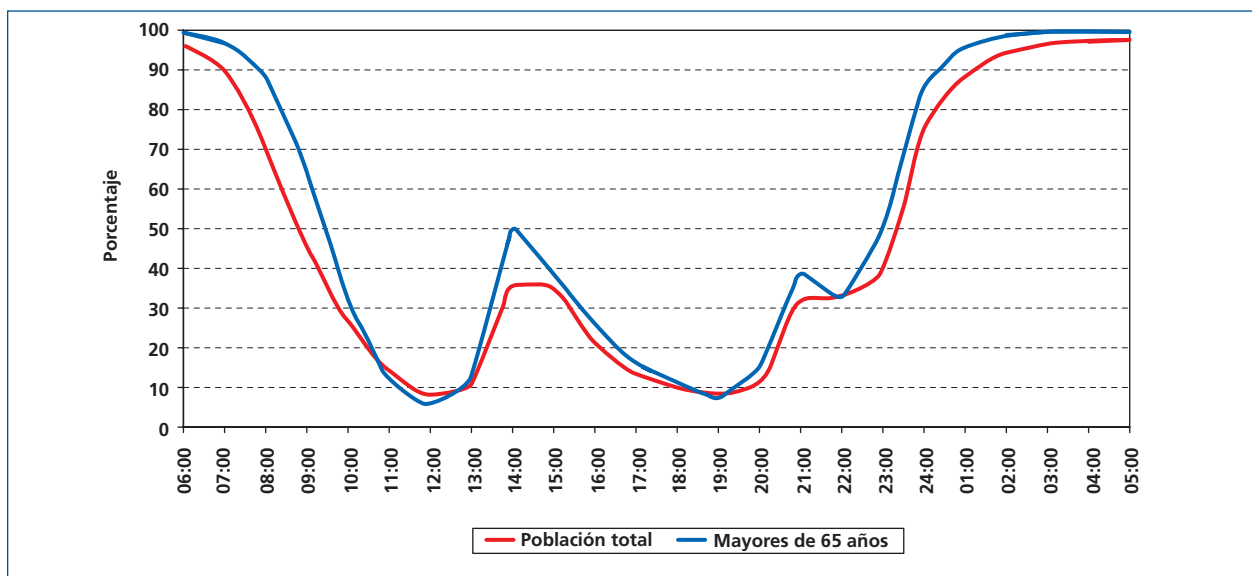
La merma en las horas de sueño es algo muy extendido en la vejez. Una de las causas tiene que ver con el ciclo vital en el que se está viviendo en ese momento. En la vejez la actividad física se reduce considerablemente y con ella las horas necesarias para el descanso. El insomnio es, también, un trastorno que se presenta con mucha prevalencia entre la población de personas mayores de sesenta y cinco años (Fernández Ballesteros, 1999: 182). El que las personas mayores, por otro lado, sean las que más horas dedican al sueño, puede derivar de que se contabilizan la horas durante las cuales se permanece en la cama, pero puede que no sean horas reales de sueño. También hay que tener en cuenta que aquí se suman todas aquellas personas que por cualquier causa permanecen encamadas, personas entre las que se encuentran todas aquellas que padecen situaciones de gran dependencia.

El tiempo dedicado a comidas y bebidas también aumenta con la edad, pero es realmente poco significativa la diferencia. Según el sexo habría que decir que las mujeres dedican menos tiempo que los hombres a las actividades alimenticias, pero esta diferencia no llega a diez minutos entre las personas mayores.

No hay que olvidar que el grupo poblacional tratado, tiene unas características específicas como es el empeoramiento en el estado de salud que, en la mayoría de los casos, se especifica en problemas de movilidad y que se concreta en una mayor lentitud a la hora de llevar a cabo las tareas. Esa lentitud puede ser causada por el estado físico de la persona, pero también por momento vital que se está viviendo, una etapa en la que no se encuentra la prisa. En la vejez los ritmos vitales se enlentecen, todos los procesos se realizan con un ritmo diferente, característicamente más lento.

Los ritmos de actividad en la práctica de las necesidades esenciales son muy parejos entre las personas mayores y la población total. La diversidad de estilos de vida de las personas mayores es una de las causas de este emparejamiento de las líneas. La heterogeneidad dentro del grupo, hace que se homogenice respecto al de la población total (Gráfico 13).

Gráfico 13. RITMOS DE LAS ACTIVIDADES NECESIDADES ESENCIALES ENTRE EL TOTAL DE PERSONAS Y PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS. TOTAL SEMANA.



Fuente: INE: Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. INE 2004.

5. Conclusiones

Aunque las consecuencias más debatidas del envejecimiento de la población se relacionan con el aumento en el gasto social y sanitario que supone, las personas mayores hacen numerosas y continuadas aportaciones económicas y sociales a la sociedad. Estas contribuciones, al estar fuera del mercado de trabajo, son «invisibles» y pocas veces se contabilizan. Las personas mayores contribuyen al sostenimiento del Estado de Bienestar desde su apoyo a la familia, con el cuidado de nietos, personas dependientes y ayudas informales a otros hogares. No menos importante es su contribución social en forma de voluntariado y participación ciudadana, y su aportación económica a través del consumo o el trabajo remunerado. Los estereotipos existentes y tan extendidos en nuestros días, nos ofrecen una imagen de las personas mayores asociada al gasto y a la carga social, impidiéndonos dar la importancia que se merece a las aportaciones que realizan. La mayoría de las personas mayores se encuentran en una situación de autonomía personal y participan activamente de su entorno. La población mayor invierte su tiempo, energía, conocimientos, apoyo afectivo, material y económico en la familia y en la sociedad.

Las personas mayores tienen unas características específicas a la hora de diversificar su tiempo que marcan su cotidianidad. El grupo poblacional considerado a partir del umbral de los sesenta y cinco años está constituido por personas muy heterogéneas con diferentes intereses, opiniones, necesidades y que realizan una multitud de actividades. Es un grupo tan diverso, en principio, como cualquier otro, pero la estructuración y su uso del tiempo se caracteriza por tener determinadas manifestaciones comunes.

– **Tareas domésticas y familiares:** En la vejez estos quehaceres cotidianos se constituyen como fuente de identidad y conforman el vivir diario de los individuos. Lo más destacado y característico en el desempeño de estas tareas es su marcado perfil de género. Aunque en la vejez los varones, adaptándose a su nuevo rol, realizan más actividades den-

tro de las tareas de hogar y familia (es la etapa vital en la que más se suavizan los roles de género), sigue persistiendo, y con mucha incidencia, una división sexual de las tareas del hogar; las mujeres manteniéndose y realizando mayoritariamente las tareas dentro del hogar y los varones elevando su participación en las tareas domésticas realizadas fuera del ámbito privado. De entre todas las actividades englobadas en estas tareas cabe destacar las del cuidado de niños/as. Las personas mayores, sobre todo las abuelas, son un recurso muy utilizado como apoyo a las familias con niños/as de corta edad y es gracias a esta ayuda como, en muchos casos, se logra la tan anhelada conciliación de la vida laboral y familiar.

- **Trabajo voluntario y apoyo informal:** Uno de los principales fundamentos del envejecimiento activo es la participación social y ciudadana de los individuos, que las personas sean partícipes de su entorno. Las personas mayores se caracterizan por participar activamente en actividades de este tipo, tareas sin retribución que son realizadas por el bien de la comunidad. En los últimos años el voluntariado en nuestro país ha experimentado una gran auge entre las personas mayores que, además de atender a sus obligaciones, dedican su tiempo de modo continuo y desinteresado en favor de los más desfavorecidos. También existe un destacado porcentaje de población mayor que invierte su tiempo ayudando a otros hogares de manera informal, este apoyo tiene, sin duda, una gran importancia en las cuentas nacionales. El apoyo informal ayuda a paliar los «huecos» que las aportaciones públicas no cubren y, al mismo tiempo, contiene muchos costes para la Administración y a la sociedad en general.
- **Tiempo libre:** El uso del *tiempo libre* puede convertirse en un reto para la población de más edad. La experiencia vital de las personas mayores actuales ha venido marcada por el trabajo y es la primera generación que se encuentra, en la vejez,

con la disponibilidad inédita del tiempo libre. Resulta necesario conocer las necesidades y deseos de las personas mayores en la ocupación de su tiempo de ocio para poder fomentar la creación de programas de ocio que se ajusten a sus intereses y peticiones. Algunas de las más frecuentes actividades a las que dedican el tiempo libre las personas mayores son, por ejemplo, la visita a centros comerciales, estos se han convertido en entes socializadores en los que disfrutan de la vida cotidiana y pueden sentirse insertos en el mundo que les rodea. Otra actividad predominante es la realización de prácticas deportivas, específicamente caminar, con todos los aspectos positivos que ello conlleva (mantenimiento de redes, alta autoestima, buen estado de salud subjetivo y objetivo). Ver la televisión también ocupa diariamente una parte importante de su tiempo. Las personas que más tiempo dedican a ver la televisión tienen un perfil característico: bajo nivel educativo y cultural, mermado poder adquisitivo, viven en soledad o en núcleos pequeños y están fuera del mercado de trabajo. Estos rasgos son más comunes entre las personas de edad avanza. Aunque el perfil de la audiencia española está cada vez más envejecido, los medios de comunicación no adecuan, en la misma proporción, su oferta informativa a los intereses de esta audiencia. En estos últimos años se percibe un intento de adaptación al perfil de los consumidores, pero sin muchos resultados.

- **Trabajo profesional:** Las personas que superado el umbral de los 65 años siguen manteniéndose dentro del mercado de trabajo son un porcentaje muy escaso, y corresponde con el perfil de varón de entre 65 a 79 años. Las personas que desempeñan un trabajo remunerado suelen disfrutar de un alto status, ocupando altos cargos y conformando una élite de profesionales (gerontocracia). Estas personas suelen realizar unas ocupaciones específicas que pueden seguir siendo ejercidas una vez traspasada la edad legal de jubilación, son empresarios, trabajadores por cuenta ajena, directivos, técnicos y profesionales científicos e intelectuales, pero también existe un elevado número de perso-

nas mayores ocupadas que se dedican a la agricultura y no forman parte de esa élite.

- **Necesidades esenciales:** Son las actividades que ocupan la mayor parte del tiempo de los individuos. Entre ellas se encuentran las horas dedicadas al descanso. Los resultados de la encuesta muestran que las personas mayores duermen más horas que el resto de la población, sin embargo, uno de los discursos más extendidos entre la población mayor es la reducción de las horas de sueño con respecto a su vida anterior y la mayor prevalencia del insomnio. Una de las causas de los abultados resultados de la encuesta es que se contabilizan las horas que se permanece tumbado en la cama, aunque no se esté durmiendo, es decir, tanto personas que descansan simplemente, como personas en situación de gran dependencia que se encuentran encamadas.

La vejez viene delimitada por la trayectoria vital de cada individuo, según el marco sociocultural y económico en el que se haya desarrollado su biografía, así se proyectará su actividad en esta última etapa de su vida. En función de la historia anterior se seguirá construyendo la futura. Un buen uso del tiempo consiste en mantener un estilo de vida activo y participativo que tiene como consecuencias una mejora en la calidad de vida y en la satisfacción personal.

La cotidianidad de las personas mayores es característicamente activa. Las personas mayores en España llevan a cabo su vida diaria realizando actividades muy variadas, que pueden englobarse en actividades para sí mismos, como necesidades esenciales y de ocio, y actividades para y por los demás, como las de participación, voluntariado o ayuda a otros hogares. La rutina de las personas mayores debe dejar de ser considerada como pasiva o inactiva, la realidad es muy contraria; la actividad de la población mayor es notablemente alta y su utilización del tiempo diversificada.

Agradezco su apoyo, revisión y colaboración a Mayte Sancho, Antonio Abellán, Lourdes Pérez, Rosa Díaz, Ana Madrigal y Gema Pérez.

6. Bibliografía

- Abellán García A., Puga González M., Pérez Ortiz, L., Sancho Castiello, M.(2005): *Informe 2004. Las personas mayores en España*. Observatorio de Personas Mayores, IMSERSO
- Abellán García A., Pérez Ortiz, L., Sancho Castiello, M.: 2002. *Las personas mayores en España. Indicadores básicos*. Observatorio de Personas Mayores, IMSERSO.
- Abellán García A., Puga González M., Sancho Castiello, M.(2006): «Mayores y familia en la sociedad actual» en *Informe España 2006: Una interpretación de su realidad*. Fundación Encuentro.
- Álvaro Page, M. (1996): *Los usos del tiempo como indicadores de la discriminación entre géneros*. Instituto de la Mujer.
- Arber, S. y Ginn, J. (1996): *Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico*. Narcea.
- Araya, M.J. (2003): *Un acercamiento a las Encuestas sobre el Uso del Tiempo con orientación de género*. Mujer y desarrollo.
- Argulló Tomás M.S. (2001): *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: Una aproximación psico-sociológica*. IMSERSO
- Askham, J. (1996). «Vida matrimonial de las personas mayores», en Albert, S. y Ginn, J., *Relación entre género y envejecimiento; Enfoque sociológico*, Madrid, Narcea: 127-140.
- Bazo, M.T. (2003): *La institución social de la jubilación y las personas jubiladas*. Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (pág: 241-255).
- Bueno Martínez, B., Buz Delgado, J., (2006): *Jubilación y tiempo libre en la vejez*. Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, n.º 65. Lecciones de Gerontología, IX [Fecha de publicación: 16/10/2006].
<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf> >
- Bureba, G., Centelles, F., Doncel, L., Oliva, J. (1993): *Claves de Sociología*. Editorial Azacanes, 1993.
- Croda, E., Gonzalez-Chapela, J. (2005): *How Do European Older Adults Use Their Time?*. Proyecto SHARE.
- Cuenca Cabeza, M. (1995): «El tiempo de ocio en las personas mayores» en *Las actividades económicas de las personas mayores*, Madrid, SECOT: (83-98.)
- Durán M. A., (1988): *De puertas a dentro*. Instituto de la Mujer. Madrid.
- Durán M. A., (1991): «El tiempo en la economía española», en *Revista de Información Comercial Española*, 695.
- Durán M. A., (2007): *El valor del tiempo. ¿Cuántas horas te faltan al día?*. Espasa. Madrid.
- Erlinghagen, M., Hank, K. (2005): *Participación de las personas mayores europeas en el trabajo de voluntariado*. Boletín n.º 17 Perfiles y Tendencias del Observatorio de Personas Mayores.
- Feriglla, J.M. (2002): *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*. Herder.
- Fernández Ballesteros, R (2000): *Gerontología Social*. Pirámide.
- Fernández Ballesteros, R. (1999): *Qué es la psicología de la vejez*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Freixas, A. (1993): *Mujer y envejecimiento: aspectos psicosociales*. Barcelona: Fundació La Caixa.
- García, A. (2005): *Informe: Las personas mayores como audiencia de la prensa: consumo sénior de los medios de comunicación*. Ponencia incluida en el Seminario Las personas mayores y los medios de comunicación. Santander. Universidad Internacional Menéndez Pelayo.
- Gauthier, A. and Smeeding, T.(2000): *Time use at older ages: Cross-national differences*.
- Iglesias de Ussel, J (Dir.) (2001): *La soledad de las personas mayores. Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales 2001.
- IMSERSO, (2006): *La contribución de las personas mayores al desarrollo económico y social*. Madrid. IMSERSO.
- INE (2004): *Encuesta de Empleo del Tiempo 2002-2003. Tomo I. Metodología y Resultados Nacionales*. INE.
- Izquierdo, J., del Río, O., Rodríguez, A. (1988): *La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo*. Instituto de la Mujer. Madrid.

- Leif, J. (1992): *Tiempo libre y tiempo para uno mismo. Un reto educativo y cultural*. Nacera. Madrid.
- Organización Mundial de la Salud (2002): Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2002;37(52):74-105
- Pérez Ortiz, L. (2003): *Envejecer en femenino. Las mujeres mayores en España a comienzos del siglo XXI*. Instituto de la Mujer.
- Pérez Salanova, Mercè (2003). *Activando el envejecimiento activo*. Madrid, IMSERSO, *Estudios I+D+I*, n.º 18. [Fecha de publicación: 06/05/2005].
<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-18.pdf>>
- Ramos Torre, R. (1995): «Uso del tiempo y ocio de los mayores» en *Las actividades económicas de las personas mayores*, Madrid, SECOT: (63-82).
- Rodríguez Carrazo, M.(1996): *Sociología de los mayores*. Publicaciones de la Universidad Pontificada de Salamanca.
- Ruipérez Cantera, I. (2000): Ejercicio físico, movilidad y habilidades de la vida diaria, en *Gerontología social*. Cap: 22, 511- 525.
- Salomon, L.M. / Sokolowski, W. (2001): Volunteering in Cross-National Perspective: Evidence from 24 Countries, *Working Papers of the Johns Hopkins Comparative Nonprofit Sector Project No. 40*, Baltimore: The Johns Hopkins Center for Civil Society Studies.
- Seminario «Las personas mayores y los medios de comunicación» (2005): *Las personas mayores y los medios de comunicación*. Organizado por el IMSERSO; directora Myriam Valle López. Santander: Universidad Internacional Menéndez Pelayo.
- Szalai, A. (1972): *The use of time. Daily activities of urban an suburban populations in twelve countries*. Paris, The Hague.
- Tobio, C., Fernández Cordón, J.A., y Agulló, M. S. (1998): *Análisis cuantitativo de las estrategias de compatibilización familia-empleo en España*. Madrid: Instituto de la Mujer (Informe de Investigación).
- Weber, E. (1969): *El problema del tiempo libre. Estudio Antropológico y Pedagógico*. Editorial Nacional. Madrid.
- Wilson, G. (1996). «Yo soy los ojos y ella los brazos: cambios en los roles de género en la vejez», en Albert, S. y Ginn, J., *Relación entre género y envejecimiento; Enfoque sociológico*, Madrid, Narcea: 141-161.
- Wilson, J. / Musick, M. (1997): Who Cares? Towards an Integrated Theory of Volunteer Work, *American Sociological Review*, 62 (5), 694-713.
- Yanguas Lezaun, J. (2006): *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional*. IMSERSO.

7. Otras fuentes

Portal mayores

www.imsersomayores.csic.es

Instituto Nacional de Estadística

www.ine.es

International Association for Time-use Research

<http://www.iatur.org/>

EUROSTAT

http://epp.eurostat.cec.eu.int/portal/page?_pageid=1090,30070682,1090_33076576&_dad=portal&_schema=PORTAL

7. Otras fuentes

Portal mayores

www.imsersomayores.csic.es

Instituto Nacional de Estadística

www.ine.es

International Association for Time-use Research

<http://www.iatur.org/>

EUROSTAT

http://epp.eurostat.ec.eu.int/portal/page?_pageid=1090,30070682,1090_33076576&_dad=portal&_schema=PORTAL

OTROS NÚMEROS DE ESTE BOLETÍN

0. Las percepciones sociales sobre las personas mayores. Actitudes. Recomendaciones de la Royal Commission on Long Term Care del Reino Unido. Normativa. Proyectos.
1. El envejecimiento demográfico en España: balance de un siglo. El nuevo Plan español de I+D y el envejecimiento.
2. Dependencia y atención sociosanitaria.
3. La soledad de las personas mayores.
4. y 5. La OMS ante la II Asamblea Mundial del Envejecimiento: Salud y envejecimiento. Un documento para el debate.
6. La mejora de la calidad de vida de las personas mayores dependientes.
7. Naciones Unidas y envejecimiento.
8. Servicios Sociales para personas mayores en España. Enero 2002.
9. Envejecer en femenino. Algunas características de las mujeres mayores en España.
10. La protección social a las personas mayores dependientes en Francia.
11. Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas.
12. Mejorar la calidad de vida de las personas mayores con productos adecuados.
13. Una visión psicosocial de la dependencia. Desafiando la perspectiva tradicional.
14. Los mayores en la Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud, 1999.
15. Proporcionar una Asistencia Sanitaria y Social integrada a las Personas Mayores: Perspectiva Europea.
16. Presente y futuro del cuidado de dependientes en España y Alemania.
17. Participación de las personas mayores europeas en el trabajo de voluntariado.
18. y 19. Redes y programas europeos de investigación.
20. Las consecuencias del envejecimiento de la población.
21. Envejecer en el Siglo XXI.
22. Servicios Sociales para personas mayores en España.
23. La situación de los Sistemas de Formación y Cualificación en la atención a los mayores dependientes.
24. Trabajar con personas mayores: Reflexiones desde la Bioética.
25. Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD): Su situación actual.
26. Envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual.

Observatorio de Personas Mayores

Subdirección General de Planificación, Ordenación y Evaluación
Avda. de la Ilustración, s/n c/v a Ginzó de Limia, 58
28029 MADRID

Tlfno: +34 913 638 523

Fax: +34 913 638 942

E-mail: opm.imserso@mtas.es

VISITE EL PORTAL MAYORES: <http://www.imsersomayores.csic.es>