

Participación en Ocio y Bienestar de las Personas Mayores en España. Incidencia del Nivel Formativo y la Importancia del Ocio

María Jesús Monteagudo Sánchez¹, Roberto San Salvador del Valle²,
Fernando Jose Villatoro Hernandez³, Nerea Aranbarri Kortabarria⁴

Resumen

Numerosos estudios demuestran que la participación en ocio es fundamental para el bienestar de las personas mayores. Más escasos son los estudios que tienen en cuenta la importancia otorgada al ocio como variable mediadora de la percepción de bienestar. Sin embargo, cada vez más autores subrayan que conocer el valor que la persona otorga al ocio es fundamental para entender su impacto en el bienestar. Este trabajo busca conocer si existe alguna relación entre la importancia atribuida al ocio, la participación en este ámbito y la percepción de bienestar, considerando si dicha importancia se halla mediada por el nivel formativo. Se utiliza un diseño metodológico cuantitativo, que se sirve de una encuesta, aplicada a una muestra de 1213 personas mayores (65-74 años), residentes en España. Además de las variables sociodemográficas, el cuestionario incluye dos grandes secciones, dedicadas a la participación e importancia otorgada al ocio y al bienestar (subjetivo, psicológico y social). Los resultados confirman que la importancia atribuida al ocio varía en función del nivel de estudios y que dicha importancia mantiene relación con la participación o ausencia de ocio. Un dato crucial, en la medida en que practicar alguna actividad de ocio está asociado con niveles de bienestar más altos que si no se practica.

Palabras clave: Ocio, Personas mayores, Participación, Bienestar, Nivel formativo.

1 Deusto Cities, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Deusto.

E-mail: mjmonte@deusto.es | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6725-5265>

2 Deusto Cities, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Deusto.

E-mail: roberto.sansalvador@deusto.es | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3223-5889>

3 Deusto Cities, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Deusto.

E-mail: fernando.villatoro@deusto.es | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3474-0288>

4 Deusto Cities, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Deusto.

E-mail: nerea.aranbarri@deusto.es | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4273-215X>

Participation in leisure and well-being of the elderly in Spain. Incidence of the educational level and the importance of leisure

Abstract

Numerous studies show that participation in leisure is fundamental for the well-being of the elderly. Fewer studies take into account the importance given to leisure as a mediating variable in the perception of well-being. However, more and more authors emphasize that knowing the value that people place on leisure is fundamental to understanding its impact on well-being. This study seeks to determine whether there is any relationship between the importance attributed to leisure, participation in this area and the perception of well-being, considering whether this importance is mediated by the level of education. A quantitative methodological design was used, based on a survey applied to a sample of 1213 elderly people (65-74 years old) living in Spain. In addition to the sociodemographic variables, the questionnaire includes two large sections dedicated to participation and the importance given to leisure and well-being (subjective, psychological and social). The results confirm that the importance attributed to leisure varies according to the level of studies and that this importance is related to the participation or absence of leisure. This is crucial, insofar as practicing a leisure activity is associated with higher levels of well-being than not practicing it.

Keywords: Leisure, Elderly, Participation, Well-being, Educational level.

Participação no lazer e bem-estar das pessoas idosas em Espanha. Impacto do nível educacional e a importância do lazer

Resumo

Numerosos estudos mostram que a participação no lazer é fundamental para o bem-estar das pessoas mais velhas. Menos estudos têm em conta a importância dada ao lazer como variável mediadora na percepção do bem-estar. Contudo, cada vez mais autores salientam que conhecer o valor que as pessoas atribuem ao lazer é fundamental para compreender o seu impacto no bem-estar. Este documento procura descobrir se existe alguma relação entre a importância atribuída ao lazer, à participação nesta área e a percepção do bem-estar, considerando se esta importância é mediada pelo nível de educação. É utilizado um desenho metodológico quantitativo, utilizando um inquérito aplicado a uma amostra de 1213 idosos (65-74 anos de idade) que vivem em Espanha. Para além das variáveis sociodemográficas, o questionário

inclui duas grandes secções dedicadas à participação e à importância dada ao lazer e ao bem-estar (subjetivo, psicológico e social). Os resultados confirmam que a importância atribuída ao lazer varia de acordo com o nível de educação e que esta importância está relacionada com a participação ou ausência de lazer. Isto é crucial, na medida em que a prática de uma atividade de lazer está associada a níveis mais elevados de bem-estar do que a sua não prática.

Palavras-chave: Lazer, Pessoas idosas, Participação, Bem-estar, Nível educacional.

Introducción

El envejecimiento progresivo de la población es una tendencia mundial que ocupa desde hace décadas, por sus múltiples repercusiones, las agendas de gobiernos y organismos internacionales. En España este proceso se inició más tarde que en el resto de países del área meridional europea, pero se consolidó a un ritmo más acelerado (IMSERSO, 2017). Según datos del INE, la población de 65 años y más seguirá aumentando en España hasta el año 2050. En 2060, representará más de un tercio del total de la población española (35,6%) (IMSERSO, 2017).

Estos cambios sociodemográficos han venido acompañados de cambios importantes en las formas socialmente aceptadas de ser mayor, el perfil y las expectativas en torno al envejecimiento, la salud y el bienestar en este periodo (Sarkisian et al., 2005). Cada vez son más las personas que esperan envejecer de forma saludable, pero no se puede obviar que las personas mayores se ven afectadas, en mayor medida que otros colectivos, por problemas asociados a la coyuntura económica actual y el debilitamiento del Estado de bienestar, con las implicaciones que ello conlleva. En este escenario, peligra incluso el paradigma vigente de la jubilación, entendido como un periodo normativizado de ruptura con la vida laboral, en el que el ocio suele adquirir un mayor protagonismo. En varios países se insta ya a las fuerzas del mercado a no discriminar al colectivo de personas mayores como grupo de población productivo que ha de ser tenido en cuenta en las ofertas de trabajo (Scherger, 2015). Sin duda, este replanteamiento, en lo que supone de “continuidad forzada” de la vida laboral durante la tercera edad, conllevaría una pérdida de los derechos asociados a la jubilación. Entre otras razones, porque, aunque el bienestar de las personas mayores y las condiciones de su envejecimiento depende, en buena medida, de la calidad y cualidad de los servicios de salud, capacidad adquisitiva, vivienda, etc., es también una evidencia que depende de sus oportunidades para el ocio (Alcalde Merino &

Laspeñas, 2005; Van der Meer, 2008; Aristegui & Silvestre, 2012; Chang et al., 2014; Kleiber, 2012; Kuykendall et al., 2015).

La idea de que el ocio es un ingrediente esencial de un envejecimiento satisfactorio y saludable persiste, tanto en el imaginario colectivo como en la comunidad científica (Adams et al., 2011; Duay & Bryan, 2006; Iwasaki, 2008). Iwasaki y Smale (1998) demuestran que la participación en ocio está relacionada con múltiples beneficios que inciden positivamente en la salud física, el bienestar y la satisfacción vital. Algunos estudios destacan el rol del ocio como motor de sentido vital entre las personas mayores, propiciando estilos de vida “comprometidos con la vida” (“engaged lifestyles”), esenciales en procesos de envejecimiento satisfactorio (Iwasaki, 2008). A este respecto, la literatura indica que esto es así cuando el ocio propicia la implicación y el apego emocional con actividades significativas, generadoras de sentido, y favorece el mantenimiento o creación de relaciones sociales cercanas (Adams et al., 2011; Rowe & Kahn, 1997).

Estudios procedentes de la Psicología y la Gerontología, principalmente, han explorado la incidencia del tipo de actividades de ocio realizadas en la percepción de salud y bienestar, destacando las actividades sociales informales, los hobbies y las actividades formativas (Adams et al., 2011; Chang et al., 2014; Nimrod, 2008); igualmente, se ha estudiado ampliamente la incidencia del apoyo social, especialmente el familiar o del círculo de amistades (Chang et al., 2014), las barreras (Gibson & Singleton, 2012) o el estado de salud (Janke et al., 2008) como variables implicadas en la percepción de beneficios por parte de las personas mayores. Más escasos son los estudios que han tenido en cuenta el valor otorgado a las actividades de ocio como variable mediadora del bienestar. Sin embargo, Adams et al. (2011) subrayan que, para entender la relación entre ocio y bienestar, es fundamental conocer el valor que la persona otorga a estos aspectos. Cuenca et al. (2014) muestran en su estudio con personas mayores (61-75 años), residentes en Euskadi (España), que el tipo de beneficios que este colectivo obtiene de sus experiencias de ocio es distinto en función del valor final o instrumental otorgado al ocio. Cuenca-Amigo et al. (2016) evidencia que la importancia otorgada al ocio por parte de las personas mayores afecta a la obtención de beneficios y percepción de bienestar. Otros estudios, vinculados tanto a enfoques psicológicos como sociológicos, han analizado el papel del género, edad, nivel de renta, formativo, estado civil - con especial atención a la jubilación y viudedad -, como factores promotores o inhibidores de la participación en ocio (Lennarston & Silverstein, 2001; Adams et al., 2011; Hutchison & Nimrod, 2012; Jaumot-Pascual et al., 2018).

La relevancia de estos conocimientos radica en las posibilidades que ofrecen para identificar, tanto las condiciones óptimas en las que el ocio se convierte en promotor de bienestar para las personas mayores, como las barreras o situaciones de desigualdad que se lo impiden. En este trabajo, la atención se centra en dos de estas variables insuficientemente exploradas: el nivel formativo y la importancia del ocio. Todo ello, con el fin de conocer si sendas variables mantienen entre ellas alguna relación y si la segunda, la importancia otorgada al ocio, está asociada con las decisiones que las personas mayores adoptan sobre su participación en ocio y su percepción de bienestar.

Metodología

Objetivos y diseño metodológico

El interés de este trabajo es conocer si existe alguna relación entre nivel formativo e importancia atribuida al ocio, considerando a su vez si dicha importancia incide en la participación en ocio y la percepción de bienestar (subjetivo, psicológico y social) de las personas mayores (65-74 años), residentes en España. En este sentido, las hipótesis que se pretenden demostrar son las siguientes:

1. *Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que otorgan más importancia al ocio son aquellas que poseen mayor nivel formativo.*
2. *Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que realizan alguna práctica de ocio otorgan más importancia al ocio que quienes no practican ninguna actividad de ocio.*
3. *Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que puntúan más alto en bienestar, en cualquiera de sus tres dimensiones (subjetivo, psicológico y social) son quienes otorgan más importancia al ocio.*
4. *Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que puntúan más alto en bienestar, en cualquiera de sus tres dimensiones (subjetivo, psicológico y social) pertenecen al colectivo que practica alguna actividad de ocio.*

Los resultados de este trabajo, que forman parte de una investigación más amplia⁵, se sustentan en un diseño metodológico cuantitativo, que utiliza la encuesta como principal método de recogida de información y una muestra representativa de perso-

⁵ Este texto se ha desarrollado en el marco de la Investigación "Formación para un ocio experiencial valioso a lo largo de la vida: contribución de los itinerarios de ocio al envejecimiento satisfactorio" (ITINERE), financiada en la convocatoria del Plan Nacional de I+D+i, por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación, adscrita al Ministerio de Economía y Competitividad, con referencia EDU2012-38052

nas mayores (65-74 años), residentes en España. Los siguientes apartados incluyen información más detallada sobre estos aspectos.

Instrumentos

Esta investigación se apoya en un cuestionario, elaborado ad hoc, conformado por diferentes escalas validadas y reconocidas por la comunidad científica. Además de las variables sociodemográficas, el cuestionario incluye dos secciones, dedicadas a la participación en ocio y al bienestar. A pesar de la diversidad de constructos trabajados, este texto centra la atención, en primer lugar, en el nivel formativo de las personas mayores de la muestra para detectar si esta variable se relaciona con la importancia atribuida al ocio; y, en segundo lugar, en dicha importancia para comprobar si está relacionada con las decisiones de practicar ocio o no y la percepción de bienestar (subjetivo, psicológico y social), en cuanto variables dependientes.

El nivel formativo se obtiene mediante una pregunta cerrada, con cuatro opciones de respuesta: Sin estudios, Estudios primarios (Educación General Básica), Estudios secundarios (Bachiller y F.P.) y Estudios superiores (Diplomatura, Licenciatura, Ingeniería Superior, etc.). El estudio de la importancia del ocio para las personas mayores (65-74 años) en esta etapa de su vida se analiza mediante la pregunta: “¿Cómo de importante es el ocio en su vida?”, y con una escala de 5 puntos, cuyas opciones de respuesta van de (1) Nada importante a (5) Muy importante. Esta pregunta remite al ámbito de los valores y ha sido empleada en diversos estudios, entre ellos, el European Values Study (2019). En dicha encuesta, realizada anualmente desde 1981, se incluye la importancia atribuida al ocio, entre otros aspectos tales como la salud, trabajo, familia, política o religión.

Para el análisis del variable bienestar, se utilizan las tres escalas empleadas con mayor frecuencia para el estudio del bienestar subjetivo, psicológico y social. El bienestar subjetivo se mide mediante la escala de Satisfacción con la vida (Diener et al., 1985) en su versión reducida, la cual muestra unas excelentes propiedades psicométricas (Díaz et al., 2009). De los cinco ítems originales, se han seleccionado los cuatro que mantienen mayor correlación y eliminado aquel que menos contribuye a la correlación total entre ítems (ver Diener et al., 1985). Se añaden, sin embargo, tres nuevos ítems, orientados a medir la satisfacción con el ocio, la salud y la calidad de vida. La pregunta sobre la satisfacción con el ocio ha sido utilizada previamente en otros estudios, confirmándose que esta variable mantiene relación con la percepción de bienestar; de manera que cuanto más satisfecha esté una persona con su ocio, mayor será su percepción de bienestar (Fernández et al., 2012). Tras los cambios,

se recalculó el coeficiente Alfa de Cronbach (0.80), confirmándose así la idoneidad de la nueva escala.

El bienestar psicológico se mide empleando la versión española de la escala de Ryff (Díaz et al., 2006). Este instrumento presenta un total de seis subescalas y 39 ítems, de los cuales fueron seleccionados 13, correspondientes a las diversas dimensiones (autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal). El formato de respuesta, idéntico al empleado en la medición de bienestar subjetivo, usa puntuaciones que van desde (1) Muy en desacuerdo hasta (5) Muy de acuerdo. El Alfa de Cronbach, tras los cambios, ha sido de 0.71.

Finalmente, se emplea la escala de bienestar social de Keyes (1998), validadas y traducidas al castellano por Blanco y Díaz (2005). Posee cinco subescalas que miden otras tantas dimensiones (integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social). Dada la extensión del instrumento original, se ha optado por seleccionar diez de los 33 ítems, manteniendo la representación de los distintos factores. En este caso, el Alfa de Cronbach es más bajo que en las anteriores dimensiones del bienestar (0.52), de ahí que los resultados obtenidos sean considerados con cautela.

Antes de la administración definitiva del cuestionario, se realiza un pretest con 200 personas, mediante el que se detectan aspectos de forma mejorables, esenciales para elaborar la versión definitiva de la herramienta.

Muestra

La muestra está conformada por un total de 1239 personas, de ambos géneros, entre los 65 y los 74 años, residentes en España. Se maneja un nivel de confianza de 95.45% (2 sigmas) y para $p=q$, un margen de error de 2.89%. Se trata de una muestra estratificada proporcional, por Comunidad Autónoma, como primera unidad, y como segunda unidad, por municipio, atendiendo al tamaño de población. La composición de la muestra consideró igualmente cuotas cerradas de género y edad.

En cuanto al perfil de la muestra, el 53.5% son mujeres y el 46.5% hombres. Los intervalos de edad se hallan representados de forma bastante equilibrada, siendo los grupos más mayores (71-72 y 73-74 años) quienes poseen menor presencia. Prevalece el grupo con Estudios primarios (39.5%), junto al que no posee estudios (22.4%), seguido del correspondiente a Estudios secundarios (21.3%). Solo el 16.2% posee Estudios superiores. El nivel de renta más común varía entre 600 y 1000 euros. Destaca, en segundo lugar, el grupo, cuya capacidad adquisitiva se sitúa entre los 1001 y

los 1500 euros. En la mayor parte de los casos son personas casadas (64.3%) y, en menor medida, viudas (25.1%). Prácticamente, la totalidad de la muestra reside en su casa (96.5%) y casi siete de cada diez personas se encuentra jubilada (67.2%). El 11% realiza trabajo no remunerado.

Procedimiento

La administración del cuestionario se llevó a cabo por teléfono entre los meses de marzo y abril de 2014. Con el apoyo de una empresa especializada y formada para la ocasión, se procedió a contactar de forma aleatoria con hogares ubicados en los municipios y comunidades autónomas establecidos de manera aleatoria, acorde a los criterios de estratificación considerados. Una vez contactados los hogares, se preguntaba si residía alguna persona entre los 65 y 74 años y se solicitaba su participación anónima y voluntaria, dando respuesta a las preguntas del cuestionario.

Resultados

Practicantes y no practicantes de ocio

La pregunta acerca de las actividades de ocio que practican las personas mayores de la muestra ha permitido constatar que el 16.9% no realiza ninguna (Tabla 1). Este dato adquiere una importancia crucial al permitir segmentar la muestra en dos grupos: quienes practican alguna actividad de ocio y quienes, no.

Tabla 1
Practicantes y no practicantes de ocio (n = 1213)

	Conjunto muestra		Hombres	Mujeres
	N	%	%	%
Practican alguna actividad de ocio	1008	83.1%	88.5%	78.4%
No practican ninguna actividad ocio	205	16.9%	11.5%	21.6%
Total	1213	100%	100%	100%

La presencia de las mujeres en el colectivo de no practicantes es casi el doble que el de los hombres (21.6%, frente a 11.5% de los hombres) (Tabla 1). Prevalen en este grupo de no practicantes, quienes no poseen estudios (45.4%) y estudios primarios (40.5%). Por el contrario, aunque en el grupo de practicantes el porcentaje

de personas con estudios primarios es el más relevante (39.2%), los porcentajes de personas con estudios secundarios (23.7%) y superiores (18.6%) son mayores que entre quienes no practican ninguna actividad de ocio (Tabla 2).

Tabla 2
Practicantes y no practicantes de ocio, según nivel formativo (n = 1213)

		Sin estudios	Primarios	Secundarios	Superiores	Ns/Nc
Practicantes	N	178	395	239	187	9
	%	17.7%	39.2%	23.7%	18.6%	0.9%
No practicantes	N	93	83	21	8	0
	%	45.4%	40.5%	10.2%	3.9%	0.0%

* Chi-cuadrado de Pearson (valor: 97,594*; df: 4 y Significación asintótica (bilateral): ,000)

Como se verá más adelante, la identificación de sendos colectivos resulta fundamental para conocer las diferencias que ambos grupos presentan en relación con las variables estudiadas. Comenzamos, ahora, un análisis más detallado del colectivo de personas mayores que realiza, al menos, una práctica de ocio, con el fin de conocer su repertorio de ocio en esta etapa de su vida.

Importancia atribuida al ocio

Los resultados obtenidos en relación con la importancia que las personas entre 65 y 74 años atribuyen al ocio resultan especialmente clarificadores si la atención se concentra en los valores extremos. Así, el 52.6% considera que es un aspecto "importante" (38.2%) o "muy importante" (14.4%) en su vida. Por el contrario, el 24.8% indica que es un ámbito "poco" (15.2%) o "nada" relevante (9.6%). El 22.6% se sitúa en una posición intermedia, admitiendo que el ocio es más o menos importante en su vida (Tabla 3).

Tabla 3
Importancia del ocio (n = 1239)

Importancia ocio	Frecuencia	%
Nada importante	119	9.6%
Poco importante	188	15.2%
Más o menos importante	280	22.6%
Importante	473	38.2%
Muy importante	179	14.4%

Conscientes de las implicaciones que estos resultados pueden tener sobre las decisiones y comportamientos que las personas adoptan en relación con su ocio, se

busca conocer si la variable “importancia del ocio” mantiene alguna relación con el nivel formativo y con la categoría practicantes o no practicante de ocio.

Entre quienes consideran que el ocio es “Nada importante” prevalecen las personas sin estudios (53.8%) y con estudios primarios (34.5%). Lo mismo sucede entre quienes perciben que el ocio es “Poco importante” (sin estudios, 34.6% y con estudios primarios, 36.2%). En ambos casos, los colectivos de personas con estudios secundarios y superiores son notoriamente inferiores. Por el contrario, entre quienes consideran que el ocio es “Importante” y “Muy Importante”, los grupos con niveles formativos más altos (secundarios o superiores) están mejor representados (“Importante”: estudios secundarios, 26.6% y estudios superiores, 15.6%; “Muy importante”: estudios secundarios, 23.5% y estudios superiores, 31.3%) (Tabla 4).

Tabla 4
Importancia del ocio, según nivel formativo (n = 1239)

Importancia ocio		Nivel formativo				
		Sin estudios	Primarios	Secundarios	Superiores	Ns/Nc
Nada importante	N	64	41	10	4	0
	%	53.8%	34.5%	8.4%	3.4%	0%
Poco importante	N	65	68	26	27	2
	%	34.6%	36.2%	13.8%	14.4%	1.1%
Más o menos importante	N	61	119	60	38	2
	%	21.8%	42.5%	21.4%	13.6%	0.7%
Importante	N	65	203	126	74	5
	%	13.7%	42.9%	26.6%	15.6%	1.1%
Muy importante	N	23	58	42	56	0
	%	12.8%	32.4%	23.5%	31.3%	0%

* Chi-cuadrado de Pearson (valor: 156,749*; df: 16 y Significación asintótica (bilateral): ,000)

Estas diferencias afloran con especial clarividencia cuando se analiza la importancia atribuida al ocio, en función de si las personas realizan o no alguna actividad de ocio. Como se observa en la Tabla 5, en el colectivo de practicantes prevalecen quienes consideran que el ocio es “Importante” (45.3%) y “Muy importante” (17.1%). Por el contrario, el grupo de no practicantes están conformado, principalmente, por personas que otorgan menos importancia al ocio (“Nada importante”, 35.1% y “Poco importante”, 35.6%).

Tabla 5
Importancia del ocio, según si se práctica o no alguna actividad de ocio (n = 1213)

Practica ocio o no		Importancia del ocio				
		Nada importante	Poco importante	Más o menos importante	Importante	Muy importante
Practicantes	N	46	96	237	457	172
	%	4.6%	9.5%	23.5%	45.3%	17.1%
No practicantes	N	72	73	40	13	7
	%	35.1%	35.6%	19.5%	6.3%	3.4%

* Chi-cuadrado de Pearson (valor: 336,290^o; df: 4 y Significación asintótica (bilateral): ,000)

El análisis de la varianza, realizado mediante un ANOVA de un solo factor (nivel de confianza 95%) confirma que la diferencia entre las puntuaciones medias de la importancia del ocio, correspondientes a las personas practicantes y no practicantes es estadísticamente significativa. Así, el colectivo de las personas “no practicantes” otorga al ocio una puntuación media de 2.07 puntos, frente a los 3.61 puntos de quienes sí llevan a cabo alguna actividad (Tabla 6).

Tabla 6
Puntuaciones medias de la importancia del ocio, según si practica o no alguna actividad de ocio

	Muestra total	Practicantes		No practicantes		F	gL	p
M*	3.35	M	3.61	M	2.07	380.298	1; 1211	,000
DE**	1179	DE	1022	DE	1052			
N	1213	N	1008	N	205			

* Media (M); **Desviación estándar (DE)

Percepción de bienestar (subjetivo, psicológico y social)

Las puntuaciones medias relativas a la percepción de bienestar de las personas mayores (65-74 años) difieren levemente en las tres dimensiones del bienestar estudiadas (subjetivo, psicológico y social). Las puntuaciones más altas corresponden al bienestar psicológico (3.57) y subjetivo (3.57), con cifras idénticas; la correspondiente al bienestar social resulta un poco más baja (3.10). No obstante, todas ellas son superiores a 3, correspondiente a un nivel de percepción medio.

Tabla 7
Puntuaciones medias y Desviaciones estándar de Bienestar personal, psicológico y social

	Bienestar Subjetivo	Bienestar Psicológico	Bienestar Social
M*	3,57	3,57	3,10
DE**	,61111	,37701	,36815
N	1239	1237	1238

* Media (M); **Desviación estándar (DE)

Tras reagrupar las puntuaciones medias obtenidas en las tres dimensiones del bienestar en tres tramos (Bienestar bajo: medias inferiores a 3 puntos; Bienestar medio: medias entre 3 y 4 puntos; Bienestar alto; medias entre 4,01 y 5 puntos), se constata que el 79% de las personas mayores estudiadas (65-74 años) presenta un nivel de bienestar subjetivo medio, mientras que el 13.7% muestra un nivel de bienestar bajo. Sólo el 7.3%, experimenta una percepción de bienestar subjetivo alto. En el caso del bienestar psicológico, casi nueve de cada diez personas percibe un nivel medio (89.4%). El bienestar social se comporta de forma distinta, reduciéndose hasta un 66.9% el porcentaje de personas con un nivel de bienestar medio. En contraste, el 32.6% presenta un nivel de bienestar bajo, evidenciando que el colectivo de personas mayores con una percepción de bienestar social bajo es superior al subjetivo y psicológico (Tabla 8).

Tabla 8
Percepción de Bienestar subjetivo, psicológico y social de las personas mayores (65-74 años) residentes en España

Percepción bienestar	Bienestar Subjetivo		Bienestar Psicológico		Bienestar Social	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	170	13.7%	72	5.8%	403	32.6%
Medio	979	79%	1106	89.4%	828	66.9%
Alto	90	7.3%	59	4.8%	7	0.6%

Bienestar e importancia del ocio

Si tal y como se confirma en la literatura (Cuenca-Amigo et al., 2016), la importancia otorgada al ocio está relacionada con la satisfacción con el ocio, cabría esperar que esta variable, "importancia del ocio" estuviese también relacionada con el bienestar en sus diversas dimensiones.

Bienestar subjetivo

Se constata que el colectivo de personas mayores que más alto puntúa en bienestar subjetivo está presidido por quienes consideran que el ocio es "Importante" (40%) o "Muy importante" (26.7%). De hecho, a medida que aumenta la percepción de bienestar subjetivo, crece también el porcentaje de personas que otorga importancia o mucha importancia al ocio (Tabla 9).

Tabla 9
Bienestar subjetivo, según importancia atribuida al ocio (n = 1239)

Bienestar subjetivo		Importancia del ocio				
		Nada importante	Poco importante	Más o menos importante	Importante	Muy importante
Bajo	N	30	45	28	48	19
	%	17.6%	26.5%	16.5%	28.2%	11.2%
Medio	N	85	129	240	389	136
	%	8.7%	13.2%	24.5%	39.7%	13.9%
Alto	N	4	14	12	36	24
	%	4.4%	15.6%	13.3%	40.0%	26.7%

* Chi-cuadrado de Pearson (valor: 55,396*; df: 8 y Significación asintótica (bilateral): ,000)

Bienestar psicológico

Lo mismo sucede en el caso del bienestar psicológico. Entre quienes muestran una percepción de bienestar psicológico baja, destacan quienes entienden que el ocio es "Nada" (34.7%) o "Poco importante" (29.2%). En cambio, quienes disfrutan de una alta percepción de bienestar psicológico son preferentemente personas que consideran que el ocio es "Importante" (52.5%) o "Muy importante" (27.1%) (Tabla 10).

Tabla 10
Bienestar psicológico, según importancia atribuida al ocio (n = 1237)

Bienestar psicológico		Importancia del ocio				
		Nada importante	Poco importante	Más o menos importante	Importante	Muy importante
Bajo	N	25	21	9	13	4
	%	34.7%	29.2%	12.5%	18.1%	5.6%
Medio	N	90	164	266	427	159
	%	8.1%	14.8%	24.1%	38.6%	14.4%
Alto	N	4	3	5	31	16
	%	6.8%	5.1%	8.5%	52.5%	27.1%

* Chi-cuadrado de Pearson (valor: 94,357*; df: 8 y Significación asintótica (bilateral): ,000)

Bienestar social

La misma tendencia se repite en el caso del bienestar social. Entre quienes puntúan más alto en bienestar social, el 85.7% se concentra en los colectivos que consideran el ocio "Importante" o "Muy importante". Así, el 71.4% de quienes presentan una percepción de bienestar social alto entiende que el ocio es "Importante". El 14.3% de este mismo grupo corresponde a quienes entienden que el ocio es "Muy importante" (Tabla 11).

Tabla 11
Bienestar social, según importancia atribuida al ocio (n = 1238)

Bienestar social		Importancia del ocio				
		Nada importante	Poco importante	Más o menos importante	Importante	Muy importante
Bajo	N	58	68	109	128	40
	%	14.4%	16.9%	27%	31.8%	9.9%
Medio	N	61	119	171	339	138
	%	7.4%	14.4%	20.7%	40.9%	16.7%
Alto	N	0	1	0	5	1
	%	0%	14.3%	0%	71.4%	14.3%

* Chi-cuadrado de Pearson (valor: 38,767; df: 8 y Significación asintótica (bilateral): ,000)

Bienestar percibido por practicantes y no practicantes

El contraste de las percepciones de bienestar en sus tres dimensiones (subjetivo, psicológico y social) evidencia que dichas percepciones son distintas, en función de si las personas mayores practican o no alguna actividad de ocio.

En el caso del bienestar subjetivo (Tabla 12), las puntuaciones medias de las personas practicantes (MP) son mayores que las de quienes no practican ocio (MNP) en todos los casos, menos en lo que respecta a la calidad de vida (MP = 3.50 / MNP = 3.83). Hay que destacar que la diferencia entre las puntuaciones medias de practicantes y no practicantes es especialmente notoria cuando se trata de la satisfacción con el ocio (MP = 3.92 / MNP = 2.68), salud (MP = 3.60 / MNP = 3.04) y las excelentes condiciones de su vida (MP = 3.56 / MNP = 3.16). También se muestran más satisfechas con su vida, en general (MP = 3.83 / MNP = 3.49).

Tabla 12
Bienestar subjetivo, según si realizan o no alguna actividad de ocio

	Practicantes (P)		No Practicantes (NP)		F	g.L.	p
	M	DE	M	DE			
El tipo de vida que llevo se parece al tipo de vida que siempre soñé llevar. (n = 1208)	3.44	.865	3.35	.992	1.846	1, 1206	.174
Las condiciones de mi vida son excelentes. (n = 1211)	3.56	.798	3.16	.964	39.242	1, 1209	.000
Estoy satisfecho con mi vida. (n = 1213)	3.83	.657	3.49	.872	40.096	1; 1211	.000
Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida. (n = 1211)	3.70	.720	3.45	.893	18.539	1; 1209	.000
Estoy satisfecho con mi salud. (n = 1211)	3.60	.840	3.04	1.093	67.571	1; 1209	.000
Estoy satisfecho con mi calidad de vida (n = 1211)	3.50	.912	3.83	.652	84.752	1; 1209	.000
Estoy satisfecho con mi ocio (n = 1202)	3.92	.618	2.68	.972	531.869	1; 1200	.000
Bienestar Subjetivo Total (n = 1213)	3.63	.56482	3.36	.71630	34.71	1, 1211	.000

En lo que respecta al bienestar psicológico (Tabla 13), las diferencias entre ambos grupos resultan también importantes. Las personas mayores que realizan alguna actividad de ocio (practicantes) disfrutaban más que las personas no practicantes haciendo planes de futuro (MP = 3.18 / MNP = 2.62), consideran que si fuesen infelices con su vida, darían los pasos necesarios para cambiarla (MP = 3.58 / MNP = 3.18), se sienten personas más seguras y positivas que quienes no realizan ninguna actividad de ocio (MP = 3.93 / MNP = 3.60) y sienten, en mayor medida que los no practicantes, que sus amistades les aportan muchas cosas (MP = 3.69 / MNP = 3.37). Las personas no practicantes se sienten más solas porque tienen pocas amistades que quienes realizan actividades de ocio (MP = 2.54 / MNP = 2.61).

Tabla 13
Bienestar psicológico, según si realizan o no alguna actividad de ocio

	Practicantes (P)		No Practicantes (NP)		F	g.L.	p
	M	DE	M	DE			
A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones. (n = 1210)	2.54	.976	2.61	.972	1.085	1, 1209	.298
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. (n = 1207)	3.69	.786	3.37	.930	26.089	1, 1206	.000
Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí. (n = 1209)	3.77	.735	3.47	.885	25.889	1, 1208	.000

Tabla 13 (continuación)
Bienestar psicológico, según si realizan o no alguna actividad de ocio

	Practicantes (P)		No Practicantes (NP)		F	g.L.	p
	M	DE	M	DE			
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. (n = 1209)	3.67	.821	3.41	.918	15.698	1, 1209	.000
Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente dirá de mí. (n = 1210)	2.67	.988	2.45	.982	8.864	1, 1209	.003
He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto. (n = 1208)	3.72	.704	3.49	.896	16.691	1, 1207	.000
Si me sintiera infeliz con mi vida, daría los pasos necesarios para cambiarla. (n = 1997)	3.58	.869	3.18	.987	34.357	1, 1996	.000
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida. (n = 1997)	3.80	.654	3.51	.897	29.808	1, 1996	.000
Disfruto haciendo planes para el futuro. (n = 1209)	3.18	.995	2.62	.965	52.885	1, 1208	.000
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo/a. (n = 1208)	3.93	.545	3.60	.760	52.007	1, 1207	.000
En general, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. (n = 1208)	3.90	.591	3.67	.796	21.546	1, 1207	.000
En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a. (n = 1205)	3.85	.652	3.57	.885	26.078	1, 1204	.000
Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona. (n = 1202)	3.93	.566	3.74	.759	16.626	1, 1201	.000
Bienestar Psicológico Total (n = 1211)	3.62	.33424	3.33	.46715	107.781	1, 1209	.000

Respecto al bienestar social, se confirma que las mayores diferencias entre practicantes y no practicantes se refieren a la creencia de que “La sociedad no ofrece suficientes alicientes para gente como yo” (MP = 2.82/MNP = 2.47); “sus actividades diarias ofrecen a la sociedad algo que vale la pena” (MP = 2.84/MNP = 2.52) y “merece la pena esforzarse en comprender el mundo que les rodea” (MP = 2.97/MNP = 2.73). Igualmente, las personas practicantes de ocio se sienten más cercanas a otra gente (MP = 3.93/MNP = 3.76) y consideran en menor medida que “la gente no es de fiar” (MP = 3/MNP = 2.85) (Tabla 14).

Tabla 14
 Bienestar social, según si realizan o no alguna actividad de ocio

	Practicantes (P)		No Practicantes (NP)		F	g.L.	p
	M	DE	M	DE			
Creo que la gente me valora como persona. (n = 1184)	3.95	.51427	3.83	.61517	9.391	1, 1182	.002
Si tuviese algo que decir, creo que la mayoría de la gente me escucharía. (n = 1177)	3.82	.63827	3.70	.63996	5.599	1, 1175	.018
Me siento cercano a otra gente. (n = 1210)	3.93	.55094	3.76	.67578	15.358	1, 1208	.000
Creo que la gente no es de fiar. (n = 1206)	3.00	.78914	2.85	.77577	6.280	1, 1204	.012
Creo que las personas solo piensan en sí mismas. (n = 1206)	2.71	.79447	2.67	.77997	.543	1, 1204	.461
Las personas no se preocupan de los problemas de los otros. (n = 1205)	2.74	.79491	2.72	.71940	.071	1, 1203	.790
Mis actividades diarias no aportan nada que valga la pena a la sociedad. (n = 1184)	2.84	.94213	2.52	.91847	19.401	1, 1182	.000
La sociedad no ofrece alicientes para gente como yo. (n = 1179)	2.82	.92805	2.47	.88121	23.572	1, 1177	.000
Veo que la sociedad está en continuo desarrollo. (n = 1173)	2.30	.75146	2.29	.77317	.036	1, 1171	.850
No merece la pena esforzarse en comprender el mundo en el que vivo. (n = 1196)	2.97	1.00668	2.73	.98932	9.652	1, 1194	.002
Bienestar Social Total(n = 1212)	3.12	.36413	2.99	.37518	20.960	1, 1210	.000

Discusión y conclusiones

El objetivo de este trabajo ha sido conocer la existencia de una posible relación entre la importancia atribuida al ocio, participación en ocio y percepción de bienestar (subjetivo, psicológico y social), esclareciendo si dicha importancia se halla mediada por el nivel formativo.

Los resultados obtenidos en la muestra estudiada de personas mayores (65-74 años), residentes en España, avalan las hipótesis planteadas con algunos matices que merece la pena mencionar y contrastar con otros estudios especializados sobre el tema.

H1. Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que otorgan más importancia al ocio son aquellas que poseen mayor nivel formativo.

El nivel formativo muestra relación con la importancia que las personas mayores atribuyen al ocio en esta etapa de su vida. Los datos apoyan la idea de que quienes otorgan más importancia al ocio poseen un mayor nivel formativo (estudios secundarios o superiores) (Tabla 5). Por el contrario, las personas mayores que menos relevancia otorgan al ocio son, principalmente, personas sin estudios o con estudios primarios. Estos resultados están en línea con los obtenidos en otros estudios relativos a la práctica deportiva en España y en los que se demuestra que cuanto mayor es la formación, más factible es que la práctica deportiva se considere importante (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Esta misma tendencia se evidencia en otros ámbitos del ocio, como la cultura. Grossi et al. (2011) confirman la relevancia de las experiencias culturales en términos de salud y bienestar y defiende que altos niveles educativos proporcionan a las personas la oportunidad de estar mejor informadas y ser más consciente de sus oportunidades y beneficios.

H2. Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que realizan alguna práctica de ocio otorgan más importancia al ocio que quienes no practican ninguna actividad de ocio.

Aunque el plano de los valores no siempre coincide con el de las acciones, resulta esperable que las personas que más valor otorgan al ocio sean también las más proclives a practicar alguna actividad. Así, se demuestra en este estudio, en el que las personas, practicantes de ocio, atribuyen al ocio más importancia que quienes no practican actividad de ocio alguna (Tabla 6). Conocidos los retornos positivos del ocio, el hecho de no practicar ninguna actividad de ocio se torna preocupante, ya que las personas afectadas están, como mínimo, renunciando a un ámbito de la vida que puede convertirse en una fuente de sentido vital irremplazable en la tercera edad (Kleiber, 2012). Igualmente, están dejando de obtener los beneficios que pueden derivarse de la participación en ocio. Aunque por limitaciones de espacio, no se han podido presentar las razones por las que este colectivo no realiza ninguna actividad de ocio, se constata que la ausencia de participación incide negativamente en su satisfacción con este ámbito y sus sentimientos de bienestar.

H3. Las personas mayores (65-74 años) residentes en España que puntúan más alto en bienestar, en cualquiera de sus tres dimensiones (subjetivo, psicológico y social) son quienes otorgan más importancia al ocio y H4. pertenecen al colectivo que practica alguna actividad de ocio.

La literatura especializada demuestra que uno de los aspectos que más incide en la percepción de bienestar es el ocio y la satisfacción con este ámbito (Gibson & Singleton, 2012; Grossi et al., 2011; Liu, 2014). Sin embargo, son escasos los estu-

dios que analizan el valor otorgado al ocio como una variable relevante a la hora de entender la relación existente entre ocio y bienestar (Aristegui & Silvestre, 2012; Cuenca-Amigo et al., 2016). Este estudio demuestra que altos niveles de bienestar se relacionan con una valoración elevada del ocio (“importante” o “muy importante” (Tabla 14, 15 y 16). No se puede obviar, sin embargo, que el grueso de la muestra disfruta de niveles de bienestar medios, incluso bajos, en el caso del bienestar social. Así, las personas mayores con altos niveles de bienestar (subjetivo, psicológico y social) son comparativamente pocas (Tabla 13).

El hecho de que el colectivo de practicantes de ocio haya obtenido puntuaciones medias superiores a las del grupo de no practicantes en todas las dimensiones del bienestar (Tabla 17,18 y 19) habilita el terreno para continuar explorando la relación entre participación en ocio y bienestar. Urge seguir profundizando en las características y naturaleza de los estilos de ocio de las personas practicantes con las puntuaciones más altas en bienestar, con el fin de identificar aquellos estilos que más contribuyen a la percepción de bienestar. La literatura científica apunta, en este sentido, la importancia de actividades sociales informales, hobbies, actividades formativas y de voluntariado (Adams et al., 2011).

Si bien procede tratar los datos obtenidos en este estudio con cautela, en especial, los relativos al bienestar social, en los que el tamaño del efecto (η^2) y la significación son más débiles, se trata de resultados trascendentes que apuntan posibles consecuencias de no participar en este ámbito del ocio. Especial interés entraña conocer si la ausencia de ocio en la vida de las personas mayores afectadas responde a una situación puntual o temporal o si posee un carácter permanente, pudiendo trastocarse en un estado vital con consecuencias relevantes en la satisfacción con la vida, la percepción de salud y la calidad de vida. Igualmente relevante resultaría esclarecer si la ausencia de ocio se prolonga desde etapas vitales anteriores o es un hecho que se ha producido durante la tercera edad. El foco se centra, desde esta perspectiva, en el colectivo de personas mayores no practicantes ante la evidencia de que por diversas razones (personales o sociales, directas o colaterales, explícitas o tácitas, actuales o pretéritas) su derecho al ocio no desemboca en el ejercicio cierto del mismo, reduciéndose las oportunidades que el ocio puede brindarles para su desarrollo social.

Además de ratificar la relación entre ocio y bienestar, ya delineada en investigaciones precedentes, este trabajo ha contribuido, en primer lugar, a comprender la conexión entre el nivel formativo de las personas mayores y el valor otorgado al ocio y, en segundo lugar, la relación del valor atribuido al ocio en la participación en ocio y percepción de bienestar. Si tal y como se ha comprobado, la importancia del ocio

varía en función del nivel de estudios y si dicha importancia mantiene relación con la participación o ausencia de actividades de ocio, entonces nos hallamos ante un dato crucial, en la medida en que practicar alguna actividad de ocio está asociado con niveles de bienestar subjetivo, psicológico y social más altos que si no se practica. Las personas formadas no solo son más conscientes de la importancia que el ocio puede tener en sus vidas y los beneficios que les puede reportar, sino que también disponen de más recursos para gestionar y optimizar las oportunidades a su alcance para hacer del ocio un generador de sentido vital, especialmente relevante en esta etapa tardía de la vida. Por ello, cualquier política social orientada a promover el envejecimiento satisfactorio y saludable a través del ocio, debe entender la educación como estrategia ineludible para acometer las desigualdades existentes en el ejercicio del derecho al ocio (Caride, 2012) entre las personas mayores y, por ende, en el disfrute de un envejecimiento más digno y satisfactorio.

Referências

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society, 31*(4), 683-712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Alcalde Merino, I., & Laspeñas, M. (2005) Ocio en los mayores: calidad de vida. En J. Giró Miranda (Coord.), *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp. 43-62). Universidad de La Rioja.
- Aristegui, I., & Silvestre, M. (2012). El ocio como valor en la sociedad actual. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura, 188*(754), 283-291. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.i754>
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema, 17*(4), 582-589.
- Caride, J. A. (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura, 188*(754), 301-313. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2004>
- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity and health in older adults. *Health Psychology, 33*(6), 516-523. <https://doi.org/10.1037/hea0000051>
- Cuenca, J., Kleiber, D. A., Monteagudo, M. J, Linde, B. D., & Jaumot-Pascual, N. (2014). The Influence of Meaningful Leisure on the Subjective Well-being of Older Adults in the Basque Country of Northern Spain. *World Leisure Journal, 56*(2), 120-129 [Special Issue. Promoting health and well-being through leisure]. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.903721>
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I. Cuenca, M., & Amigo, M. (2016). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research, 20*(2), 222-239. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1217493>

- Díaz, D., Horcajo, J., & Blanco, A. (2009). Development of an implicit well-being measure using the implicit association test. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(2), 604-617. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001979>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I, Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Validación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2006). Senior adult's perceptions of successful ageing. *Educational Gerontology*, 32(6), 423-445. <https://doi.org/10.1080/03601270600685636>
- European Values Study (2019). European Values Study 2017: Integrated Dataset (EVS 2017). *GESIS Data Archive, Cologne. ZA7500 Data file Version 2.0.0*, <https://doi.org/10.4232/1.13897>
- Fernández, G., Rojo, F., Forjaz, M. J., & Rodríguez, V. (2012). Envejecimiento activo y participación en actividades de ocio entre adultos mayores residentes en comunidad y en institución. En M. J. Monteagudo, J. Cuenca & R. San Salvador del Valle (Coords.), *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio* (pp. 39-66). Documentos de Estudios de Ocio, 50. Universidad de Deusto.
- Gibson, H. J., & Singleton, J. F. (2012). *Leisure and aging. Theory and practice*. Human Kinetics.
- Grossi, E., Blessi, G., Sacco, P. L., & Buscema, M. (2011). The interaction between culture, health and psychological well-being: Data mining from the Italian culture and well-being project. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 129-148. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9254-x>
- Hutchison, S. L., & Nimrod, G. (2012). Leisure as a resource for successful aging by older adults with chronic health conditions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 74(1), 44-65. <https://doi.org/10.2190/AG.74.1.c>
- IMSERSO (2017). *Informe 2016. Las personas mayores en España*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Iwasaki, Y. (2008) Pathways to Meaning-Making Through Leisure-Like Pursuits in Global Contexts, *Journal of Leisure Research*, 40(2), 231-249. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950139>
- Iwasaki, Y., & Smale, B. J. A. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being. *Leisure Sciences*, 20(1), 25-52. <https://doi.org/10.1080/01490409809512263>
- Janke, M. C., Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2008). Leisure activity and depressive symptoms of widowed and married women in later life. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 250-266. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950140>
- Jaumot-Pascual, N., Monteagudo M. J., Kleiber, D. A., & Cuenca, J. (2018). Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01450>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

- Kleiber, D. A. (2012). Optimizando la experiencia de ocio después de los 40. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754), 341-349. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2007>
- Kuykendall, L., Ty, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Lennarston, C., & Silverstein, M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities? *The Journals of Gerontology: Series B*, 56(6), S335-S342. <https://doi.org/10.1093/geronb/56.6.S335>
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behaviour and Personality*, 42(7), 1117-1126. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.7.1117>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (Ed.) (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Nimrod, G. (2008). In support of innovation theory: Innovation in activity patterns and life satisfaction among recently retired individuals. *Ageing & Society*, 28(6), 831-846. <https://doi.org/10.1017/S0144686X0800706X>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sarkisian, M. D., Prohaska, T. R., Wong, M. D., Hirsch, S., & Mangione, C. M. (2005). The Relationship Between Expectations for Aging and Physical Activity Among Older Adults. *Journal of General Internal Medicine*, 20(10), 911-915. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2005.0204.x>
- Scherger, S. (Ed.) (2015). *Paid Work Beyond Pension Age: Comparative Perspectives*. Palgrave MacMillan.
- Van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *The Journal of Aging Studies*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2007.02.001>