

## Tercera Edad y disfrute del Tiempo libre

**Autoras:** Lic. Lisvett González Rodríguez; Lic. Laritza Solares Pérez; Lic. Alina Álvarez Rodríguez; Lic. Mariam A Fernández García.

**Eje temático:** Juventud, Género y generaciones.

### Introducción.

En la actualidad, el estudio del proceso de envejecimiento y de las personas envejecidas ha sido objeto de interés de diferentes disciplinas, por la connotación que tiene para cualquier sociedad, no solo desde el punto de vista sociodemográfico sino también político, económico y social.

No obstante, el envejecimiento continúa siendo un indicador de desarrollo y progreso, que está presente tanto en países con alto índice de desarrollo como en otros subdesarrollados. Tal es el caso de Cuba, quien pese a las dificultades económicas, es considerada a nivel mundial, una verdadera potencia de Salud, por la eficiencia y garantía que ofrece su sistema de atención médica. Realidad palpable en los datos del Censo de Población y Viviendas 2012, donde se muestra que la población cubana envejecida es de un 18,3% (personas de 60 años y más), con una esperanza de vida de 80,45 en las mujeres y 76,50 en los hombres.<sup>1</sup>

Los datos expuestos anteriormente, evidencian el incremento del grupo de personas ancianas en los subgrupos de más edad, motivo por el cual el presente artículo desarrolla un pequeño acercamiento sociológico, que si bien es cierto que tributa a la comprensión del complejo proceso de envejecimiento, centra su mirada en: cómo hombres y mujeres viven este proceso, y qué significado tiene dentro de él, el uso y disfrute del tiempo libre.

Para ello se desarrolló un estudio de caso, que engloba a un total de 9 personas. En este sentido debemos señalar que no interesaba la cantidad, sino la calidad de sus respuestas. Por tanto, la selección fue aleatoria, dependiendo únicamente de la voluntad de participar, mostrada por los entrevistados.

---

<sup>1</sup>ONEI (2014). Estudio sobre envejecimiento poblacional a partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Formato Digital.

## **Reflexiones teóricas sobre el envejecimiento.**

La vejez, como producto final de un proceso que comienza desde el momento de la fecundación, no es resultado únicamente del deterioro y cambios biológicos, sino también implica un proceso psicológico así como una construcción cultural.

Es un proceso que impacta de manera directa tanto en el ámbito macro (la sociedad), como en el micro (la familia y el propio individuo).

En el primero, se constata la demanda de mayor atención médica y garantías de seguridad social requeridas, para hacer frente a las necesidades de este grupo poblacional; y la no existencia de un remplazo poblacional debido al cambio que se ha dado en la estructura por edad de su población, lo cual representa una inversión en la pirámide de edad (abierta en las edades más avanzadas y con una reducción considerable en el resto).

Mientras que en el segundo, para el caso de la familia, la repercusión se percibe mayormente en la reducción del presupuesto, cuando esa persona envejecida no cuenta con servicios de cuidado y por ende algún familiar deja de trabajar para enfrentar dicha labor; hecho mediante el cual, en ocasiones, se afecta la salud física del cuidador, pero también la psicológica y social, al tener que transformar sus roles dentro y fuera del hogar. A su vez, el individuo envejecido marca el comienzo de esta etapa por determinados procesos específicos como la jubilación y una modificación de la red de relaciones sociales de pertenencia; en la que se avizora más la pérdida de amistades así como la viudez, y se experimentan determinados padecimientos de desgastes biológicos o de enfermedades crónicas.

Existen numerosas teorías desde una perspectiva socio-psicológica que permiten un acercamiento a lo que es la vejez y el trasfondo que esta implica. En este sentido, tenemos a la teoría de la separación,<sup>2</sup> la cual plantea que las personas de edad avanzada, por sí mismas disminuyen la intensidad y frecuencia de su interacción social, es decir, que una vez llegadas a una edad avanzada, es normal que vayan reduciendo los roles más activos y busquen otros de menor actividad, alejándose de los de más responsabilidad en el sistema productivo, centrándose en el ejercicio de roles periféricos, como los familiares. La desvinculación de los ancianos en esta teoría es necesaria y fundamental ya que como estos reducen su capacidad competitiva deben retirarse y dar paso a las generaciones jóvenes que biológicamente son más competitivos y productivos. En esta teoría se refuerza la idea de que en esta etapa hay más tiempo libre o de ocio.

---

<sup>2</sup>Los autores exponentes de esta teoría son E. Cumming y W. E. Henry en 1961 en su libro Growing Old.

La Teoría de la Actividad desarrollada por Havighurst,<sup>3</sup> establece que la imagen de cada persona se vincula a las funciones sociales que esta desempeña. En vejez se experimenta una pérdida de roles y funciones por eventos como la jubilación y la viudez, por lo que propone que la persona anciana, para mantenerse con una calidad de vida satisfactoria, debe sustituir esas funciones sociales perdidas, por otras, así como descubrir otras nuevas o conservar las antiguas.

Teniendo en cuenta la importancia que confieren al vínculo con la sociedad, y a la interacción, se puede apreciar un acercamiento de esta teoría al interaccionismo simbólico. Lo positivo es que plantea la posibilidad de que los ancianos realicen nuevos proyectos en su vida con el objetivo de mantenerse vinculados a la sociedad, siempre teniendo en cuenta sus posibilidades reales; además de visualizar que también es fundamental el tiempo libre como actividad fundamental de interacción con el medio social.

Por ende, el propósito fundamental de este artículo es describir la ocupación del tiempo libre en personas de la Tercera Edad en tres municipios de la Habana: Plaza de la Revolución, Boyeros y San Miguel del Padrón. La selección de los mismos respondió a la variable acceso y disponibilidad de tiempo por parte de las entrevistadoras.

A su vez, se precisa definir lo que entendemos por Tercera Edad y Tiempo Libre; en aras de ser coherente con los resultados encontrados.

En relación a la Tercera Edad, asumimos para su comprensión, la etapa del proceso vital que se ubica en un rango de edad a partir de los 60 años. Esto implica un cierto deterioro físico (células, órganos, tejidos, sistema de órganos) y mayor probabilidad de la aparición y desarrollo de enfermedades, al ser más vulnerables biológicamente que en etapas anteriores; en la esfera cognoscitiva las posibilidades de aprendizaje son distintas y se altera la capacidad de adaptarse a las constantes modificaciones del medio circundante.

Comúnmente se encuentra marcada por un hecho social: la jubilación; esta como salida de la producción de la vida económica del país, determina en la mayoría de los casos, una significativa disminución o la total pérdida de la red de compañeros de la misma ocupación, y de su identidad como trabajador, obligándolos a cambiar de escenarios en sus vidas e incorporarse a otras redes sociales. Pero no siempre sucede así ya que hay personas en esta edad que puede ser jubilado, pero con un contrato de trabajo. Es en este sentido, no se trata de un grupo homogéneo. Es una construcción que se define socialmente y que se

---

<sup>3</sup>Havighurst, R. J (1963), *Successful Aging*, en R. Williams, C. Tibbits y W. Dohnaue (comps) *Processes of Aging*, Vol.1, Nueva York, Atherton Press. (1968), *Personality and Patterns of Aging*, *The Grontologist*, núm . 8, pp 20-23.

recrea en función de los cambios históricos, económicos y culturales, que operan en la sociedad, y que son experimentados de forma individual y única, de acuerdo a la historia personal de cada cual.

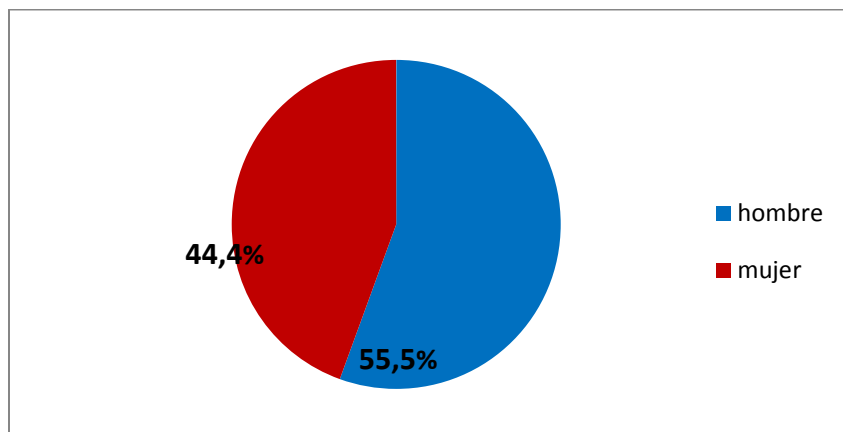
Paralelo a lo anterior, pero con el fin de enriquecer el análisis sobre el Tiempo Libre que disfrutaban las personas envejecidas, se precisa definir el mismo, como espacio de tiempo empleado para realizar una actividad de ocio elegida libremente, y cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. El ocio aquí se entiende como el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesional, familiar y social.

Para la obtención de los resultados se elaboró entonces una pequeña entrevista en función de las definiciones presentadas previamente.

### **Características sociodemográficas de la población estudiada.**

Al aplicar la entrevista a un total de 9 casos, se analizaron una serie de datos sociodemográficos que nos permiten caracterizar a la población objeto de estudio. Es importante aclarar que no se escogió de manera intencional allí muestra según color de la piel, y que esta no es representativa, obteniéndose una mayoría de ancianos de piel blanca con un 77,7%. En relación a la edad, se aprecia que la población estudiada oscila entre los 60 y 85 años, obteniéndose una edad promedio de 72,3 años; muy semejante a la esperanza de vida que existe en Cuba. En torno al sexo se obtuvo una mayor colaboración por parte de los hombres, quienes representan el 55,5% (5), mientras las mujeres constituyen el 44,4% (4) restante. Esta diferenciación es mínima, pero puede responder al hecho de que los hombres disponen de mayor tiempo libre en espacios de socialización (ejemplo: los parques), no ocurriendo así con las mujeres cuyas opiniones fueron dadas al interrumpir sus trayectos hacia actividades vinculadas al cuidado de otros miembros de la familia (entiéndase, la compra de alimentos o de medicamentos para su pareja); elementos que reproducen la lógica de los roles tradicionales de género.

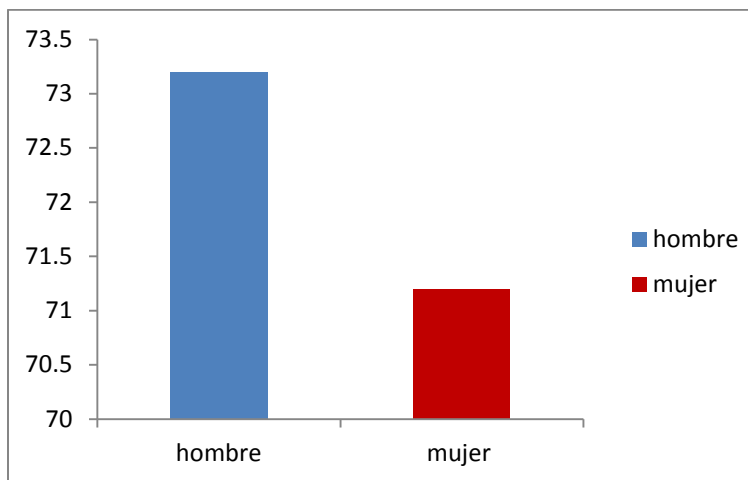
**Gráfico 1: Distribución de la población por sexo.**



**Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.**

Si además analizamos la información anterior relacionando la edad con el sexo, se obtiene que las mujeres poseen una edad promedio menor que los hombres (71,2 y 73,2 años respectivamente). Al comprar estos datos con cifras nacionales, se observa una situación inversa, pues existe un predominio femenino en la población envejecida. Según datos del censo del 2012, hay por cada 100 hombres 111,6 mujeres de 60 años y más, aumentando a 121,7 en el grupo de 75 años y más.<sup>4</sup>

**Gráfico 2: Distribución de la edad según el sexo.**



**Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.**

<sup>4</sup>ONEI (2014). Estudio sobre envejecimiento poblacional a partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Formato Digital.

Al indagar sobre el nivel escolar se aprecia que el 77,7% (7) posee un nivel medio y superior. De ellos 33,3% son graduados universitarios y el restante 44,4 % (4) cursó el preuniversitario; nivel que como su nombre indica manifiesta el deseo de esa población de superarse profesionalmente al ser este el eslabón previo para acceder al nivel superior. Los restantes 22,2% se distribuyen entre una persona graduada de técnico medio y otra que sólo culminó estudios de secundaria básica.

Esta información al vincularse con el sexo, reflejó mayor superación académica en los hombres 71,4% (5 casos para un total de 7), frente al hecho de que sólo una mujer es universitaria y otra alcanzó el nivel de preuniversitario. Si bien es cierto que este resultado no es representativo, nos permite inferir que las féminas priorizaron sus responsabilidades al interior del hogar pese a las posibilidades educativas que ofreció el gobierno revolucionario luego del 1ro de enero de 1959. A su vez, se aprecia una coincidencia con las cifras nacionales, ya que los niveles educativos formales, medidos en promedio de años estudios de los adultos mayores, son de 8,0 años para ambos sexos. Los hombres tienen 8,5 como promedio de años de estudios, valor superior a las mujeres que tienen 7,6. Esto refleja que la población femenina adulta mayor está en desventaja educativa respecto a la población masculina.<sup>5</sup>

Al analizar la Ocupación se obtuvo que el 77,7% (7) son jubilados. De ellos, una mujer y un hombre que se enmarcan entre los 60 y 65 años. Sin embargo, resulta significativo señalar que solo una mujer ha sido ama de casa a lo largo de su vida aun cuando concluyó sus estudios de preuniversitario y sólo un hombre continúa su labor profesional como médico de manera ininterrumpida a pesar de tener 85 años; dato que puede responder a la lógica tradicional de género donde el hombre es el portador principal de ingresos en el hogar.

Atendiendo al Estado Civil se muestra que la mayoría de los entrevistados 66,6% (6) son casados, lo cual evidencia el compromiso que tradicionalmente implicaba el matrimonio como vía de formalización de la familia. Si comparamos con censos nacionales de diferentes años encontramos que el estado conyugal de los adultos mayores presenta una distribución similar, con una alta proporción de los que se encuentran casados (44,0% en el 2002 y 41,7% en el 2012).<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>ONEI (2014). Estudio sobre envejecimiento poblacional a partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Formato Digital.

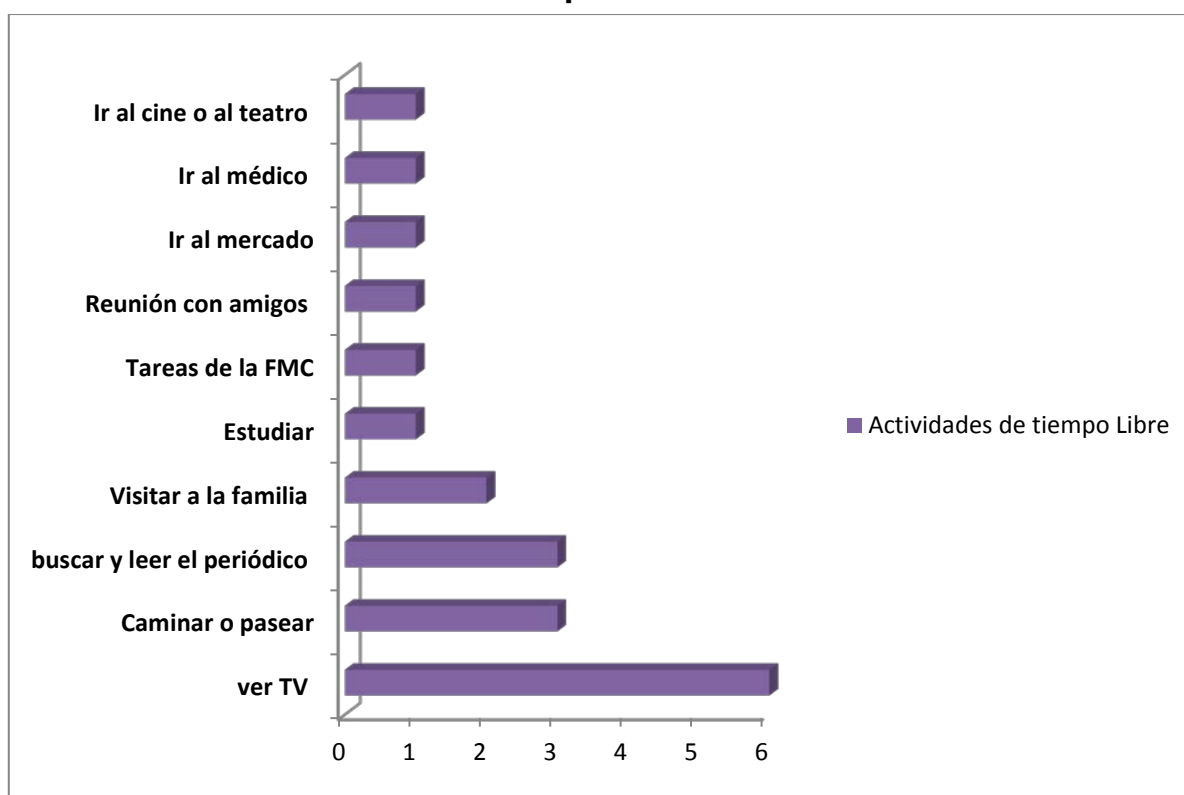
<sup>6</sup> Ídem.

### Disfrute del Tiempo libre según personas de la Tercera Edad.

En un segundo momento se indagó entonces en los aspectos relacionados al tiempo libre de esta población, los espacios que frecuenta, sus anhelos y limitaciones.

La información obtenida sobre la ocupación del tiempo libre refleja que las principales actividades realizadas oscilan entre: ver televisión, buscar y leer el periódico, visitar la familia y pasear. Tal como se muestra en el gráfico siguiente:

**Gráfico 3: Distribución de las actividades realizadas durante el tiempo libre.**



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.

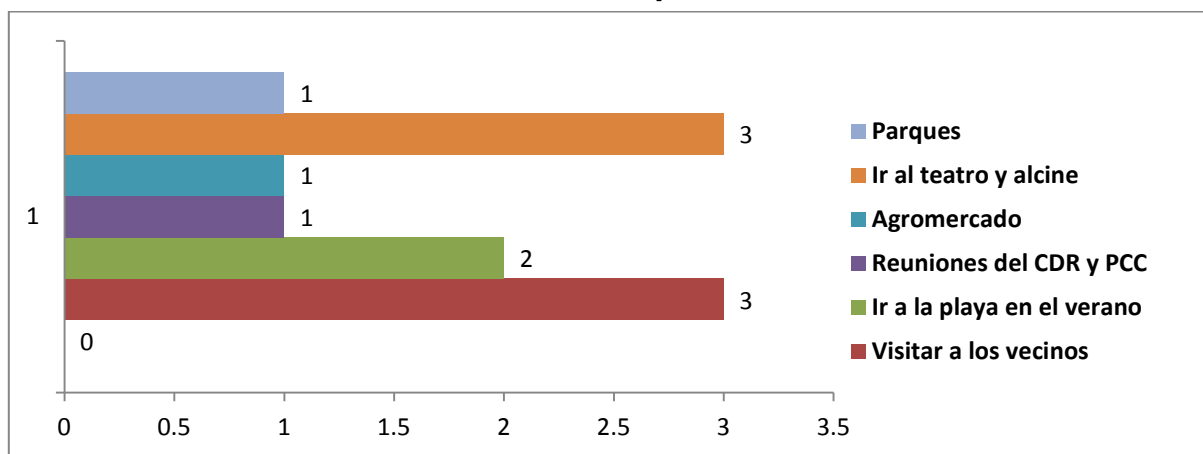
Resulta significativo señalar que la gran mayoría de los casos estudiados ocupan su tiempo libre en actividades que no requieren grandes desplazamientos y una mínima inversión económica. En este sentido se observa un mayor tiempo libre dentro del hogar dedicado a ver la televisión.

Al analizar los espacios que frecuenta la población estudiada, se apreció una contradicción entre estos y la ocupación del tiempo libre, en tanto uno de los espacios más frecuentados es el cine y el teatro, y sin

embargo estos espacios no forman parte de las actividades que realizan en su tiempo libre.

Otro dato importante a tener en cuenta es que el espacio más visitado resultó ser el ámbito familiar pero también los vecinos, entendiéndose como el medio donde se produce la interacción inmediata que no requiere desplazamiento y que puede dar solución a problemas familiares y de la comunidad, por las características solidarias con que creció esta generación.

**Gráfico 4: Distribución de los espacios más frecuentados.**



**Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.**

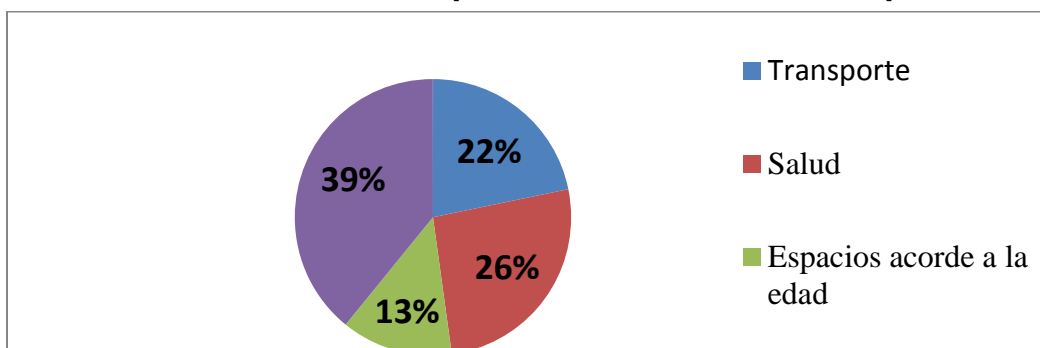
Se precisa señalar que los tres casos que más asisten a los cines y teatros residen en el municipio Plaza, cuya infraestructura facilita los desplazamientos y el acceso a este tipo de actividades.

En relación con la pregunta de las actividades que le gustaría realizar, se observó un comportamiento homogéneo en las selecciones efectuadas por los encuestados. Entre ellas se encuentran visitar el Casco Histórico en La Habana Vieja, ir al cine, pasear en los parques y viajar dentro y fuera de Cuba.

Sin embargo las principales limitaciones expresadas para efectuar dichas actividades se relacionan fundamentalmente con el transporte, cuestión monetaria para moverse a otros escenarios dentro y fuera del país, la inexistencia de espacios recreativos acorde a su edad y necesidades, así como también el estado de salud, situación que enmarca a un 26% de los casos.



**Gráfico 5: Limitaciones para el disfrute del tiempo libre.**



**Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación.**

### **Conclusiones**

La presente investigación sobre la tercera edad, si bien es un estudio micro cuyos resultados no pretendemos generalizar, muestra la necesidad de crear alternativas recreativas que respondan a los intereses de la población envejecida; en aras de permitir un mayor acceso a los mismos. En este sentido recordar, que este segmento poblacional ha perdido sus espacios de socialización con su grupo de iguales y las actividades que le generaban empoderamiento económico; a través de lo cual podía disponer de un ingreso para invertir en el disfrute de determinada actividad.

Además de las transformaciones de roles sociales, que en estas edades, viven principalmente las mujeres abuelas, a quienes se les asigna el papel de cuidadora de sus nietos como estrategia de apoyo familiar; aún cuando la persona está en condiciones para continuar activa en la vida pública.

Todo ello ejerce influencia en la calidad de vida de la población envejecida, la cual no siempre cuenta con una alimentación adecuada o con condiciones de vida idóneas para enfrentar con bienestar esta nueva etapa del ciclo vital. Súmasele las implicaciones motoras que acarrear, producto de la morbilidad; motivo por el cual el tema debe ser tenido en cuenta como una prioridad, en el diseño de las políticas sanitarias. Si bien la política de salud garantiza universalidad en el acceso a los servicios de atención y farmacéuticos; se requiere crear instituciones de cuidado, que den respuesta al incremento de las enfermedades degenerativas y a la falta de recursos que tienen las familias para eliminar las precarias condiciones en que viven muchos de nuestros ancianos.

## **Bibliografía**

- **Barros, Otilia 2012.** "Tipología de envejecimiento de las provincias de Cuba. Período 2010-2025". Revista Economía y Desarrollo. Año XLIII, Vol. 148, No 2, julio-diciembre.
- **Havighurst, R. J (1963).** Successful Aging, en R. Williams, C. Tibbits y W. Dohnaue (comps) Processes of Aging, Vol.1, Nueva York, Atherton Press. (1968), Personality and Patterns of Aging, The Grontologist, núm. 8, pp 20-23.
- **MINSAP 2013. Anuario Estadístico de Salud 2012.** Ministerio de Salud Pública, Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. La Habana.
- **ONEI (2014).** Estudio sobre envejecimiento poblacional a partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Formato Digital.