



## ¿Cómo interpretan el envejecimiento activo las personas mayores en España? Evidencias desde una perspectiva no profesional

Vicente Rodríguez Rodríguez, Fermina Rojo-Pérez, Gloria Fernández-Mayoralas y María-Eugenia Prieto-Flores

Instituto de Economía, Geografía y Demografía, Consejo Superior de Investigaciones Científicas

### RESUMEN

La población española está envejeciendo lo que, unido a una mejora de condiciones de vida, hace aumentar las posibilidades de desarrollar un envejecimiento activo. Investigadores y agentes sociales han intentado medirlo, a pesar de su dificultad. Este trabajo pretende analizar cómo las personas mayores en España construyen su envejecimiento activo, evaluando sus dimensiones, factores y efectos en su estilo de vida. Los datos cuantitativos proceden de la Encuesta Piloto del Estudio Longitudinal Envejecer en España (ELES-EP). Se complementan con 7 grupos focales a 50 personas de 50 y más años, participantes en ELES-EP, y 10 entrevistas en profundidad con responsables de organizaciones de la sociedad civil de personas mayores. Analizados con ATLAS.ti, aportan una visión no profesional sobre el envejecimiento activo. Los resultados muestran que estas personas en España no definen claramente el envejecimiento activo, pero identifican factores condicionantes relacionados con el pilar "participación", las actividades principales (personales, culturales y sociales, de disfrute de tiempo libre, de participación en iniciativas sociales) y los beneficios que consiguen. Esta visión no profesional puede ser así comparada con la identificada en la literatura científica. Estudios futuros deberían encaminarse a obtener las claves para la conceptualización del envejecimiento activo por los propios protagonistas.

Palabras Clave: Envejecimiento Activo, Personas Mayores, Perspectiva no profesional, Metodología mixta, España.

### How do elderly people in Spain assess active aging? Evidence from a lay-perspective

#### ABSTRACT

The Spanish population is becoming older and alternatives for the development of an active living in different social contexts arise. Efforts to make active ageing an operative concept under professional and non-professional views (research, social agents, individuals) have been made. The paper aims at analysing how older adults in Spain build their active ageing, by studying the dimensions, factors and consequences that derive from their way of living. Quantitative data come from the Longitudinal Aging Study in Spain, Pilot Survey, ELES-PS, completed those from seven focus groups, composed by 50 individuals older than 50, participants in ELES-PS, and 9 in-depth interviews with senior social organizations officers. Qualitative data have been analysed with ATLAS.ti. Results show that older people in Spain do not clearly define what active ageing is for them, but their discourses allows identifying some conditioning factors of their active behaviour, their main declared activities (personal, cultural, social activities, leisure time in general, involvement in some social participation interests) and the benefits they get. Literature on active ageing will allow comparison with active ageing's lay vision. Future research should aim to obtain the keys for the conceptualization of active aging by the older people themselves.

Keywords: Active Ageing, Older Adults, Lay Perspective, Mixed methods, Spain.

### Introducción

El concepto envejecimiento activo intenta transmitir una forma de envejecer diferenciada socialmente de la del envejecimiento saludable. Es de interés para los investigadores y un objetivo para la actuación entre gobiernos y estructuras sociales organizadas (IMSERSO, 2011). El modelo seminal de envejecimiento activo sustentado en la salud, la participación y la seguridad (World Health Organization, 2002) ha sido confirmado recientemente (Fa-

ber, 2015), habiéndose añadido un cuarto pilar, la formación a lo largo de la vida, de manera que sigue siendo un marco coherente y comprensivo de estrategia de actuación a escala global, nacional, local e individual para responder a la revolución de la longevidad.

En investigación científica, el concepto tiene arraigo en teorías surgidas a mediados del siglo XX sobre el desarrollo de las personas en su proceso de envejecimiento. Sobresalen dos, la *teoría de la actividad*, que defiende que cuanto más activas sean las personas mayor satisfacción obtendrán en su vida (Havighurst,

1961), y la de la continuidad en la vejez, que considera que, al envejecer, se tiende a mantener los mismos hábitos, personalidad y estilos de vida que se desarrollaron en años anteriores, utilizando para ello una perspectiva de curso de vida. Investigaciones sobre envejecimiento y participación social confirman las consecuencias positivas de la actividad sobre la calidad de vida (Lardiés-Bosque et al., 2015), dando justificación conceptual al supuesto que subyace en gran cantidad de programas de actuación, según los cuales los mayores necesitan y desean mantenerse activos y participativos y, consiguiéndolo, envejecerán bien (Ahmed-Mohamed et al., 2015), con una mejor calidad de vida.

El concepto de envejecimiento activo no ha sido aceptado y aplicado de forma unívoca en distintos contextos sociales y culturales. Son varios los conceptos que se manejan como similares (Fernández-Ballesteros, 2011), unas veces sinónimos, otras “inter-operables”, generalmente entrelazados, indeterminados o confusos (Ramiro et al., 2012) o con diversas perspectivas que suelen corresponder con los intereses de investigación (Boudiny & Mortelmans, 2011). Aunque el diseño operativo del concepto resulta diverso y complejo, la valoración de la salud es un componente necesario para definir una forma de envejecer saludablemente, lo que tiene efectos en la participación social del individuo como un recurso social (Kalache, 1999) y en el diseño de políticas públicas (Álvarez et al., 2017; Funes, 2011). Pero también la dimensión social adquiere un carácter prominente mediante el asentamiento de un sistema de relaciones y de actividades que se heredan de la edad adulta para conseguir satisfacción vital en la jubilación (Walker, 2006), lo que contribuye a envejecer con éxito (Rowe & Khan, 1997), incluyendo un componente de desarrollo y crecimiento personal (Villar, 2012).

Esta visión agregada de actividad (*active ageing*), buena salud (*healthy ageing*) y éxito individual (*successful ageing*) se ve complementada por la introducción del valor económico del tiempo disponible para los mayores, como elemento también de referencia que define su ‘actividad’, el envejecimiento productivo (*productive ageing*) (Giorgi, 2006), y como posible solución a las consecuencias del envejecimiento demográfico. En otros casos, se liga esta idea tanto al mercado de trabajo o a la sostenibilidad del sistema de pensiones (Walker, 2006), como al carácter productivo de las actividades de tiempo libre y participación, de provisión de cuidados, y de apoyo remunerado o no (Fernández-Ballesteros et al., 2011).

Otros dos conceptos se vinculan también con las anteriores teorías. Uno es el de *bienestar subjetivo*, que actúa como un elemento correlacionado con el envejecimiento activo, unas veces conceptualizado como efecto, otras como una causa o también como factor mediador o moderador (Van Soest, 2010). El otro es el de *calidad de vida*, como variable de resultado del envejecimiento activo (Fernández-Mayoralas et al., 2015), considerada así por la misma definición de la OMS (World Health Organisation, 2002), cuando se valora la percepción de los propios mayores (Bowling, 2008).

En resumen, podría señalarse que envejecimiento activo es un concepto (i) dotado de un sentido polisémico y relacionado con diversas teorías, (ii) construido a partir de múltiples contenidos y sus interacciones, (iii) correlacionado con otros conceptos de significado general (bienestar, calidad de vida), (iv) envuelto en confusiones y tensiones inevitables ante su complejidad y ductilidad en definición y uso, y (v) hecho operativo siguiendo variadas estrategias (científica, política, de aplicación práctica) (Fernández-Mayoralas et al., 2014; Montes de Oca et al., 2014).

Particularmente, de las revisiones que analizan estos conceptos y su estructura (Annear et al., 2014; Cauwenberg et al., 2011; Cosco et al., 2014a; Harris et al., 2013; Martinson & Berridge, 2015; Moran et al., 2014) también se deducen algunos hechos básicos: 1) se basan esencialmente en investigación sobre países desarrollados; 2)

no suelen utilizar un esquema de análisis cultural, salvo en los estudios sobre países asiáticos (Hung et al., 2010); 3) apenas recogen referencias a países en el contexto latinoamericano (Fernández-Mayoralas et al., 2015a); y 4) suelen referirse a las personas mayores como ‘objeto’ a investigar, sin dar cabida a una perspectiva que valore su papel como ‘agente’ y entonces participe en la investigación aportando su propia visión (*lay perspective*) (Cosco et al., 2014b). Precisamente el uso de esta perspectiva no profesional que puede aportar la población mayor sobre su envejecimiento, la forma que prefieren para envejecer, las dimensiones que más valoran, y la autoevaluación que realizan sobre su calidad de vida, como indicador de resultados del envejecimiento activo, se fundamenta en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia y participación. Esta perspectiva no profesional, generalmente desarrollada bajo metodología fenomenológica, permite complementar la visión multidimensional de los fenómenos y explicar procesos complejos como el envejecimiento activo, dando voz a poblaciones habitualmente no consideradas (Bowling, 2008). Sin perder como referente la definición de la OMS (World Health Organization, 2002), la calidad de la actividad en el proceso de envejecer se supone necesariamente desigual cuando las oportunidades provistas por las sociedades son diferentes, y cuando también lo son los pilares en los que ha de asentarse el envejecimiento activo (la salud, la participación, la seguridad y la formación).

En definitiva, en este trabajo se hace una doble aproximación cuantitativa y cualitativa al concepto envejecimiento activo como sinónimo de actividad de tiempo libre, voluntaria y abierta a una participación social y política más amplia (European Commission, 2012; Giorgi, 2006). Quizás su definición como ‘...una estrategia integral para maximizar la participación y el bienestar a medida que la población envejece...’ debe operar simultáneamente en el nivel individual (estilo de vida), organizativo (gestión) y social (políticas) y en todas las etapas del curso de vida’ (Walker, 2007), y es omnicompreensiva de todos sus componentes.

## Datos y método

La estrategia metodológica se fundamenta en una combinación de análisis estadístico y cualitativo. Los datos cuantitativos se han obtenido de la Encuesta Piloto del Estudio Longitudinal Envejecer en España (ELES-EP), llevada a cabo en 2011. Se trata de una muestra representativa de la población con 50 y más años residente en vivienda familiar en España. Información adicional y pormenorizada sobre el diseño y las características técnicas de la encuesta y dimensiones investigadas pueden obtenerse en Teófilo et al. (2011) y Rodríguez-Laso et al. (2013). Para la medición del envejecimiento activo relacionado con la participación de los adultos-mayores en actividades de tiempo libre, se utilizó la pregunta 52 que indaga sobre la frecuencia (días/mes) de realización de actividades en los últimos 12 meses (ver figura 1), a saber, actividades a) culturales, b) formativas c) sociales, d) hacer turismo o excursiones, viajar, e) relacionadas con el entorno doméstico, f) relacionadas con el entorno de residencia o barrio, y g) de participación en asociaciones de cualquier fin. Se aplicaron varias técnicas analíticas para detectar perfiles de sujetos adultos mayores según su participación activa. Así, el análisis factorial por componentes principales se usó para reducir la dimensionalidad y conocer la estructura subyacente de relaciones según la frecuencia de participación en actividades. Las cargas factoriales de los componentes se usaron en análisis clúster (procedimiento no jerárquico) para clasificar a los sujetos según su perfil de actividad en grupos diferenciados. Finalmente se comprobó la idoneidad de los grupos a través de análisis discriminante.

Los datos cualitativos se han obtenido de 7 grupos focales con personas de 50 y más años, en total 50 individuos, seleccionados atendiendo a criterios de edad, sexo, nivel de estudios, relación con la actividad y tamaño del lugar de residencia, conformados de acuerdo con los perfiles de adultos mayores identificados en el análisis cuantitativo. Se realizaron en Madrid (2), Sevilla, Oviedo, Almagro, Sagunto y Torre Val de San Pedro (Segovia). Las entrevistas en profundidad se encaminaron a explorar la forma de entender el envejecimiento activo por parte de responsables en organizaciones de la sociedad civil que atienden a mayores. El criterio básico de selección fue la orientación de cada organización, a fin de identificar tres tipos básicos. El primero, de 'perfil institucional', estuvo compuesto por la Asociación de Alumnos Mayores de la Universidad Complutense, ADAMUC, interesados en la formación continua de las personas mayores, y el programa 'Por un millón de pasos' de la Junta de Andalucía, dedicado a la promoción de la actividad física y las relaciones entre los mayores. El segundo estuvo integrado por organizaciones de 'carácter sectorial' como SECOT, Seniors Españoles para la Cooperación Técnica, dedicada al asesoramiento empresarial voluntario; AMES, la Asociación de Mujeres para la promoción de un Envejecimiento Saludable; ADECUR, la Asociación Deportivo-Cultural de los Pensionistas de Las Rozas, Madrid, para promover las relaciones sociales y la participación en eventos deportivos, culturales y sociales; FACOM, la Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores, orientada a la mejora de la calidad de vida y a la promoción del envejecimiento activo y saludable entre los mayores; y Yay@flautas Madrid, como movimiento de mayores para la defensa de sus derechos. El tercer tipo, de sesgo 'empresarial/administración', lo componen la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica, para la promoción del desarrollo personal y social de los trabajadores y jubilados de la empresa, y la Hermandad de Mayores de los Mi-

nisterios de Comercio, Economía y Hacienda, para la promoción de actividades y protección de los derechos de sus asociados.

Para la toma de información cualitativa se utilizó un guión único y abierto, ligeramente modificado para grupos y entrevistas, estructurado en torno a la comprensión del envejecimiento activo, participación en actividades, razones de realización y beneficios obtenidos, capacidad para el desarrollo de actividades, la influencia de los contextos familiar, residencial y social en la participación y efectos sobre la calidad de vida. En el caso de las organizaciones se indagaba, además, su rol en la promoción de actividades y la valoración que de éstas tienen los mayores participantes en sus actividades.

El análisis de los datos cualitativos, realizado mediante ATLAS.ti, ha combinado la teoría fundamentada, para encontrar conceptos, dimensiones y factores, emanados de los discursos de los informantes, y el análisis del discurso, siguiendo los parámetros identificados en la literatura científica y en las principales actividades declaradas por los mayores, a partir de los resultados del análisis cuantitativo. Se han codificado los contenidos de acuerdo a los guiones de entrevistas y grupos focales, analizado la coocurrencia de códigos y, finalmente, elaborado redes conceptuales para identificar los perfiles de envejecimiento activo de las personas mayores en España, a través de su propia visión, y como comparación y contraste con los resultados obtenidos de los datos cuantitativos. Esta estrategia ha pretendido, esencialmente, remarcar el papel de la visión no profesional en la generación de conocimiento sobre el envejecimiento activo.

### Un perfil de los mayores activos españoles

Las características sociodemográficas de la población estudiada se pueden observar en la tabla 1.

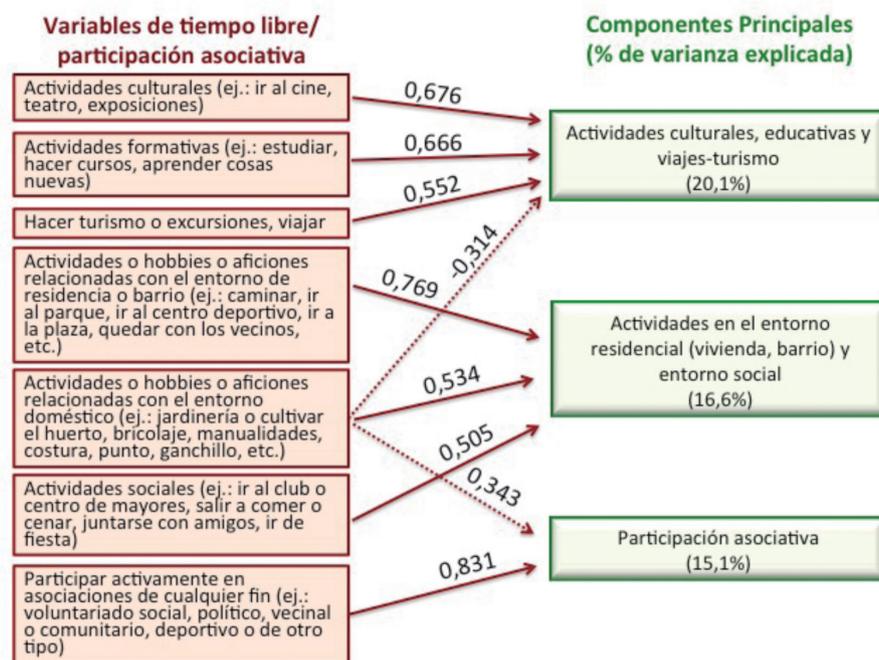
**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los adultos-mayores en España. Fuente: elaboración propia

Variables	% en variables categóricas. Media en variables numéricas
N (casos válidos)	1.068
%	100,0
Género	
Hombre	45,2
Mujer	54,8
Edad (años)	65,3
Edad (grupos)	
50-64	49,9
65-74	27,3
75 o más	22,8
Estado civil	
Soltero/a	5,5
Casado/a, viviendo en pareja	72,5
Viudo/a	17,3
Separado/a, divorciado/a	4,7
Tamaño del área de residencia	
<10.000 hab.	23,7
10.001 - 50.000	23,8
50.001 - 100.000	9,7
100.001 - 500.000	24,7
500.001 o más	18,1
Autopercepción del estatus económico del hogar	5,9
Relación con la actividad	
Trabajando	27,9
Jubilado/a	42,5
Labores del hogar, cuidado	18,9
Inactivos (desempleado/a, estudiantes, discapacitados, otros)	10,6
Nivel de educación	
Menos de estudios primarios	32,7
Primaria completa	23,5
Estudios secundarios	21,0
Estudios universitarios	22,8
Tamaño del hogar (número de miembros)	2,5

El análisis factorial identificó tres componentes principales que explican casi el 52% de la variabilidad del comportamiento activo declarado por los adultos mayores (figura 1). El primer factor, con el 20% de esa variabilidad, está compuesto por actividades culturales, de formación educativa y realización de viajes de turismo. Se asocia negativamente con realizar actividades en el ámbito doméstico. Un segundo factor (16,6%) agrupa aquellas

tareas que se hacen en el entorno residencial (vivienda y barrio) de forma individual (costura, jardinería, bricolaje, ...) o social (ir al centro de mayores, a comer, a visitar a amigos o familiares,). Finalmente, el tercero (15,1%) concentra las actividades de participación a través de asociaciones sociales, políticas, deportivas, o de voluntariado social. En este perfil también correlacionan las actividades que se realizan en el ámbito doméstico.

Figura 1. Análisis factorial por componentes principales. Fuente: elaboración propia



¿Se puede observar un perfil de adultos mayores en España según su participación en actividades? La clasificación de sujetos en grupos homogéneos, realizada mediante análisis clúster, se muestra en la tabla 2. Utilizando un criterio de importancia numérica (número de individuos en cada clúster), el grupo más común (50% de los sujetos) está caracterizado por un bajo nivel

de participación en todas las actividades declaradas, con puntuaciones negativas en los tres componentes. Más del 30% de los entrevistados son personas que centran su 'envejecimiento activo' en el entorno residencial y social (puntuación 1.004), lejos de realizar actividades más motivadoras, culturales, educativas o viajes (-0.349) y de participación social (-0.126).

Tabla 2. Clasificación de sujetos en grupos homogéneos según su frecuencia de realización de actividades en los últimos 12 meses.

Fuente: elaboración propia

Componentes principales, según actividades...	Grupos homogéneos de adultos mayores*			
	Bajo nivel de actividad en general	Actividades en entorno residencial y social	Actividades de formación personal	Actividades de implicación social
... culturales, formativas, viajes-turismo	-0,328	-0,349	1,893	0,258
... en el entorno residencial (barrio, doméstico) y social	-0,632	1,004	-0,034	0,151
... de participación en asociaciones de cualquier tipo	-0,192	-0,126	-0,226	3,198
Nº total casos (1.068)	534	333	146	55
Porcentaje (100%)	50,0	31,2	13,7	5,1

\*Los valores de los centros de los conglomerados finales están estandarizados (media=0; desviación estándar=1).

El 97,0% de los casos agrupados originales han sido clasificados correctamente, según la aplicación de la técnica de Análisis Discriminante

En el otro polo están precisamente los individuos más proactivos, siendo menos numerosos que los anteriores, apenas un 14% de los entrevistados, que realizan actividades orientadas a su 'formación personal'. Un último grupo de sujetos destaca por su 'implicación social', a través de actividades de participación social, siendo solo un 5%. En ambos casos, sobresalen sus puntuaciones, 1.893 y 3.198, respectivamente, en claro contraste con los otros grupos. El análisis de agrupamiento está bien ajustado, con el 97% de los casos de la muestra correctamente clasificados, según el análisis discriminante realizado.

### Una visión no profesional sobre la estructura y componentes de los perfiles de actividad

A través de las opiniones de las personas entrevistadas es posible identificar la compleja trama de relaciones que se derivan de su forma de entender el envejecimiento activo, los perfiles de actividad, los factores condicionantes del envejecimiento activo y sus efectos en las personas.

#### ¿Un envejecimiento lastrado por la inactividad?

Como se ha mostrado en el análisis cuantitativo, el perfil de envejecimiento dominante declarado por las personas mayores en sus discursos es el de una nula o baja realización de actividades, con un contraste entre dos estrategias. Una parte no despreciable de entrevistados manifiestan una casi completa inactividad, la imagen tantas veces repetida de personas mayores sentadas en un banco de una plaza tomando el sol, el discurso de quienes pasan la mayor parte del día viendo la televisión o yendo al bar a jugar a las cartas, aunque reconozcan el potencial daño que tal comportamiento les procura hoy o en el futuro:

Hay muchos que están metidos en el bar con su botella de vino, pues eso los va a matar, a última hora los va a matar. (GF Gijón, hombre, 50-59 años).

Por otro lado, es habitual referir un bajo nivel de actividad, pero diversificado, por ejemplo, haciendo ejercicios físicos suaves, realizando tareas que refuerzan los lazos sociales, o las prácticas culturales, que se vinculan con hacer estas actividades a un nivel más intenso:

... yo soy igual, yo voy a andar, ahora porque un hombre en casa, me gusta bailar, tengo cantidad de actividades, voy a inglés, o sea eso no quiere decir que porque me haya jubilado me quedo en mi casa. (GF, Madrid, mujer, 60-69 años).

¿Qué factores explican estas diferencias? Dos emergen de forma destacada. El género es el más común entre la población adulta mayor que creció después de la Guerra Civil. Los hombres y las mujeres, en general, accedieron de forma desigual a la educación y asumieron distintos roles en la familia y la sociedad, que todavía siguen vigentes en buena medida. Mientras los hombres informan de unas actividades más pasivas (ir al bar, jugar a las cartas, ver fútbol y/o toros):

Me gusta todo..., ver el fútbol, ... irme también por ahí ratos. (GF, Sagunto, hombre, más de 70 años).

las mujeres se identifican a sí mismas con tareas domésticas o fomentando las relaciones familiares o sociales:

Yo soy una de las que cojo la almohadilla y me tiro, aunque sea toda la tarde haciendo encaje. Me siento, estoy entretenida en mi almohadilla, viendo la tele, luego veo la novela, ... y después que me canso de ver la novela salgo y cojo otra vez la almohadilla. (GF, Almagro, mujer, más de 75 años).

Sin embargo, entre las mujeres se ha detectado, un comportamiento superador de su situación cuando reclaman para su tiempo de jubilación una recuperación de su autonomía para decidir abrirse a actividades más enriquecedoras (asistir a cursos, leer), lo que no sucede claramente entre los hombres:

... a ver, lo que nos da la gana no lo hacemos nunca, ... decidiendo ... sobre lo que nosotras queremos hacer, y lo que nos apetece hacer, y lo que nos gusta, y ser un poco felices, ... (EP, AMES, mujer).

El otro factor es el entorno residencial, rural/urbano. La imagen habitual que tiende a contraponer una vida más placida en el primero, con una menor oferta de actividades debido a unos recursos *más escasos* para ello, con la mayor disponibilidad de alternativas para hacer actividades fuera del entorno residencial inmediato en el segundo, parece confirmarse en algunos discursos:

Allí [en los pueblos] con menos dinero hacen más cosas que aquí [en la ciudad]. Llevan una vida mucho más reposada, lo que es que yo no sé por qué luego con cuarenta años están más envejecidos que nosotros. Tal vez porque no se cuidan, porque se dedican a echar la partida de cartas en vez de irse al gimnasio. (GF, Madrid, hombre, 50-59 años).

Este comportamiento 'inactivo' implica, en muchos casos, el haber tomado conciencia de sus consecuencias en el plano personal. El no hacer actividades suele vincularse con el reforzamiento de la capacidad para decidir qué hacer, qué es lo importante para cada persona, cuáles son los puntos de anclaje para la jubilación (diversión, ilusión, tranquilidad vital, o control del propio tiempo), aunque tenga un contrapunto negativo para la salud física (obesidad, azúcar en sangre) o mental ('quedarse tonto'):

En cuanto a tranquilidad tienes tus 'hobbies', estás activo, porque si te quedas en la televisión, en el sofá viendo [sic] y no te mueves..., luego claro, hay problemas de salud, que dicen, tienes que andar porque tienes problemas de este azúcar..., y entonces si no fuera por los perros, que los mismos médicos lo dicen, ... te hace andar en invierno y andar en verano. (GF, Val de San Pedro, hombre, 60-69 años).

No es menos importante en su discurso otro hecho, el refuerzo de su vida actual, aunque sea pasiva, frente a los condicionantes creados durante la vida laboral como el mantenimiento de una obligación, el cumplimiento de tiempos, la reducción de cargas familiares, etc., que ahora facilitan un nuevo planteamiento vital:

Tú te has ganado el derecho a vivir tu vida, lo que te queda de vida como quieras, leyendo, paseando, como sea, y esto y todas las formas de vivir la vida de cada uno son todas igual de respetables. (Yay@flautas, hombre).

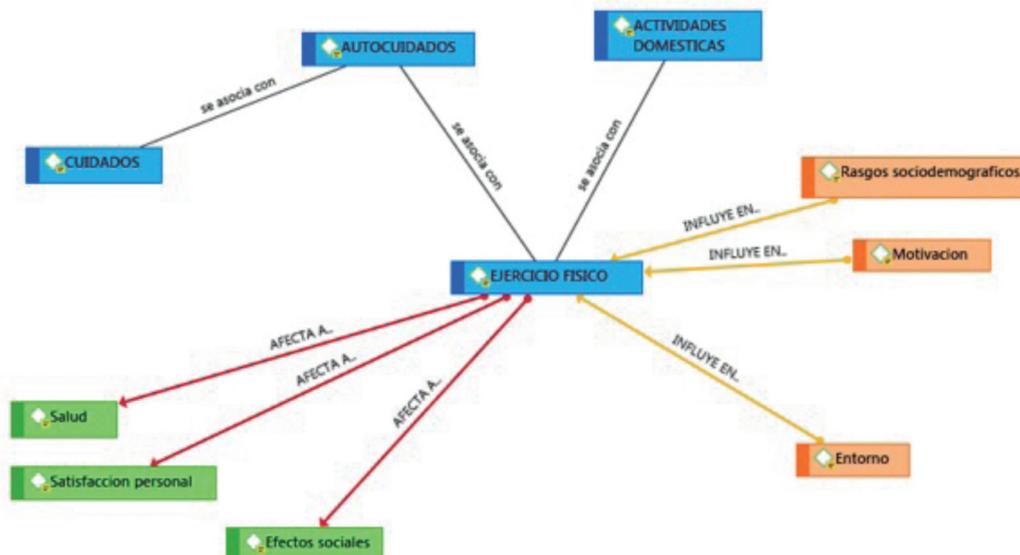
#### ¿Es el entorno cercano el lugar más adecuado para desarrollar actividades?

Este perfil, bastante común según el análisis cuantitativo, obtiene su significado de la importancia que los discursos dan al es-

pacio de referencia, vivienda y barrio o municipio de residencia, esencialmente, donde transcurre la mayoría del tiempo de vida de la persona. Este perfil está estructurado en torno a dos actividades centradas en la persona mayor que reside en una vivienda, para mantener y reproducir su vida en el día a día: los autocui-

dados (cuidados, que también pueden ser fuera de la casa) y las actividades domésticas, pero asimismo en otra actividad que, sin perder este carácter, necesita de un espacio externo a la vivienda para su realización, el ejercicio físico.

**Figura 2.** Actividades en el entorno cercano (entornos residencial y social). Fuente: elaboración propia



Cumple la función de relacionarse con las otras actividades mencionadas (autocuidados, actividades domésticas), pero también con otras definitorias de otros perfiles (pasivas, culturales y sociales). Esta asociación está bien fundamentada en la literatura internacional como componentes esenciales de un envejecimiento activo (Stenner, 2011), en relación con la mejora de la salud (Boudiny, 2013; Fuchs, 2013; Hwang, 2010; Guilmour, 2012), o con el mantenimiento de relaciones sociales (Lekh-Jones, 2012).

Para los entrevistados, ejercicio físico significa, en primer lugar, mantener el cuerpo (andar, nadar) y la mente (estimulación de la memoria), estar suficientemente activos como para asegurar una forma de vida saludable, una vez se toma conciencia del significado del deterioro con la edad de la salud física y mental y el papel que puede jugar el ejercicio físico en su mantenimiento:

... estar activa tanto física como mentalmente, así es como entiendo yo un envejecimiento activo, porque envejecer no tenemos más remedio que envejecer (GF, Sevilla, mujer, 70 años y más).

Una derivación de este concepto surge cuando esta actividad física se combina con la práctica de actividades culturales (ej. sendas saludables), y esta mezcla es considerada por los informantes como fundamental para un estilo de vida saludable:

Pues la ruta del flamenco vamos a hacer..., ¿eso cuántos kilómetros son? Equis, tantos kilómetros se multiplican por los pasos y salíamos a andar ... y a lo mejor nos preparábamos en los principales cantaores ... [no] solamente era caminar, que ya creaba ... relaciones de colaboración entre las asociaciones, sino que también a la vez utilizábamos las nuevas tecnologías para buscar la información de por qué los municipios eran importantes, y además caminábamos... (EP, Por un millón..., mujer).

Otra acción derivada se relaciona con el convencimiento de la persona de que el ejercicio físico es la principal medicina, como el autocuidado, para regular algunas disfunciones de salud, como colesterol, tensión arterial, trombosis en las piernas:

... hay que tener cabeza para saber la edad que tienes, estimular la memoria, el cerebro, y el cuerpo también, con ejercicio, andar, nadar (GF, Madrid, mujer, 60-69 años).

También la necesidad de atender otras obligaciones domésticas como cuidar huertos o llevar a los nietos al colegio, implica un cierto nivel de actividad física. En definitiva, son todas actividades que tienen un componente de autoregulación.

La segunda es el desarrollo de actividades físicas insertas en programas, como Tai Chi, piscina, aquagym..., o con un cierto esquema temporal (paseos diarios, bicicleta semanal). Es frecuente que los entrevistados informen del carácter social que tienen esas prácticas cuando se realizan en grupo, como mecanismo de refuerzo personal para superar las dificultades del ejercicio físico para las personas mayores:

Decir me levanto a las siete, ... tengo que ir al gimnasio, ... he quedado con una pandilla de amigos porque vamos a andar cinco kilómetros... Es decir, eso es yo creo la clave de ese envejecimiento activo, o sea, el tener cosas que hacer y tener la agenda de alguna forma llena. (EP, SECOT, hombre).

La motivación para desarrollar actividades físicas, reguladas o no, está muy presente en los discursos de las personas entrevistadas, a medida que entienden que existe una auto-obligación para ello y una autonomía en la toma de decisiones orientadas a un envejecimiento activo y saludable. En contraste con otras actividades, se desprende una cierta igualdad entre hombres y mujeres, ya que existe una generalización social de estas prácticas.

Sin embargo, quizás la edad impone dificultades para mantener un comportamiento saludable a medida que la persona envejece. Por su lado, el entorno, sea rural, sea urbano, tampoco conlleva actualmente en España limitaciones a la realización de ejercicio físico, en tanto que los recursos públicos para ello (sendas, circuitos, parques, piscinas, ...) están bastante generalizados:

Tenemos una piscina muy grande aquí al lado [el Cantábrico], eso ayuda, quieras que no, te pones a caminar y estar dos horas al lado del mar, eso no tiene precio (GF, Gijón, hombre, 50-59 años).

Entonces yo me echo unas partidas de ajedrez, desayuno, veo el telediario, me voy por la calle a pasear por el monte con otros dos o tres perrillos que tengo (GF, Torre Val de San Pedro, hombre, 60-69 años).

Esta tendencia a la realización de ejercicio físico refuerza la posición de quienes lo practican hacia una valoración de sus efectos en la salud, bien sea en la percepción de un cierto 'rejuvenecimiento' ('quitarse años de encima'), bien sea una 'activación' diaria para hacer ejercicio y la valoración de sus resultados ('quedarse nuevo'), o la contención de síntomas derivados de prácticas poco saludables o de recuperación de enfermedades:

...me dio una trombosis de esa en las piernas, ... y entonces me dijo el médico, tienes que andar, porque la circulación la tienes muy mal ... por lo menos una hora tienes que andar, ... por mis piernas (GF, Almagro, mujer, 75 años y más).

Estos efectos tienen a su vez un componente mental, en la medida en que producen satisfacción con el modo de vida desarrollado (disfrute de la vida, felicidad, tranquilidad) y otro social, por cuanto se comparten tiempos y actividades y se establecen relaciones más intensas:

Pues por la sensación de decir yo voy a cogerme un buen amigo, algo que te gusta, bien historia, lo que sea, pasear, pues que tienes que coger dos o tres horas pues... es enveje-

cimiento así con tranquilidad.... (GF, Sagunto, hombre, 70 años y más).

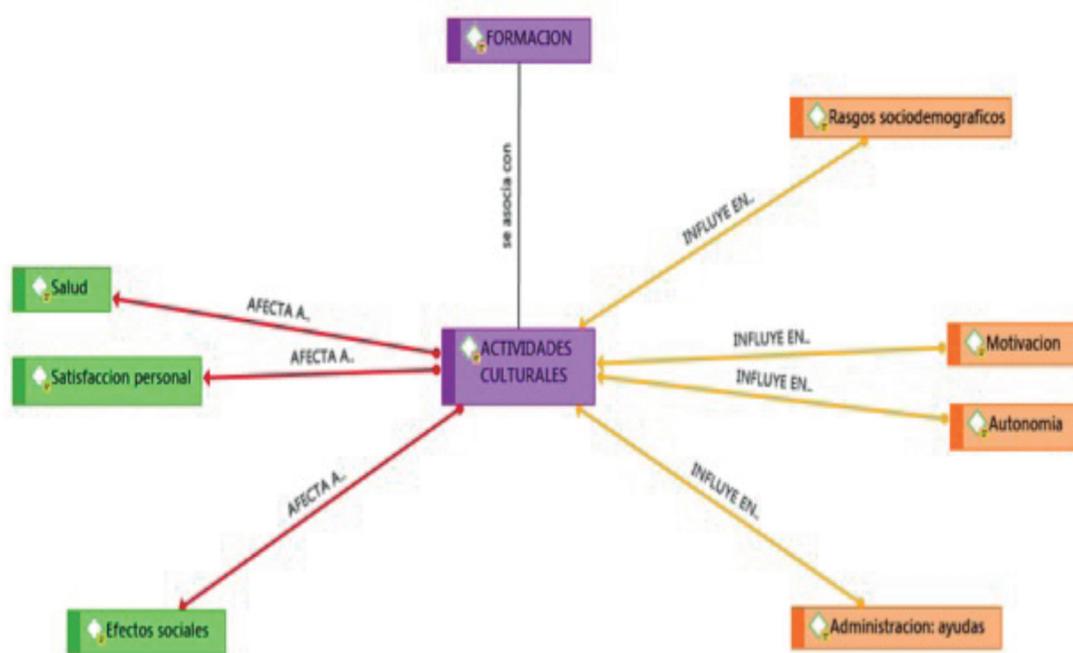
### Actividades en busca de una formación personal (culturales, formativas)

Una de las dimensiones esenciales en el envejecimiento activo es la de las prácticas culturales, con diferentes tipos y en diversas escalas (individuo, familia, sociedad), aunque sigue estando poco estudiada la disponibilidad de recursos culturales a este fin (Bocacin 2015), especialmente los que proporcionan los medios tecnológicos. Sin embargo, hay múltiples evidencias de la mejora del bienestar personal y la calidad de vida a través de estas prácticas que favorecen el enriquecimiento personal en un sentido amplio (Boulton-Lewis et al., 2015; Escolar et al., 2014; Tam, 2011), en personas más motivadas emocionalmente, más jóvenes, con mayor nivel educativo y económico.

En este dominio, los adultos mayores en España describen componentes semejantes a los de otras investigaciones (Figura 3). En general, existe una notable sintonía entre las actividades culturales y formativas, como integrantes de un mismo patrón de comportamiento, aunque son actividades diversas, que se mezclan con otras de diferente signo y tienen un fuerte componente social, en la medida en que las personas mayores se aprovechan de redes de compañerismo. Entre estas prácticas los discursos señalan la asistencia a programas culturales, las visitas a museos y exposiciones, y al teatro, conciertos y actividades de canto y baile. Algunos ejemplos serían el conocimiento de la realidad cultural del territorio más cercano:

..., hay un programa [de la Diputación Provincial de Sevilla] que se llama "Conoce tu provincia", ... que les dan a los ayuntamientos un dinero y hemos organizado viajes y hemos conocido algunos pueblos, ...y hemos visto las diferencias, las semejanzas que hay con el nuestro, y hemos compartido un día de amistades, colaboración. (EP, Por un millón de..., mujer).

Figura 3. Actividades de enriquecimiento personal. Fuente: elaboración propia



o la participación activa en distintas actividades, a nivel individual o institucional

... a partir de la jubilación he hecho cursos de Informática, ... porque tenemos el Hogar del Pensionista donde allí te puedes apuntar a montones de cursos. (GD, Madrid, mujer, 70 años y más).

Hemos hecho charlas también, ..., si obtenemos financiación pues los hacemos más largos y sobre temas de envejecimiento activo, pues tema de nutrición saludable, tema de estimulación cognitiva, fundamentalmente ya te lo adelanto que es de los que más nos solicitan, de enfrentamiento positivo a la vejez (EP, FACOM, mujer).

Están fuertemente vinculadas a una importante motivación personal (inquietud, ilusión por hacer actividades gratificantes):

..., soy una persona que soy feliz en cualquier cosa. Lo mismo me siento a gusto en un espectáculo de flamenco que en una ópera, ..., todo menos estar de brazos cruzados..., no sé estar parada, mi mente está siempre volando (GD, Sevilla, mujer, 70 años y más).

y a una apreciable autonomía en la toma de decisiones:

... vamos a organizar aquí unas sesiones de cultura, de conferencias sobre no sé qué tema, pues hablamos con alguien, y las personas que se les van ocurriendo las distintas actividades pues colaboran en buscar cómo ponerlas en marcha (EP, Grupo de Mayores, hombre).

especialmente en el caso de quienes han tenido limitadas sus capacidades para desarrollarse durante la vida laboral (hombres) o para salir del restringido marco de las tareas del hogar (mujeres). La necesidad de cambios en el curso de vida de esas personas es una realidad apreciable en muchos discursos.

¿Por qué desarrollar estas actividades culturales? El beneficio más general que obtienen es la satisfacción personal, destacando de forma específica su felicidad, sus ganas de vivir, el disfrute con la vida, el quitar las penas, el vuelco en la vida:

A mí me gusta leer, me gusta ver cine, empecé a hacer corte y confección, salgo a caminar todos los días y poco más. Salir a tomar algo también, ir a la playa me encanta, y no hacer nada también (GD, Gijón, mujer, 50-59 años).

En otros casos los discursos son muy generales, pero suficientemente expresivos de su satisfacción con la vida después de la jubilación, especialmente si se pone el foco en la salud personal:

El dedicarse a ver actores y cosas de teatro, o sea, la que sea, la que uno pueda de actividad intelectual. Creo que las dos cosas, o sea gimnasia mental y gimnasia física, la que sea. Yo creo que eso es fundamental. (EP, SECOT, hombre).

No es menor el significado que las personas mayores le dan a la interacción social como instrumento de recompensa a la hora de hacer actividades culturales, porque evitan, entre otras situaciones, la soledad del día a día o el pensar en las dolencias.

### Hacia prácticas de implicación social

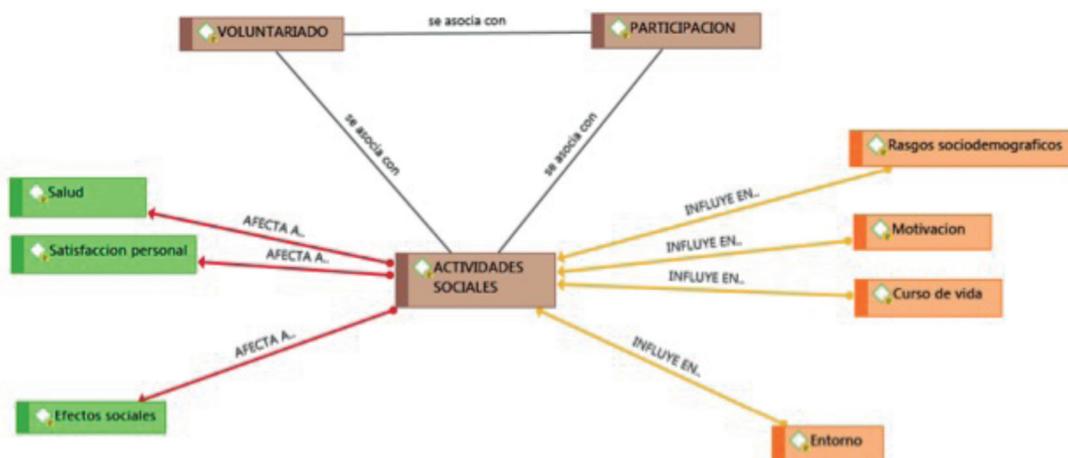
Aunque muy limitado el número de personas mayores que afirman desarrollar estas iniciativas (menos de 5% según el análisis cuantitativo), su significado de acuerdo con una visión proactiva del envejecimiento activo es muy destacado, tanto para el propio individuo como para los entes sociales en los que se enmarca, la familia y la sociedad.

El mantenimiento de relaciones sociales busca orientar la vida hacia un entorno distinto de la propia vivienda ('salir de casa'), que permita la socialización ('encantado de estar con la gente') y, por ende, la superación de la soledad como situación obligada para muchas personas durante mucho tiempo cada día ('buscar una distracción', 'estar entretenido'). Son ciertamente muchas y diversas las actividades que permiten cumplir esa función socializadora (Figura 4). Destaca especialmente la participación en eventos culturales (ej. canto, viajes) o de formación (cursos) en los que el contacto con las personas está en la base para su desarrollo, en la línea de lo ya descrito específicamente antes:

Estaría muy contenta y feliz con sus nietos, pero también bajando a tomar café con sus amigas, o ... a una exposición, o ... a pintarse las uñas, o bueno, sobre todo hacer lo que le da la gana..., (EP, AMES, mujer).

... yo lo que veo que más colabora son los cursos porque a la gente le obliga a salir de casa, se junta con más gente. Y ya no es sólo el curso, es que luego a lo mejor se quedan a tomar un café tranquilamente, o sea es que efecto socializador tiene... (EP, FACOM, mujer).

Figura 4. Actividades de implicación social. Fuente: elaboración propia



Otras, desarrolladas con frecuencia en la actualidad, tienen que ver con el ejercicio físico (como paseos o en gimnasios) o con el voluntariado.

La motivación personal es, de nuevo, uno de los principales factores facilitadores, junto con el interés por potenciar su socialización durante el tiempo de jubilación, por no haberlo podido hacer durante buena parte de su curso de vida:

... vemos que el futuro pues no es nada bueno porque van desapareciendo personas muy queridas, entonces eso no hace feliz a nadie. Y lo que hacemos estos grupos de mayores es eso, enriquecernos, alegrarnos, buscarnos en compañía, seguir relacionándonos socialmente y hacer cosas que nos hagan felices (*EP, ADECUR, mujer*).

En este caso el género actúa como un factor diferenciador: los hombres, más inmersos en actividades individuales y en entornos públicos (plaza del pueblo); las mujeres, más motivadas, activas y participativas que los hombres en actividades programadas que implican interacción conjunta:

Entonces ... ellos a lo mejor encuentran muy agustito el tener su huerto, o el tener sus amigos con los que echarse unas cartas y con eso les vale, pero son las mujeres, las que han tenido a lo mejor menos oportunidades, las que van al curso y las que a lo mejor de quince personas hay tres hombres y hay doce mujeres... (*EP, FACOM, mujer*).

En definitiva, también este tipo de actividades produce beneficios que refuerzan de nuevo su satisfacción personal (felicidad, seguridad, ganas de vivir):

... tengo tantas ocupaciones que me satisfacen que no echo de menos la caja tonta. Y es eso que el hablar con las amigas de la coral que ya hemos terminado, oye, pues tenemos que celebrar una cena de despedida porque hasta septiembre no nos vemos. Oye ¿qué libro estás leyendo? ¿Fuiste ayer al aquagym? ¿Qué tal el instructor o el monitor? Todo eso me reporta satisfacción. Y esa satisfacción es mi calidad de vida (*GD, Sevilla, mujer, 70 años y más*).

la construcción de sus espacios sociales de interacción, manteniendo la relación para nuevas actividades que surgen a iniciativa de las propias personas, en muchos casos a través del contacto personal, en muchos otros de forma virtual:

... luego ellos a través de Facebook, hablo de Facebook porque es una red social bastante colaborativa, ellos se comunican con todo tipo de personas, ... luego tienen amigos de Facebook desde veinte años o veinticinco años, y están al día y se enteran de las noticias... (*EP, Por un millón ..., mujer*).

El escenario alternativo es no relacionarse con otras personas y ello, en definitiva y a la larga, repercute en el deterioro de la salud.

## Conclusiones

El envejecimiento de la población es un fenómeno asentado en la investigación y el imaginario social. Cada vez más personas cumplen más años, y en mejores condiciones de vida, en lo que se ha llamado la revolución de la longevidad. En este contexto, el envejecimiento activo es un marco para la actuación propuesto por la OMS y basado, entre otros, en los principios de Nacio-

nes Unidas sobre la independencia, la participación, la dignidad y realización de los propios deseos de las personas mayores (*Huenchuán, 2013*). Socialmente se constituye como un modelo de envejecer que transmite una imagen diferenciada de la del envejecimiento saludable, y sustentada en cuatro pilares, la salud, la participación, la seguridad y el aprendizaje a lo largo de la vida (*World Health Organization, 2002*).

En este contexto, este trabajo ha utilizado una aproximación analítica combinada, cuantitativa-cualitativa, para definir los perfiles de envejecimiento activo basados en la realización de actividades por parte de la población adulta mayor en España (50 y más años), y la relación que se establece entre este pilar de participación y otros dominios del envejecimiento activo. A través del análisis cuantitativo se han establecido cuatro perfiles de actividad, desde el más numeroso, aquellas personas adultas mayores que presentan un comportamiento poco activo, pasando por quienes realizan fundamentalmente actividades en el ámbito doméstico o el entorno residencial más próximo (el barrio), solos o en compañía, y llegando a comportamientos definidos por una mayor pro-actividad hacia la participación en actividades de formación personal y, más aún, de implicación social, con un menor seguimiento entre la población analizada.

El análisis cualitativo ha permitido encontrar las relaciones subyacentes en las actividades realizadas, las motivaciones de los individuos, los factores condicionantes, limitadores o favorecedores, y los efectos sobre el estilo de vida de la población adulta mayor. Como era de esperar, los rasgos de las personas (su edad y sexo), los entornos donde residen (rural y urbano), y otras condiciones que modifican sus comportamientos (su salud, su economía, ...) son factores que influyen en su forma de envejecer activamente. Parece constatado que las personas adultas mayores en España han accedido de forma diferencial a la educación y han mantenido desiguales roles de género, quedando las actividades de las mujeres circunscritas al ámbito doméstico y orientadas a favorecer las relaciones familiares y sociales. Sin embargo, a medida que envejecen, las mujeres tienden a desarrollar iniciativas más participativas en los entornos sociales, canalizando de esta manera una autonomía que no tuvieron en otras fases de su curso de vida. Los hombres, en cambio, pueden verse reflejados mejor en iniciativas que podrían orientar un envejecimiento activo más laxo, propiciado por un desenganche del mundo de trabajo en que vivieron durante mucho más tiempo.

En un estado del bienestar como el actual, vivir en una ciudad o en un pueblo no ofrece diferencias sustanciales en la disponibilidad de recursos para el desarrollo de un envejecimiento activo. Los comportamientos más o menos activos tienen que ver, primero, con la disposición de las personas a ello, con su motivación, su autonomía, o su búsqueda de satisfacción personal; segundo, con la salud, bien como factor limitante, bien como condicionante de la actividad, por la necesidad de mantener una actividad física y mental, o, tercero, con las condiciones del entorno específico en el que hayan desarrollado su vida, en el que encuentran los espacios de apoyo mutuo (cuidados, atención a la familia), de relación social en el entorno residencial y de participación social y voluntariado.

Los resultados muestran que los mayores en España no definen claramente el envejecimiento activo, pero identifican aspectos esenciales que actúan como factores condicionantes. Su vida activa se compone de actividades personales, culturales y sociales, de disfrute de tiempo libre, de participación en iniciativas sociales, y muestran nítidamente los beneficios que consiguen. Esta visión no profesional puede ser así comparada con la identificada en la literatura científica. Estudios futuros

deberían encaminarse a obtener las claves para la conceptualización del envejecimiento activo por parte de los propios protagonistas.

### Referencias bibliográficas

- Ahmed-Mohamed, K., Rojo-Perez, F., Fernandez-Mayoralas, G., Forjaz, M. J., & Martinez-Martín, P. (2015). Associative participation of older adults and subjective quality of life: exploring self-selection bias. *Ageing and Society*, 35(7), 1343-1363.
- Anneer, M., Keeling, S., Wilkinson, T., Cushman, G., Gidlow, B., & Hopkins, H. (2014). Environmental influences on health and active ageing: a systematic review. *Ageing & Society*, 34(4), 590-622.
- Álvarez-Arregui, E., Rodríguez-Martín, A., Agudo Prado, S., & Arreguit, X. (2017). Inclusive ecosystem model for the management of knowledge, training and Innovation: progress, difficulties and challenges. *Aula Abierta*, 46, 97-106.
- Boudiny, K., & Mortelmans, D. (2011). A critical perspective: Towards a broader understanding of 'active ageing'. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 7(1), 8-14.
- Boulton-Lewis, G. M., & Buys, L. (2015). Learning Choices, Older Australians and Active Ageing. *Educational Gerontology*, 41(11), 757-766.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging & Mental Health*, 12(3), 293-301.
- Cauwenberg, J.V. et al. (2011). Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: A systematic review. *Health and Place*, 17, 458-469.
- Cosco, T., Stephan, B., & Brayne, C. (2013). Whose "Successful Ageing"? Lay vs. Researcher Conceptualisations of What it Means to Age Well. *Irish Journal of Medical Science*, 182, S289-S290.
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. M., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26(3), 373-381.
- Escolar Chua, R. L., & de Guzman, A. B. (2014). Effects of Third Age Learning Programs on the Life Satisfaction, Self-Esteem, and Depression Level among a Select Group of Community Dwelling Filipino Elderly. *Educational Gerontology*, 40(2), 77-90.
- Faber, P. (2015). *Envejecimiento Activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Rio de Janeiro: International Longevity Centre Brazil (ILC-Brazil).
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology*, 7(1), 22-30.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M.-D., Díez-Nicolás, J., López-Bravo, M. D., Molina, M. Á., & Schettini, R. (2011). Productivity in Old Age. *Research on Aging*, 33(2), 205-226.
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo, F., Rodríguez, V., Montes de Oca, V., & Oddone, M. J. (en prensa). Revisión conceptual del envejecimiento activo desde una perspectiva comparada en el ámbito iberoamericano. In V. Montes de Oca Zavala & M. Montero (Eds.), *Envejecimiento e Interdisciplinariedad*. México D. F.: SUIEV.
- Fernández-Mayoralas, G. et al. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Aging & Mental Health*, 19(11), 1031-1041.
- Fernández-Mayoralas, et al. (2014). Revisión conceptual del envejecimiento activo en el contexto de otras formas de vejez. In A. López Gay et al. (Eds.), *Cambio demográfico y socio territorial en un contexto de crisis* (pp. 1-14). Sevilla: Grupo de Población de la Asociación de Geógrafos Españoles.
- Funes, M. J. (2011). La participación en asociaciones de la población mayor de sesenta y cinco años en España. Análisis de sus efectos e indicaciones para las políticas públicas sectoriales. *Revista Internacional de Sociología*, 69(1), 167-193.
- Giorgi, L. (2006). Overcoming the barriers and seizing the opportunities for active ageing policies in Europe. *International Social Science Journal*, 58(190), 617-631.
- Harris, J. K., Lecy, J., Hipp, J. A., Brownson, R. C., & Parra, D. C. (2013). Mapping the development of research on physical activity and the built environment. *Preventive Medicine*, 57(5), 533-540.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Huenchuán, S. (2013). El cambio de paradigma: la consideración del envejecimiento como un asunto de derechos humanos. In V. Montes de Oca Zavala (Ed.), *Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Enfoques de investigación y docencia en la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento* (pp. 561-588). México D. F.: Instituto de Investigaciones Sociales.
- Hung, L. W., Kempen, G. I. J. M., & De Vries, N. K. (2010). Cross-cultural comparison between academic and lay views of healthy ageing: A literature review. *Ageing and Society*, 30(8), 1373-1391.
- IMERSO (Ed.) (2011). *El libro blanco del envejecimiento activo*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Kalache, A. (1999). Active ageing makes the difference. *Bulletin WHO*, 77(4), 299.
- Lardies-Bosque, R., Fernandez-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Forjaz, M. J., Martinez-Martín, P., Rojo-Abuin, & J.-M. (2015). Leisure Activities and Quality of Life Among Older Adults in Spain. In F. Maggino (Ed.), *A New Research Agenda for Improvements in Quality of Life* (pp. 163-189). Dordrecht, Springer.
- Martinson, M., & Berridge, C. (2015). Successful Aging and Its Discontents: A Systematic Review of the Social Gerontology Literature. *The Gerontologist*, 55(1), 58-69.
- Merriam, S. B., & Kee, Y. (2014). Promoting community wellbeing: The case for lifelong learning for older adults. *Adult Education Quarterly*, 64(2), 128-144.
- Montes de Oca, V., Rojo-Pérez, F., & Oddone, J. (2014). *Active Ageing Research Trends and Population Policy in Ibero-America: A Critical Review*. Paper presented at the XVIII ISA World Congress, Yokohama, Japón.
- Moran, M., Cauwenberg, J. V., Hercky-Linnewiel, R., Cerin, E., Deforche, B., & Plaut, P. (2014). Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(79), 1-12.
- Ramiro, D. et al. (2012). *Una vejez activa en España*. Madrid: EDIMSA.
- Rodríguez-Laso, A. et al. (2013). Análisis del sesgo de selección en el piloto de un estudio longitudinal sobre envejecimiento en España. *Gaceta Sanitaria*, 27(5), 425-432.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Tam, M. (2011). Active ageing, active learning: policy and provision in Hong Kong. *Studies in Continuing Education*, 33(3), 289-299.
- Teófilo Rodríguez, J., González, A. N., Díaz, P., & Rodríguez, V. (2011). Estudio Longitudinal Envejecer en España: El proyecto ELES. *Perfiles y tendencias*, (50), 1-39.

- Van Soest, A. (2010). *Ageing, Health and Pensions in Europe: An Economic Perspective*. Strasbourg.
- Villar, F. (2012). Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. *Ageing & Society*, 32(07), 1087-1105.
- Walker, A. (2006). Active Ageing in Employment: Its Meaning and Potential. *Asia-Pacific Review*, 13(1), 78-93.
- Walker, A. (2007). *Active ageing. Paper to German Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth*. Paper presented at the European Congress on Demographic Change as Opportunity, Berlín, April 17-18.
- World Health Organization (2002). *Active Ageing. A Policy Framework*. Geneva, WHO.
- Agradecimientos. Este trabajo se apoya en varios proyectos: i) "Estudio Longitudinal Envejecer en España" (MINECO, CSO2011-30210-C02-01, IP. Dr. V. Rodríguez-Rodríguez); ii) Red de Excelencia "Envejecer Activamente en Iberoamérica: una interpretación de las formas de envejecer (ENACTIBE)" (MINECO, CSO2015-71193-REDT; 2016-2018; IP. V. Rodríguez-Rodríguez); iii) "La construcción del Envejecimiento Activo en España: Autovaloración, Determinantes y Expectativas de Calidad de Vida (ENVACES)" (MINECO/FEDER/UE, CSO2015-64115-R; 2016-2018; IP. F Rojo-Pérez); iv) Programa "Envejecimiento Activo, Calidad de Vida y Género (ENCAGE-CM)" (Comunidad de Madrid y FSE; S2015/HUM-3367; 2016-2018; Coord. G. Fernández-Mayoralas).

