



## LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO COMO HERRAMIENTA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Yolanda Lázaro; Joseba Doistua e Idurre Lazcano

### RESUMEN

El grupo de edad más numeroso en el siglo XXI es el de las personas mayores de 65 años, personas cuya capacidad disminuye a medida que decae su actividad física diaria. Entendiendo el proceso vital como todas las funciones determinadas a mantener la vida, esta comunicación se centra en presentar evidencias acerca de los efectos de la práctica deportiva como parte de la educación del ocio y como herramienta para el envejecimiento activo. Envejecer con una buena salud física, psicológica y social implica tomar conciencia de que es fundamental implicarnos personalmente en el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud para conseguir que las funciones motrices, cognitivas y sensoriales se mantengan en un estado óptimo.

La educación del ocio es una necesidad que surge de entender el ocio como ámbito de desarrollo humano, siendo el deporte un campo de actividades sociales que forma parte de las actividades de ocio y tiempo libre de las sociedades industriales y urbanas. La educación del ocio es un área específica de la educación general cuyo objetivo es contribuir al desarrollo, mejora y satisfacción vital de personas y comunidades, a través de conocimientos, actitudes, valores y habilidades relacionados con el ocio, en general y con el deporte en este caso, en particular.

Para ello informar, educar, sensibilizar y facilitar las condiciones

para cambiar el estilo de vida en grupos de población que carecen de tradición deportiva, como pueden ser nuestros mayores, puede ser una de las claves para potenciar el envejecimiento saludable.

### PALABRAS CLAVE:

Práctica deportiva; Educación del Ocio; Envejecimiento Activo

### ABSTRACT

The largest age group in the 21st century is people over 65, whose capacity decreases as their daily physical activity declines. Understanding the lifelong process as all functions determined in order to maintain the life, this communication focuses on presenting evidence about the effects of sports practice as part of leisure education and as a tool for active aging. Get older with good physical, psychological and social health implies awareness that it is fundamental to involve ourselves personally in the care of our body and our health to ensure that the motor, cognitive and sensory functions are maintained in an optimal state.

Leisure education is a need that arises from understanding leisure as a part of human development, with sport being a field of social activities that takes part of the leisure and free time activities of industrial and urban societies. Leisure education is a specific area of general education whose objective is to contribute to the development, improvement and life satisfaction of people and communities,



through knowledge, attitudes, values and skills related to leisure, in general and with sport in this case, in particular.

Because of that, inform, educate, sensitize and facilitate the conditions to change the lifestyle in population groups with lack sports tradition, such as our elders, can be one of the keys to promote healthy aging.

#### **KEYWORDS:**

Sports practice; Leisure Education; Active Aging

#### **LAS DIMENSIONES DE LA POBLACIÓN MAYOR EN ESPAÑA**

Según datos del *Informe 2016. Las Personas mayores en España*, la estructura de edad de la población española envejecerá intensamente en los próximos años, encontrado periodos donde se apreciará una aceleración de dicho proceso. Ahora bien, ésta no siempre ha sido una realidad de este país. Los datos indican que el fenómeno del envejecimiento en España comenzó más tarde que en otros países europeos pero el ritmo que adquirió fue de una intensidad superior que en el resto de países de su entorno.

En 2015, la población de 65 años y más representaba un 18,7%, lo que según los datos oficiales del Padrón municipal de habitantes de 2015 (1 de enero de 2016) alcanzaba las 8.701.380 personas. Todo esto ha supuesto un incremento del volumen absoluto y del peso relativo de las personas mayores de 60 o de 65 años, debido sobre todo al aumento de la esperanza de vida y

al menor nivel de fecundidad de la población.

Otra de las tendencias previstas en los próximos años es el denominado «envejecimiento de la población mayor». Los datos oficiales del Padrón municipal de habitantes de 2015 apuntan que un tercio aproximadamente sobre el total de la población de 65 años y más, es decir un 6 %, tendrá 80 años y más (2.792.613 habitantes en 2015).

En un futuro a largo plazo, se producirá un incremento de la población más anciana, es decir, la que supere los 80 años, lo que tiene implicaciones que trascienden del ámbito estrictamente demográfico; por ejemplo, el aumento de las personas mayores dependientes.

El envejecimiento de la población es inevitable cuando la vida se prolonga y la gente tiene menos hijos. Por tanto, no resulta sorprendente que los patrones descendentes de fertilidad y mortalidad de los dos últimos decenios hayan producido cambios significativos en la estructura de edad de la población mundial.

Así, nos encontramos en un escenario donde es necesario hablar de envejecimiento activo como marco conceptual de acción. Por ello, adoptamos la definición que establece la Organización Mundial de la Salud (2002, p.99) que dice “el envejecimiento activo es el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”, reconociendo la heterogeneidad de las personas

mayores y la tendencia a la diversidad que va apareciendo conforme aumenta la edad.

## LA SALUD EN LAS PERSONAS MAYORES

La Organización Mundial de la Salud, en el preámbulo de su Constitución, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, cele-

para las actividades básicas instrumentales de la vida diaria, la ausencia de enfermedad mental y la ausencia de problemática social. Y es fundamental en todo ello el concepto de salud autopercebida, puesto que es una dimensión clave en la calidad de vida. En este sentido, la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) 2017 muestra

Figura 1. El envejecimiento activo. Un proceso durante toda la vida.

Fuente: Kalache y Kickbusch, 1997



brada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (*Official Records of the World Health Organization, n.º 2, p. 100*), y en vigor desde el 7 de abril de 1948, define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Casado Duández (2017) señala la importancia de conocer y considerar cuáles son los elementos que permiten hablar de persona mayor sana, señalando que estos son la ausencia de enfermedad objetiva, la conservación de la capacidad funcional, la independencia

que el 74% de la población valoró su salud positivamente (muy buena o buena). Ahora bien, esta percepción positiva de la salud disminuye con la edad, observándose la caída más brusca en el grupo de 75-84 años.

En el proceso del envejecimiento es evidente el daño celular, pero este puede verse reducido si se mantiene un estilo de vida saludable. Este concepto de vida saludable abarca distintos factores, entre los que destacan, la nutrición adecuada, la vida en un medioambiente sano o la actividad física moderada.



## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La OMS (2010) apunta que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, influyendo en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial. La salud mundial se ve afectada, en la actualidad, por tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada y globalización. Cada una de ellas conducente a entornos y comportamientos poco o nada saludables.

La realización de ejercicio físico constante y sistemático ha demostrado, según la OMS (2010), efectos favorables para el organismo reduciendo el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, de mama y depresión. Además, es considerado un factor determinante en el consumo de energía lo que ayuda en la consecución del equilibrio energético y el control del peso.

Por este motivo y siguiendo con resoluciones y planes desarrollados en años anteriores la OMS ha presentado en 2018 el nuevo *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*, buscando aumentar esfuerzos para reducir el sedentarismo en un 15 % para el 2030 y promover la salud, teniendo como reto el mantenerse activo.

La actividad física es importante a todas las edades y un reto para la salud pública en todos los

países del mundo. Rodríguez-Pardo del Castillo y López Farré (2017) señalan que los beneficios de la actividad física y el envejecimiento fueron identificados en el siglo XVIII por el Doctor Buchan que afirmaba que nada contribuía más al envejecimiento que la falta de ejercicio.

Actualmente se ha identificado el nivel mínimo de actividad necesario para prevenir las principales enfermedades no transmisibles sin que tenga efectos negativos sobre la salud musculoesquelética, pero aun así la mayoría de la población europea lo ignora.

Para las personas de 65 años y más, la actividad física recomendada consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos andando o en bicicleta), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y/o comunitarias. El nivel moderado o vigoroso de actividad física recomendado ha de estar en función de la capacidad de cada persona. Ahora bien, según la OMS (2010), los marcadores biomédicos indican que sería beneficioso realizar actividades físicas con regularidad a lo largo de la semana (150 minutos semanales de actividad repartidos en cinco o más veces semanalmente). En definitiva, fomentar un entrenamiento físico adecuado que mejore el equilibrio físico, social y psicológico de los mayores de 65 años, no hace si no promover un envejecimiento activo y saludable.



## LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO

Desde un punto de vista humanista, Cuenca (2000) señala que el ocio es un ámbito de desarrollo humano donde la vivencia de libertad, autotelismo y sensación placentera resultan determinantes. Esta triple cualidad determina que el punto de referencia central sea la vivencia de experiencias maduras de ocio, es decir, experiencias valiosas y pluridimensionales.

El ocio tiene gran valor para todas las personas, pues proporciona satisfacción y bienestar, estimula áreas de capacidad (físicas, cognitivas y emocionales) y permite la promoción de la independencia y de la autonomía. Podemos afirmar que el ocio es un derecho humano y un motor de bienestar porque alivia el estrés al movilizar la dimensión socioemocional, permite a las personas sentirse libres, competentes, capaces de controlar su tiempo y ofrece defensas contra el aburrimiento.

Lo significativo de la experiencia de ocio es la percepción de libertad y la motivación intrínseca que proporciona. Para ello es necesario que las personas mayores valoren las posibilidades que tienen en su tiempo libre y en su ocio y de ahí la importancia de la conciencia de la educabilidad del ocio. Que las personas logren esta vivencia es esencial. De acuerdo con Cuenca (2000), aprender del papel del ocio en la vida es esencial para determinar la importancia de participar en las actividades de ocio. De ahí la necesidad de la educación del ocio para las personas adultas mayores.

La práctica deportiva cumple condiciones que comparte con la educación del ocio:

- Es una ocupación basada en esfuerzo personal significativo
- Favorece el re-encuentro de la persona con su pasado
- Proporciona beneficios duraderos relacionados con el ejercicio de la autonomía moral, con el autocrecimiento...
- Es un proceso de re-organización interna ligado a la experiencia de sí mismo
- Permite una re-elaboración del proyecto vital de la persona
- Se trata de un fenómeno personal (intra-individual) que se realiza en entornos grupales, por tanto es un fenómeno social (inter-individual)

La práctica físico-deportiva y el deporte son herramientas eficaces y eficientes, entre otras, en las áreas de educación formal e informal y la promoción de la salud.

A través del deporte, tal y como apuntan Isorna y Felpeto (2013), se deben favorecer los estilos de vida saludables y utilizarse para educar en valores interpersonales (solidaridad, cooperación, colaboración, etc.) e intrapersonales (sacrificio, esfuerzo, frustración, etc.). En otras palabras, la actividad deportiva tiene el potencial de promover habilidades y valores provenientes de la capacidad de empatizar con otras personas y de asumir la responsabilidad de las propias acciones: trabajo en equipo, comunicación, toma de decisiones, resolución de problemas, autoestima, sentido de comunidad, responsabilidad personal, empatía, resiliencia

Lázaro, Y., Doistua, J. y Lazcano, I. (2019). La práctica deportiva en la educación del ocio como herramienta para el envejecimiento activo.

*Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426 (Esp.), 370-376



y desarrollo sociomoral. El contexto deportivo procura experiencias positivas, caracterizadas por el disfrute, la diversidad y la participación.

Cavill, Kahlmeier y Raciopp (2006) apuntan en el documento *Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action* que mantener un estilo de vida activo puede ofrecer a las personas oportunidades para interactuar con otros, con la comunidad y con el entorno. Los servicios y actividades de tiempo libre así como, en especial, el deporte pueden generar nuevos aprendizajes y el encuentro con otras personas, reduciendo comportamientos antisociales y violentos.

La constatación de que la práctica deportiva influye en la competencia social de los sujetos (Pühse y Gerber, 2004) ha supuesto una revalorización social de los programas de actividad física como recurso educativo especialmente dotado en este sentido.

Es evidente la importancia del valor formativo y gratificante de las actividades desarrolladas en el tiempo libre para las personas mayores, ya que mejoran su enriquecimiento cultural, la integración social, convirtiendo el tiempo libre en un espacio de formación integral, que, en opinión de Mingo-rance (2008), consigue debilitar achaques de la edad, potenciar la alegría y la actividad dinámica, luchar contra el sedentarismo y la apatía, eliminando la soledad y tristeza, aumentando la autoestima para tener presente que la persona debe ser la verdadera protagonista de su vida.

Una persona activa y sana es una persona implicada en lo que le rodea, en el bienestar individual y colectivo. Por ello, en opinión de Subirats (2018) hay que impulsar el papel activo de la gente mayor en el deporte, en las relaciones afectivas, en el preocuparse por mejorar las capacidades educativas y tecnológicas, impulsando y canalizando el activismo, las ganas de hacer y de servir de la gente mayor en los espacios públicos, en la esfera del voluntariado y en la capacidad de hacer cosas por los demás, entre otras.

Para conseguir todo ello es fundamental impulsar, educar, sensibilizar y facilitar las condiciones para cambiar el estilo de vida de una sociedad, en este caso la española que carece de tradición deportiva. Todo ello se consideran claves para potenciar un envejecimiento activo.

## REFERENCIAS.

- Casado Duráñez, P. (2017). La salud en las personas mayores. En J.M. Fernández Muñoz, (coord.). (2017). *Informe 2016. Las Personas Mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas* (pp. 267-308). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Cavill, N.; Kahlmeier, S. y Raciopp, F. (eds.). (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Denmark: World Health Organization.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales*

Lázaro, Y., Doistua, J. y Lazcano, I. (2019). La práctica deportiva en la educación del ocio como herramienta para el envejecimiento activo.

*Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426 (Esp.), 370-376



- del ocio*. Documentos de Estudios de Ocio, 16. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Fernández Muñoz, J.N. (coord.). (2017). *Informe 2016. Las Personas Mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Isorna Folgar, M. y Felpeto Lamas, M. (2013). ¿Son los valores del deporte actual un medio educativo o de reinserción? *Lúdica Pedagógica*, vol.2, núm. 18, 133-146.
- Kalachea, A. y Kickbusch, I. (1997). A global strategy for healthy ageing. *World Health*, 4-5.
- Mingorance Estrada, A.C. (2008). El tiempo libre de las personas mayores a través de la animación sociocultural representado como una “educación formal no escolarizada”. *Revista Iberoamericana de Educación*, núm. 45/6.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). *Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) 2017*.  
<https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(S2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra.
- Pühse, U. y Gerber, M. (2004). Effects of physical activity and physical education on social competence: a framework and evaluation. En M.A. González; J.A. Sánchez y J. GÓMEZ. (eds.). *Preparación profesional y necesidades sociales* (pp. 642-651). A Coruña: AIESEP (Asociación Internacional de Escuelas Superiores de Educación Física).
- Rodríguez-Pardo del Castillo, J.M. y López Farré, A. (2017). *Longevidad y envejecimiento en el tercer milenio: nuevas perspectivas*. Madrid: Fundación Mapfre.
- Subirats Humet, J. (2018). Una concepción del envejecimiento abierta e inclusiva. Edad y ciudadanía. *Aula Abierta*, vol. 47, núm. 1, enero-marzo, 13-20.
- World Health Organization. (WHO). (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. More active people for a healthier world*. Ginebra.