

Uso de tiempo libre **60+**: Abordaje del ocio, **la recreación y cultura en población mayor**

Observatorio del
Envejecimiento

Para un Chile con futuro



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Compañía de Seguros

confuturo[®]
UN CHILE CON FUTURO

Introducción

Recientes estudios han recalcado la importancia de la participación de personas mayores en actividades de recreación, considerando sus efectos en integración social, así como sus beneficios en términos de salud física, mental y calidad de vida.

Esta relevancia se enmarca en el paradigma de envejecimiento positivo, concepto que hereda las indicaciones del envejecimiento saludable y activo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero que a la vez integra aspectos claves para un buen envejecer, con especial foco en el bienestar subjetivo de las personas mayores. Esta mirada plantea un escenario donde la participación social, incluidas actividades en comunidad, la recreación y la cultura, han sido incorporados como parte de estrategias que promuevan el bienestar de la población mayor.

Dicho esto, existe poca evidencia sobre el tiempo dedicado al ocio y las principales actividades recreativas realizadas por población senior en Chile. Junto con esto, es importante considerar que la cantidad de tiempo libre disponible, así como las formas de hacer uso de éste, son cambiantes a lo largo del curso de vida. Así, distintos intereses, expectativas y barreras confluyen en diversos patrones de participación en actividades destinadas a la recreación. Por su parte, la satisfacción con el tiempo destinado al ocio dependerá ampliamente de las oportunidades de acceso disponibles, lo que involucra a distintos actores, públicos y privados, locales y nacionales, para promover actividades que permitan a personas mayores mantener un rol activo en la sociedad.

El presente informe tiene por objetivo entregar un panorama general sobre el uso de tiempo libre y acceso de la población mayor a actividades recreativas de distinta índole. Nuestra relación con el tiempo libre va cambiando a lo largo del curso de vida, ¿Cómo es la relación y experiencia de personas mayores con sus actividades recreacionales? ¿Cambia a medida que avanzamos en edad?

Para responder a estas preguntas, se sumaron los aportes de expertos en la temática: Sara Caro, académica y subdirectora de Pregrado de la Escuela de Trabajo Social UC, Susana González, geropsiquiatra e integrante del CEVE-UC, y Patricio Saldívar, fundador de la organización GeroZoom. Además, se consideró la experiencia de gobiernos locales mediante entrevistas a Alejandra Rojo, coordinadora comunal de la Oficina de Adulto Mayor de la Ilustre Municipalidad de La Serena y Camilo Gutiérrez, encargado del Área de Envejecimiento Activo y Saludable de la Unidad de Personas Mayores de la Ilustre Municipalidad de Peñalolén.

Adicionalmente, se realizaron dos grupos focales con personas mayores de 60 años, con el fin de conocer el significado atribuido al ocio, así como sus experiencias respecto a las barreras y facilitadores para la participación en recreación y cultura.

1. Caracterizando el tiempo disponible para el ocio en población 60+

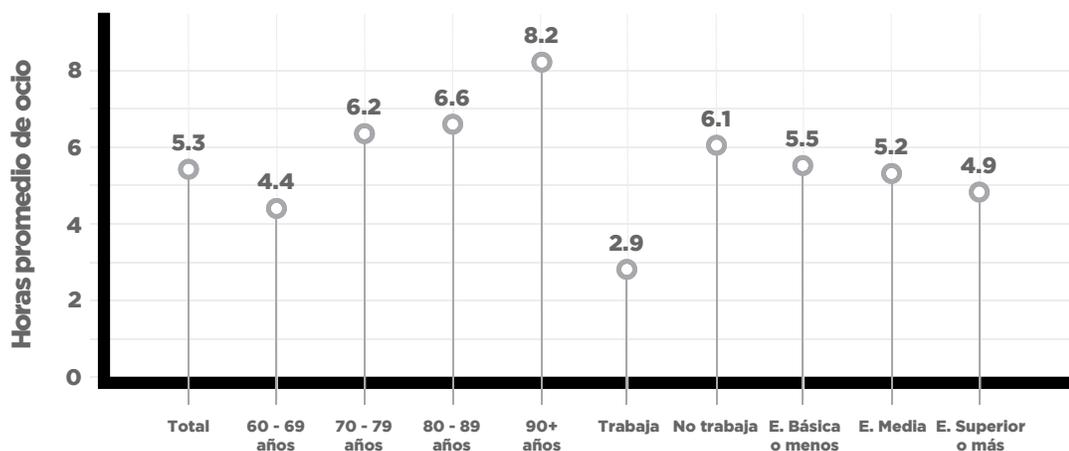
1.1. Horas dedicadas al ocio y sus factores diferenciadores

Nuestra relación con el tiempo libre va cambiando a lo largo del curso de la vida. Para el caso de la población 60+, se espera que la salida del mercado laboral, junto con una menor carga de cuidados familiares incidirá en una mayor cantidad de horas de ocio (Genoe et al., 2019).

Considerando la vejez como una etapa diversa del ciclo vital, es importante observar los factores diferenciadores detrás de la cantidad de tiempo libre de ocio que las personas mayores declaran. Desde la literatura, tanto la edad como el género, la situación de ocupación y el nivel socioeconómico y/o educativo han demostrado tener un rol relevante en la extensión de tiempo de recreación disponible de una persona mayor (Van der Meer, 2008).

En este sentido, y de acuerdo con la Encuesta de Bienestar Social – EBS (2021), las horas de ocio⁽¹⁾ que dedica la población 60+ en un día habitual asciende a un promedio de 5,1 horas (Gráfico 1). Esta realidad va cambiando a medida que se avanza en edad, por ejemplo, la dedicación promedio al ocio para personas entre 60 y 69 años es de 4,4 horas, aumentando hasta 8,2 horas para quienes tienen 90 años o más.

Gráfico 1. Horas promedio dedicadas al ocio en un día habitual, según tramo etario, género y nivel educativo en población 60+



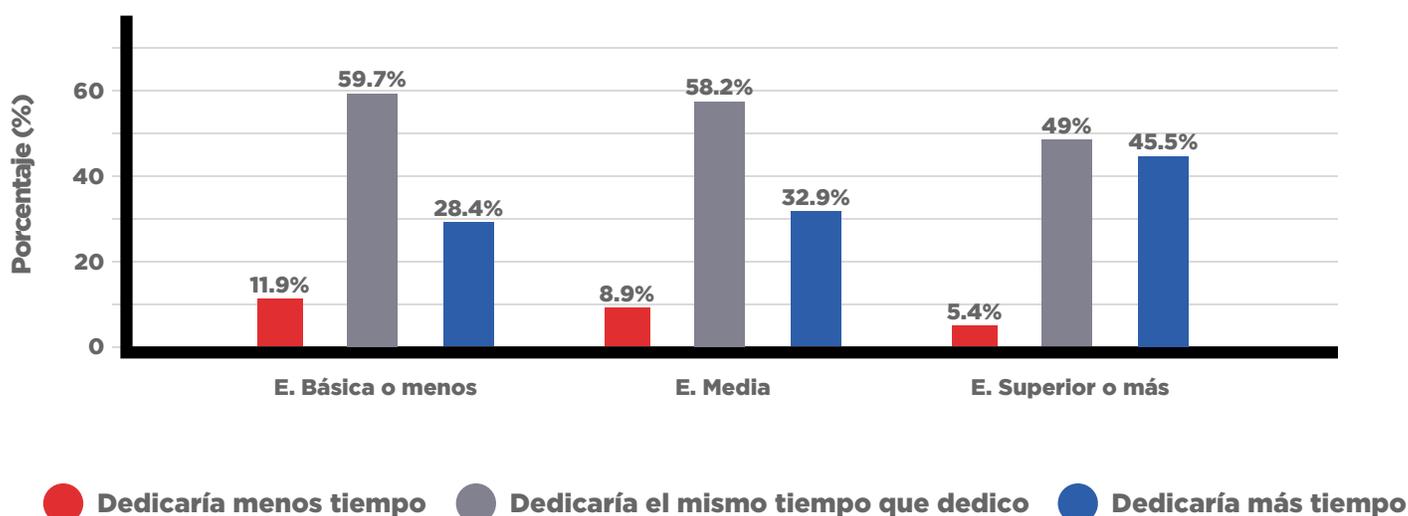
Nota: El promedio diario para población menor de 60 años es de 2,9 horas.
Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, a partir de la Encuesta de Bienestar Social (2021).

¹ Las horas dedicadas al ocio son estimadas consultando a los encuestados por las horas destinadas a compartir con familiares, amigos o pareja, ver televisión, ir al cine o teatro, asistir a celebraciones cívicas o religiosas (misas), ir a un evento deportivo, tocar instrumentos, jugar videojuegos, hacer alguna actividad deportiva, lectura (que no sea de estudio o trabajo), uso de computador (que no sea por trabajo o estudio), chatear o jugar en celular, o de descanso sin HACER NADA, de acuerdo a la Encuesta de Bienestar Social 2021.

Junto con esto, existen diferencias entre el tiempo de ocio para personas mayores según situación laboral. En específico, se observa una brecha significativa entre las personas activas en el mercado laboral, quienes declararon utilizar, en promedio, 3,2 horas menos de ocio respecto a quienes no trabajan (Gráfico 1).

El nivel educativo alcanzado resulta ser otro factor relevante. De acuerdo con los datos revisados, las personas con un mayor nivel educativo declaran dedicar menos tiempo de ocio, si se compara con personas mayores con menor escolaridad (Gráfico 1). Consecuentemente, y tal como se observa en el Gráfico 2, las personas de mayor nivel educativo son quienes declaran querer dedicar más tiempo a actividades recreativas. Es decir, a menor dedicación horaria al ocio, aumenta la necesidad de dedicarle más tiempo a estas actividades, como se observa diferenciadamente para el caso del nivel educativo.

Gráfico 2. Nivel de satisfacción con horas dedicadas al ocio en población 60+, según nivel educativo



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta de Bienestar Social (2021).

Al observar esta temática en función del género, se revelan diferencias estables en el curso de vida. En promedio, las mujeres entre 60 y 79 años dedican 4,9 horas a actividades de ocio, versus 5,2 horas de sus contrapartes hombres (Gráfico 3). Para el caso de población mayor de 80 años existe una brecha de 0,8 horas. En este sentido, las mujeres dedican en promedio 6,5 horas al ocio, mientras que los hombres declaran 7,3 horas.

Gráfico 3. Horas dedicadas a actividades de ocio para hombres y mujeres 60+, según tramo etario



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta de Bienestar Social (2021).

La brecha de género en torno a la dedicación de tiempo al ocio podría explicarse por una mayor carga de tareas domésticas y de cuidado absorbidas por mujeres a lo largo de la vida. De acuerdo con la académica UC, Sara Caro, existe una clara relación entre la distribución de roles de género y dificultad para definir límites entre lo productivo y lo recreativo: “El estigma del ocio es muy fuerte, especialmente para el caso de las mujeres. Hay una educación donde a las mujeres se nos ha dicho que debemos estar en distintos roles. Entonces, se internaliza el hacer muchas cosas al mismo tiempo, el hogar, los niños y el trabajo”.

Los grupos focales también abordaron la temática. Al respecto, Patricia (69 años) comenta: “La verdad que nosotros trabajamos muchas veces, bastante, entre comillas como embrutecidas, porque trabajamos fuera y dentro del hogar, sin pausa y sin descanso, sobre todo en Chile, que hay un número considerable de mujeres que nos tocó ser jefas de hogar. Los varones tenían un rol social culturalmente diferente, era establecido que ellos salían al mundo laboral y había clubes de Toby, van al fútbol, en fin. Ellos tenían espacios recreativos sociales de los cuales nosotras muchas veces carecemos”.

En este sentido, es importante considerar la multiplicidad de roles ejercidos por mujeres mayores y si existen espacios de tiempo libre para dedicar al ocio, ya que la disposición de tiempo libre es un prerequisite para la recreación. La Encuesta de Bienestar Social arroja que un 3,4% de las personas sobre 60 años declara no dedicar horas al ocio. Este grupo está mayoritariamente constituido por mujeres (64,5%), entre los 60 y 69 años (72,1%) con educación media o menos (86,6%). Si bien son un porcentaje minoritario, resulta importante caracterizar quiénes son estas personas, ya que carecen de momentos de esparcimiento que contribuyen a su realización personal y bienestar.

Por otra parte, la ruralidad es una arista que puede exacerbar dicha realidad, como comenta Alejandra Rojo, coordinadora comunal de la Oficina de Adulto Mayor de la Ilustre Municipalidad de La Serena: “[Las mujeres en zonas rurales] prefieren estar haciendo

labores domésticas [...]. Ellas tienen bien arraigado ese tema, sobre todo en la ruralidad, que la gente que se junta es porque ‘no tiene que hacer nada en la casa’. Recordemos que vienen de un sistema patriarcal, donde la mujer debía estar en su casa haciendo las labores y no podía salir. Ellas tienen bien internalizado ese tema”.

Para el caso del nivel educativo y la situación ocupacional, existe una estrecha relación entre los años de escolaridad alcanzados y la probabilidad de permanecer activo laboralmente después de la edad legal de jubilación, como presentó el Reporte “Mujeres 60+ en el Mercado Laboral” (Observatorio del Envejecimiento, 2022). Respecto a la tensión entre trabajo y ocio, la académica UC comenta que “hay un estigma del ocio que está muy vinculado a la idea de ser productivo. En términos de desigualdad, tenemos a personas mayores de menor nivel educativo que pueden haber trabajado toda su vida y no han logrado tener una estabilidad económica. Por contraparte, para aquellas personas mayores con un alto nivel educativo, la idea del éxito se vincula con el ser productivo, lo que a su vez representa un estatus socioeconómico y permanecer activos [laboralmente]”.

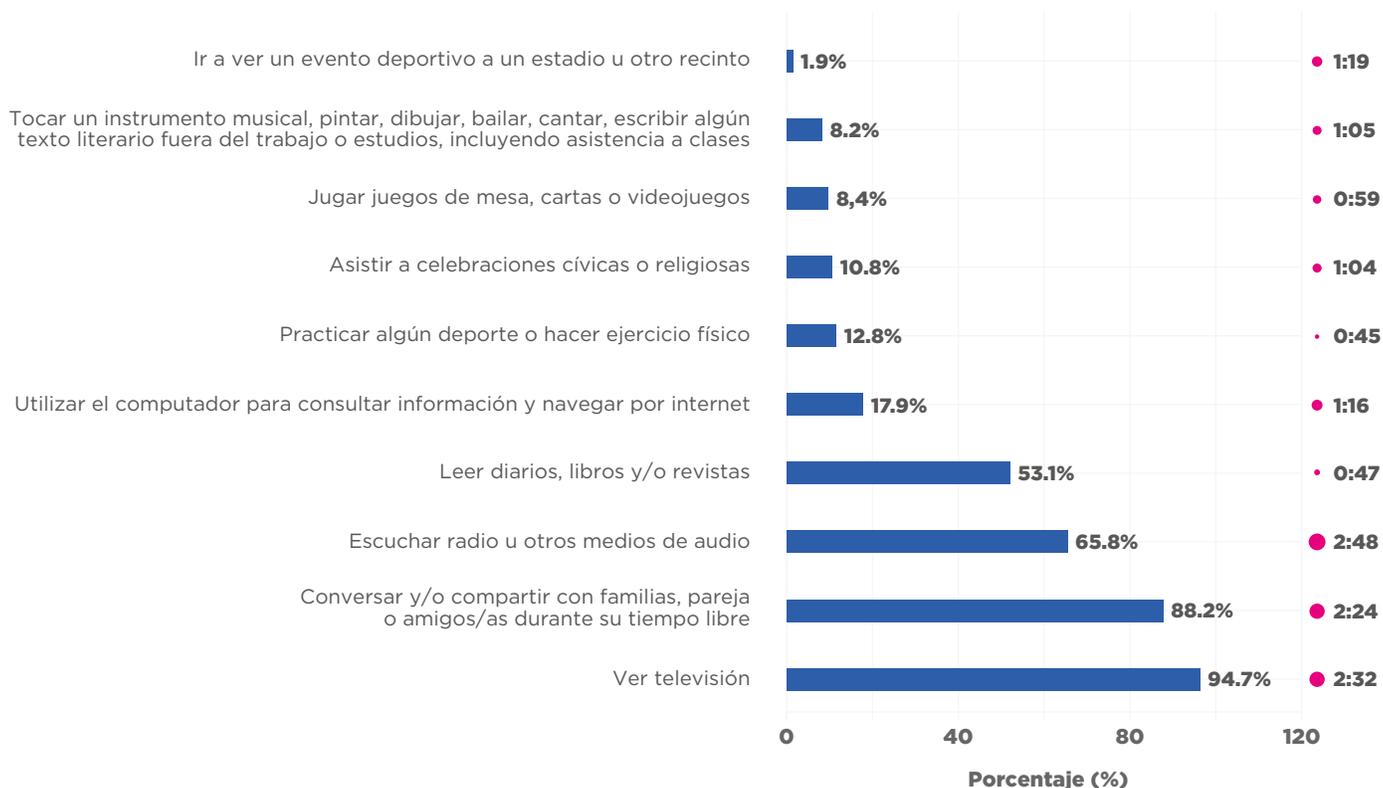
Ahora bien, una mayor disponibilidad de tiempo libre no siempre se asocia con mayor satisfacción con la actividad realizada. De acuerdo con Cuenca et al. (2013), una experiencia positiva en términos de ocio dependerá del tipo de actividades realizadas y si éstas reportan bienestar a nivel subjetivo. En este sentido, y de acuerdo con la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo (2015), un 70,4% se encuentra satisfecho o totalmente satisfecho con la calidad de su tiempo libre, mientras que sólo un 16% se encuentra insatisfecho o totalmente insatisfecho con este.

1.2. ¿Cuáles son las actividades recreativas más realizadas por personas mayores?

Junto con la cuantificación del tiempo destinado a actividades de ocio, es importante conocer cuáles son las actividades más presentes en el tiempo libre de personas mayores. Desde la literatura se han abordado distintas formas de recreación, resaltando la distinción entre ocio activo y ocio pasivo (Faílde et al., 2021). Junto con esto, autores como Van der Meer (2008) han retomado el valor de la distancia socio-espacial entre los hogares de personas mayores y el espacio donde se dispone de oferta de recreación. Ambos autores destacan la existencia de patrones pasivos de actividad recreativa en población mayor, principalmente concentradas en el hogar o en el entorno cercano.

Considerando estas visiones, se observa en el Gráfico 4 que la población 60+ en Chile utiliza su tiempo libre para, y en orden descendente: Ver televisión (94,7%), compartir con familiares y/o amigos (88,3%), escuchar radio (65,8%), leer (53,1%) y utilizar el computador (17,9%). Éstas son las cinco actividades más presentes en el tiempo libre declaradas por personas mayores y son, en su mayoría, consideradas como actividades pasivas, debido al bajo involucramiento de esfuerzo físico y/o mental. Junto con esto, son actividades desarrolladas principalmente en el hogar de la persona mayor, lo que habla de recreación centrada en el espacio personal. También, como se muestra en el gráfico, son aquellas actividades a las cuales se dedica una mayor cantidad de tiempo en un día promedio.

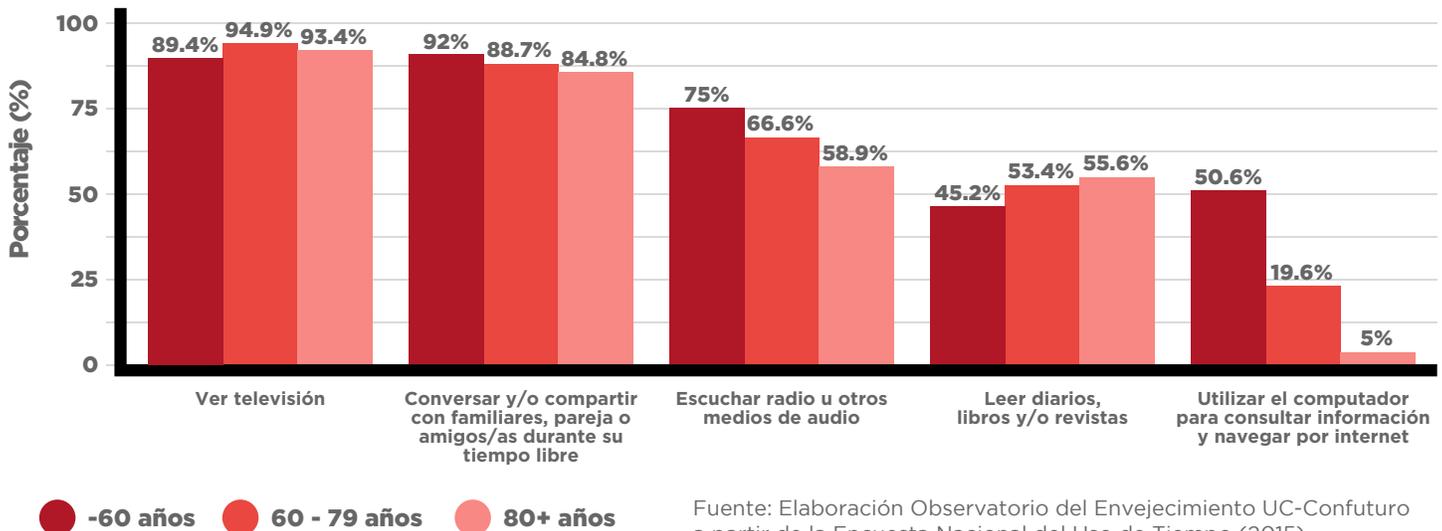
Gráfico 4: Actividades de ocio en población 60+, incluyendo tiempo de dedicación en un día tipo



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional del Uso de Tiempo (2015).

Estas tendencias también se diferencian según la edad de la persona mayor. En general, compartir con familiares y/o amigos y escuchar disminuyen significativamente en su realización luego de los 80 años. Por su parte, leer es una actividad más prevalente en población mayor de 80 años, mientras que ver televisión es una actividad mayormente realizada por personas entre 60 y 79 años. Asimismo, la utilización del computador muestra una caída considerable luego de los 80 años, alcanzando solo un 5% entre las personas mayores sobre los 80 años. Conversar con amigos y/o familiares tiende a descender con la edad, siendo la única actividad de interacción social presente dentro de aquellas actividades de ocio más declaradas por población mayor.

Gráfico 5. Actividades de ocio en población 60+, según tramo etario



Sin embargo, es importante destacar que la concentración del ocio en actividades pasivas no es un fenómeno exclusivamente de población mayor, sino que también se replica en población de 59 años o menos. Es decir, pese que existe una disminución de actividades sociales, culturales y deportivas a medida que aumenta la edad, el ocio pasivo no es inherente al envejecimiento.

Es por ello que el presente panorama debe observarse en función de las barreras y oportunidades disponibles para el ocio en población mayor. Al respecto, la académica UC Sara Caro, evidencia que “el ocio implica recursos y, tanto la pobreza como la desigualdad en nuestro país, no solo se traduce como desigualdades económicas, sino también vienen unidas a la desigualdad en el uso del tiempo y en la disposición del tiempo”.

En este sentido, los recursos económicos y la conciliación con tareas domésticas y de cuidado surgen como las principales limitantes observadas. Al respecto, la coordinadora comunal de La Serena, Alejandra Rojo, relata: “hay un tema que es transversal, que es el tema de la parte económica. [...] Los recursos económicos no son suficientes [...] esa es una de las primeras barreras que hace que las personas mayores muchas veces no participen continuamente, pero también tenemos el tema de los nietos, que tengan que cuidar a los nietos o también muchos son cuidadoras y cuidadores de personas mayores, ya sea de sus hijos que son mayores de 60, o de sus cónyuges, convivientes, parejas, etcétera. Entonces, frente a eso no tienen el tiempo para poder acudir a las actividades que son continuas”.

Patricio Saldívar, fundador de GeroZoom, comenta sobre las barreras observadas en el ejercicio de sus talleres: “Yo creo que esas barreras son bien diversas, así como la vejez es tan diversa. Por ejemplo, [...] el tema económico. Muchas de estas actividades son gratuitas, pero son a baja escala, o con pocos cupos, y solo en algunos lugares, y gente que vive lejos

no puede participar, sobre todo en regiones, donde el acceso geográfico es más difícil. Muchas personas no participan porque el tiempo que tienen libre lo deben ocupar trabajando. [...] Muchos tienen que ejercer las labores de cuidado, no solo entendiendo que tienen que cuidar a otra persona mayor, a los nietos muchas veces también. [...] Lo de la oferta es un tema porque para disponer de oferta hay que tener recursos [...].”

A lo anterior, la coordinadora comunal de La Serena complementa: “[...] Independientemente de la parte económica, el tema de la movilización también para ellos es más complejo, porque a veces no hay buses que lleguen, o tienen que tener una persona, un vecino que los pueda traer, entonces eso también complica para que ellos puedan acceder. Y sí, ellos quieren participar, y de hecho uno muchas veces lleva a los profesionales para allá [cercano al entorno de la persona mayor].”

En este sentido, un elemento vital también es disponer de un espacio adecuado para el ocio en el contexto cercano de la persona: “Tener tiempo libre y no saber qué hacer con él muestra lo invalidante que puede ser el propio contexto, el contexto físico de tu barrio, la infraestructura, el servicio público. Es por eso que es importante pensar en espacios de ocio, de entretenimiento y cultural disponibles en los barrios”, como señala la académica UC Sara Caro.

Complementando las experiencias expuestas, se destaca que 2 de cada 10 personas mayores de 60 años declaran haber dejado de realizar actividades al aire libre por motivos ambientales de su entorno, según los datos de la Encuesta de Bienestar Social (2021). Algunos de los problemas que mencionan estar expuestos son, por ejemplo, sequía (33,1%), contaminación del aire (32,9%), ruidos molestos (25,4%), acumulación de basura doméstica (16%) y contaminación del agua (15%). Todos estos elementos deterioran el ambiente e influyen en una disminución del uso del entorno, sobre todo de manera recreativa.

Finalmente, considerando las barreras reportadas por los y las participantes de los grupos focales, aquellas señaladas con mayor frecuencia son:



Recursos Económicos

La disponibilidad de recursos económicos.



Distancia

La distancia geográfica, especialmente para el caso de comunas fuera de Santiago. Para el caso de los residentes de Santiago, se destaca la dificultad del uso del transporte público y el miedo ante posibles peligros en vía pública.



Canales de Información

La difusión de información suele ser mediante redes sociales y, por ende, excluye a población con menor manejo de herramientas y plataformas digitales.



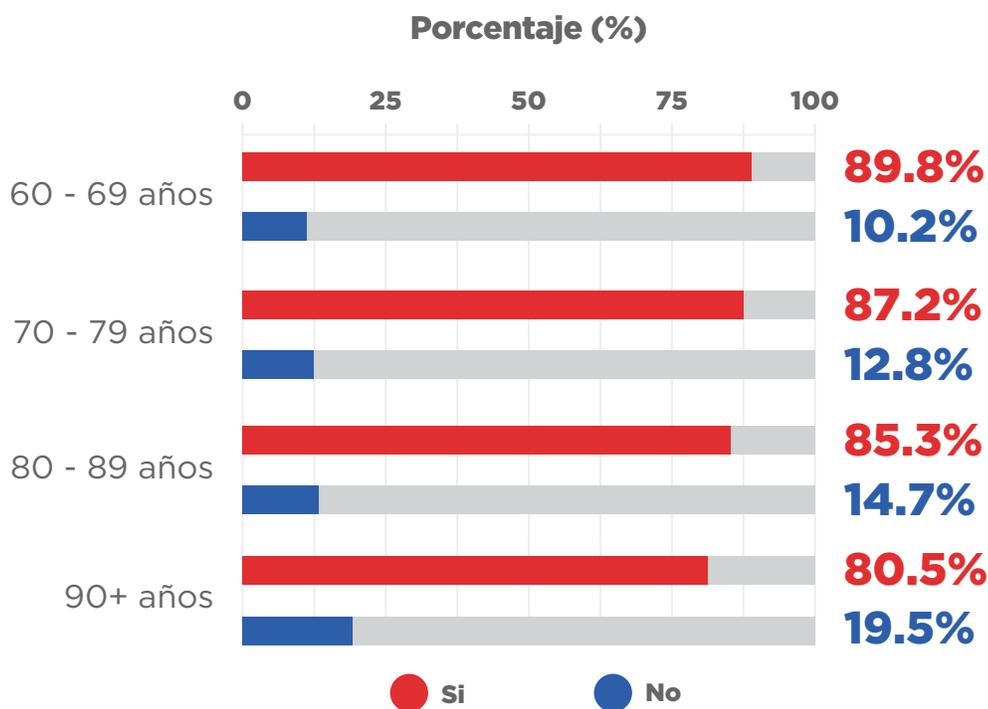
Cuidados

Las responsabilidades de cuidado de un otro que son ineludibles, cuando existieran.

1.3. La socialización, altamente valorada en el tiempo libre, pero en declive en la cuarta edad

Como consecuencia de una serie de factores asociados al curso de vida, la interacción social también se ve limitada, como muestra el Gráfico 6. Si bien conversar con amigos y/o familia resulta ser una de las principales actividades desarrolladas por la población mayor en su tiempo libre, existe una tendencia a la baja a medida que avanza la edad.

Gráfico 6. Porcentaje de personas mayores que declara conversar y/o compartir con familiares, pareja o amigos durante su tiempo libre, según tramo etario



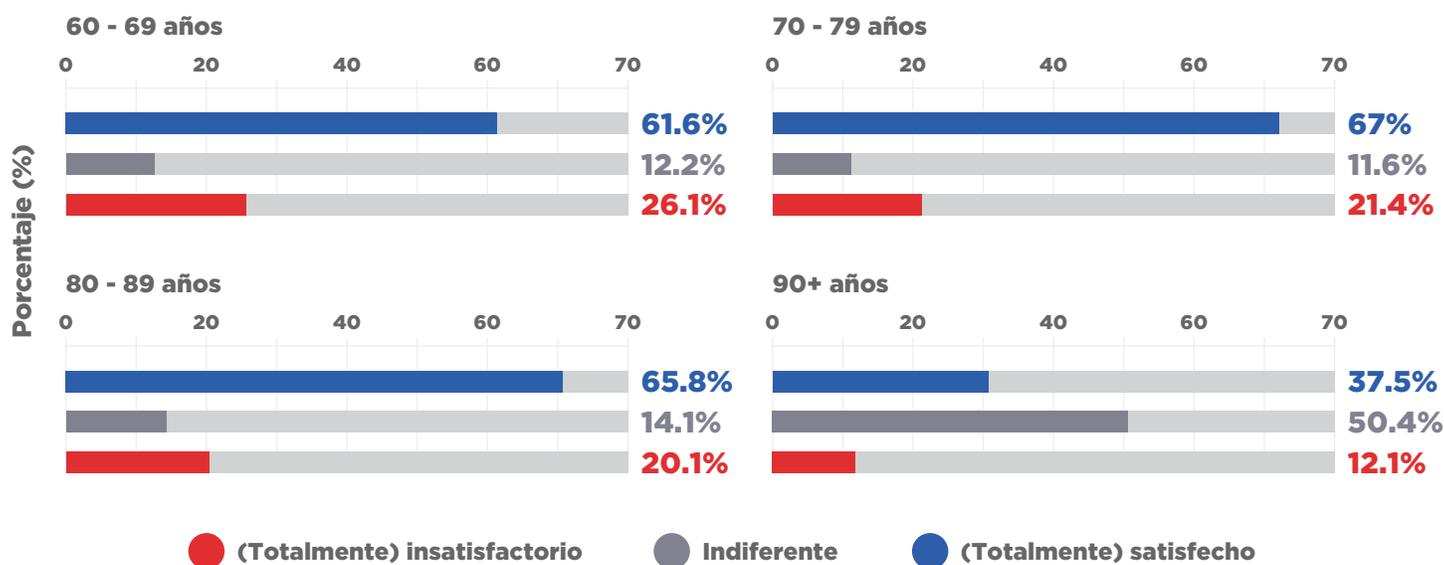
Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional del Uso de Tiempo (2015).

Una posible explicación a considerar es que, hacia edades más avanzadas, los vínculos sociales se ven reducidos a consecuencia de una menor sobrevivencia, como lo puede ser el caso de parejas y amistades. Según el reporte “Población 80+ en Chile: una mirada a la calidad de vida en la cuarta edad”, las personas sobre 80 años viven solos en mayor proporción que las cohortes más jóvenes y esto conlleva a su vez mayor soledad (Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, 2022). Otros factores guardan relación con la salud, como relata la geropsiquiatra y académica UC, Susana González: “Entre los mayores de 80 años, la vida social disminuye mucho, en parte porque empiezas a tener dificultades para desplazarte, y no solo por problemas de movilidad, sino que también en este momento por temor, el temor a los asaltos, el temor a las caídas”.

No obstante, la socialización tiene una alta ponderación a la hora de elegir las actividades recreacionales en población mayor. Así lo explica González, dando cuenta que “hay investigaciones sobre cuál es la motivación que la gente mayor tiene para inscribirse en cursos y talleres, y una de las motivaciones más importante es socializar. Entonces el interés por socializar está dado; a la gente mayor le gusta socializar, la gente mayor busca la oportunidad de socializar”.

Tomando en cuenta que existe un incremento en la proporción de personas que declara no tener vida social en etapas más tardías del ciclo de vida, se observa que los mayores de 90 años indican una notoria baja en la satisfacción en el ámbito social (Gráfico 7). De esta manera, solo el 37,5% de los nonagenarios y centenarios se siente satisfecho o totalmente satisfecho con su vida social, entre 24 y 30 puntos porcentuales más bajo que otros grupos etarios. De manera considerable, 1 de cada 2 personas mayores de 90 años se declaran “indiferentes” respecto a su satisfacción con la vida social.

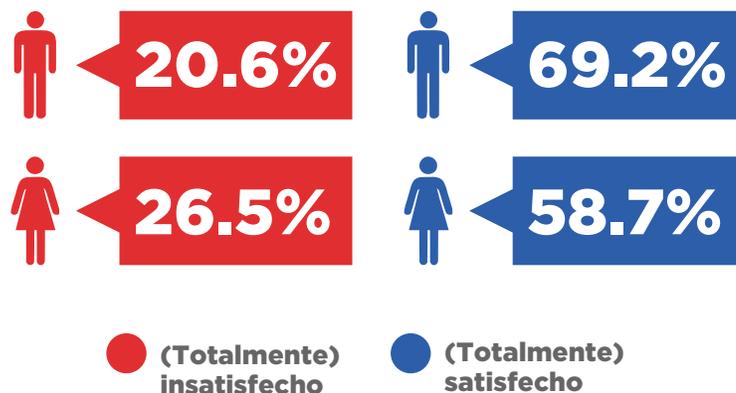
Gráfico 7. Nivel de satisfacción con la vida social en población 60+, según tramo etario



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta de Bienestar Social (2021).

En términos de género, también es posible identificar brechas en torno a la satisfacción. Un 69,2% de los hombres se sienten totalmente satisfechos con su vida social, mientras que en el caso de las mujeres es un 58,7%. Esto da cuenta de que la insatisfacción de ellas es 6,1 puntos porcentuales mayor que para los hombres. Lo anterior plantea un desafío considerando que las mujeres presentan, en promedio, una mayor expectativa de vida, y representan una mayor proporción del grupo de octogenarios y nonagenarios en Chile. En este sentido, la recreación con foco en vinculación social puede ser un espacio a fortalecer desde las iniciativas locales.

Gráfico 8. Nivel de satisfacción con la vida social en población 60+, según sexo



Nota: Se excluye categoría “Indiferente” del gráfico.

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta de Bienestar Social (2021).

Bajo este contexto, y para contrarrestar la pérdida de vínculo social y espacios de ocio, es vital el apoyo de la familia y el rol que pueda tener en relación al fomento de actividades recreativas, específicamente instancias para conectarse con otros. Según la V-ECV 2019, un 74,9% de los encuestados casi siempre o siempre se siente satisfecho con cómo la familia apoya sus necesidades de realizar nuevas actividades. No obstante, esto deja en evidencia también que 1 de cada 10 casi nunca o nunca siente satisfacción al respecto, denotando un menor apoyo familiar al respecto.

La geropsiquiatra UC, Susana González releva la importancia de re-evaluar continuamente los límites que se establecen por parte del entorno familiar, dando cuenta que “uno suele evaluar en la familia qué equilibrio han establecido entre cuidar a una persona mayor y respetarle su autonomía. Es un equilibrio difícil, porque además es un equilibrio dinámico, que va cambiando en la medida que tú envejeces”.

A mayor edad, menor vida social ¿Oportunidad para las TICs?

La actividad social es el uso más reportado para el caso del celular, tanto entre los 60 a 79 años (88,2%) como en los 80+ (63%). Por el contrario, su uso para otras actividades de ocio como escuchar música, ver vídeos, películas o series, jugar o leer libros, diarios o revistas no supera el 21% en las personas de 60 a 79 años, y se reduce considerablemente en la cuarta edad, en el que la realización de este tipo de actividades no alcanza el 5%. El uso de las tecnologías de información y comunicación (TICs) abre puertas para el mantenimiento y fomento de la interacción social en una población más longeva, lo que vuelve la discusión sobre la importancia de la alfabetización digital de población mayor en Chile.

2. El Ocio, un concepto en actualización

2.1 Estigmas asociados al término

Uno de los principales desafíos en el estudio del ocio en población mayor, radica en la propia conceptualización del término. Dada la diversidad de la vejez, es importante preguntarse cómo el contexto socio histórico puede permear qué se entiende por recreación y qué valor se le otorga al tiempo libre.

Los seniors entrevistados fueron invitados a definir, en sus propias palabras, el significado del ocio. Dentro de sus discursos, se destaca la tensión y estigmatización de la palabra recreación, como se muestra en las siguientes citas:

“La verdad es que la palabra ocio tiene un significado que ya deberíamos estar cambiando, porque da la sensación de flojera, ¿cierto? En cambio, yo lo veo desde un punto de vista distinto. El cuerpo lo necesita. Necesita tener espacios de no hacer nada o de, mejor dicho, hacer aquello que realmente a uno le satisfaga, ya sea un buen café con una amiga, una buena conversa un buen vino, una buena obra de teatro, una buena caminata sola”.

(Myriam, 73 años)

“La palabra ocio tiene una connotación cultural del siglo pasado, extraordinariamente negativa. De hecho, a uno le reprendían, porque ‘estar ociosa nada engendra, sólo el trabajo”.

(Patricia, 69 años)

“Tiempo atrás se decía que ser ocioso significaba que era alguien que no hacía nada, que era flojo, estaba muy ligado a no hacer nada productivo. Los conceptos en aquella época también eran distintos. En la etapa en que yo estoy ahora, que es de jubilada, tiene otra connotación que generalmente se asocia más al disfrute”.

(Margarita, 69 años)

Asimismo, las entrevistadas muestran que, más allá de las actividades típicamente medidas en las encuestas nacionales, el ocio es un espectro que puede contener en sí actividades deportivas, culturales y de alto involucramiento social y/o físico, así como actividades desarrolladas en el hogar de manera individual, tal como una siesta o meditación. Respecto a esto, Patricia (69 años) comenta que para ella: “Puede ser descanso total, absoluto, pero también puede ser el hecho de ir al teatro, al cine, a caminar, a tomarse el café con una amiga, es disponerse a disfrutar de la vida”.

Por su parte, Inés, de 63 años, comenta: “Para mí el ocio tiene que ver con conectarse. Alguna conexión con alguno de los sentidos que para ti te permita estar disfrutando de algo que disfrutes tú absolutamente sola. Puede ser una música, puede ser una lectura, puede ser simplemente mirar. Es una situación en que uno se conecta, para mí, consigo mismo y efectivamente estás sin ninguna interferencia de un otro”.

Acentuando la idea de disfrute, Luisa (75 años) señala que: “El ocio es justamente el momento en que uno se regalonea, se apapacha, por ejemplo, salir a la playa, a caminar sola. Eso para mí son momentos de no necesariamente estar quieto, por lo tanto, yo creo que el ocio debe ser muy productivo, que no es lo mismo que la flojera para mí”.

Considerando la experiencia relatada por las entrevistadas, **la flexibilidad se destaca como un elemento decidor para que una actividad reporte bienestar y sea considerada como parte del ocio**. Al respecto, Myriam (70 años), comenta sobre su asistencia regular a actividades en organizaciones sociales: “Lo tomo como ocio, porque en cada una de las cosas que doy está mi fruto y eso lo disfruto. Y si yo tengo que ir a la reunión, pero me siento cansada porque he hecho muchas cosas ese día, me tiro al sillón y tomo mi siesta, y no voy a la reunión. Para mí eso es ocio”.

Para concluir, **el ocio debe considerar la capacidad de elección de la persona mayor, en pos de su propia concepción de bienestar**: “El mayor beneficio te lo va a reportar aquello que te genera sentido, y lo que es gratificante es lo que te genera sentido. Por ejemplo, podemos poner a todas las personas mayores a hacer ejercicio en la plaza, pero si lo estoy pasando mal en esa actividad, porque no quiero estar ahí en la plaza delante de todos o porque nunca antes lo hice y ahora lo tengo que hacer, porque si no lo hago me dejan fuera, no me incluyen. Eso deja de ser un espacio de ocio”, recalca la académica UC, Sara Caro.

2.1 La importancia del ocio con sentido

Más allá de una correcta definición del término ocio, es importante considerar que la recreación debe ir aparejada de estrategias de promoción del bienestar general. La psiquiatra Susana González enfatiza que “las personas mayores tenemos que enfrentar multiplicidad de cambios en todos los ámbitos[...] Las actividades recreativas son una herramienta que te puede ayudar a enfrentar cambios. También son un recurso que te permite sentirte con una mejor autoestima, que te permite relacionarte más libremente con los demás [...] Entonces, esto de mirar las actividades ‘para que se entretengan los viejitos’, la propuesta es hagamos un paso más, no sólo para que se entretengan, sino además que también sea una herramienta que tú puedas utilizar”.

Patricio Saldívar, fundador de GeroZoom, reafirma lo expuesto y comenta que el ocio debe pensarse en función de propósitos concretos: “Entendemos que a través del entretenimiento las personas van a desarrollar la calidad de vida. Pero esas actividades entendemos que tienen que ser con propósito, por eso hablamos de ocio con sentido. Y cuando hablamos con propósito es de que tienen que tener un objetivo, tienen que buscar potenciar alguna habilidad o desarrollar alguna habilidad. [...] Si tú haces una actividad que implique el desarrollo de otras también, eso sí te va a quedar”.

Camilo Gutiérrez, encargado del Área de Envejecimiento Activo y Saludable de la Unidad de Personas Mayores de la Municipalidad de Peñalolén comenta cómo la oferta programática recreativa de la comuna se ajustó luego de la pandemia, con foco en recreación como herramienta para mejorar la salud física y mental de población mayor:

“Nuestra propuesta de talleres se reformuló después de la pandemia. Antes teníamos muchos talleres recreativos de manualidades, pero quisimos hacernos cargo de los deterioros físicos y mentales, sociales y emocionales de personas mayores después del confinamiento. La unidad se comprometió a favorecer estas temáticas”.

Junto con esto, **la recreación con sentido debe tratar la vejez como un fenómeno diverso y esto debe reflejarse en la oferta disponible.** “La heterogeneidad del envejecimiento se acompaña de entender que no todas las mujeres mayores quieren zumba, que no todas las personas mayores quieren baile entretenido o piscina. Entonces, se van poniendo etiquetas a las personas mayores respecto de lo que debieran hacer con su tiempo libre”, plantea la académica UC, Sara Caro.

Para responder a lo anterior, se han abierto espacios de consulta ciudadana para actividades de organismos locales, como comenta el coordinador de Envejecimiento Activo de la Municipalidad de Peñalolén: “De a poco hemos ido censando, de forma más cualitativa, la percepción de las personas mayores respecto a las actividades. Cada año hacemos una inscripción anual de talleres y haciendo consultas ciudadanas a través de cabildos y diagnósticos participativos [...] y ahí pudimos confeccionar una propuesta. En estas instancias se expresaron las necesidades o elementos que las personas mayores consideran intervienen con su vejez”.

Dentro de esta misma diversidad, se deben considerar las respuestas adversas ante ciertas actividades y el respeto que se debe mostrar a la multiplicidad de formas de ejercer el ocio. Patricia (69 años) cuenta: “Estuve un tiempo difundiendo cosas culturales, y me frustraba porque a mucha gente no le interesaba en absoluto ir al ciclo de verano de cine o arte. Yo siempre me preguntaba, “¿cómo no les interesa?” Pero no les interesa, tienen otras prioridades. Depende de nuestros gustos, se tienen otras preferencias. Entonces, para mí, la palabra clave es que aquí no hay receta. Yo creo que se debe aprender a respetar la diversidad, el aceptar que lo otro es diferente. Somos todos tremendamente diversos. Hay gente que en verdad pasa mucho tiempo fuera del hogar, mientras hay personas que pasan mucho tiempo dentro del hogar”.

En este sentido, las entrevistadas concuerdan que el ocio, sea cual sea su expresión individual, no debe estigmatizarse. Haciendo eco de esta experiencia, Margarita (69 años) comenta: “Si una persona le gusta ver televisión y para él esos momentos son de ocio, pero para mí no lo es, hay que respetar y cada cual practica el ocio como le acomode, como les guste”.

Asimismo, es importante revisar la alta prevalencia del ocio de índole pasivo, ya que puede esconder distintas lógicas de uso, así como responder ante barreras de acceso a actividades. Por ejemplo, el uso de la televisión puede constituir un mecanismo de democratización de contenido cultural, como demostró el Estudio de Participación Cultural UC (2021). En términos generales, tanto la televisión como la radio pueden ser medios para acercar información de la oferta cultural, sobre todo en caso de una mayor brecha digital.

En términos específicos, la televisión ha resultado ser un medio fundamental para consumir y experimentar la cultura, facilitando el acceso en población alejada de los centros urbanos.

Finalmente, cabe destacar que, si bien los espacios de ocio y recreación de personas mayores deben incluir estrategias de envejecimiento saludable y activo, éstas no deben supeditar la oferta total a estos efectos, sino más bien considerar el bienestar subjetivo de la población mayor.

Sara Caro da cuenta de lo anterior y señala que “si bien tiene sentido [una oferta programática enfocada en deporte y salud], dada las condiciones de salud física y mental, donde necesitamos mejorar sus índices, promoviendo una vida más activa, pero al existir tan pocos servicios de recreación, si dejamos que esa tarea la haga el ocio o la recreación, o si queremos que la única manera de recreación sean estas formas que hemos llamado “saludables”, estamos en problemas, ya que estamos delegando esa responsabilidad a un tiempo que es naturalmente para hacer lo que uno quiera hacer”.

Camilo Gutiérrez, de la Municipalidad de Peñalolén, expresa que el foco puesto en salud debe iniciar en etapas más tempranas del curso de vida y señala que: “Todos los que trabajamos en esta área sabemos que cuando una persona mayor llega con temas de salud física, llegamos tarde, porque siempre hay que verlo desde la infancia. Es un tremendo desafío, que ahora topa con el desafío de paliar todos los efectos de la pandemia y el sedentarismo que se viven en etapas previas”.

Es por lo anterior que **la oferta de recreación debe ser comprendida como una herramienta para que las personas mayores puedan integrarse a distintos ámbitos de la sociedad.** Para lograr esto, es importante incorporar aquellos elementos esenciales para la salud funcional, que permitan prevenir y hacer frente a deterioros funcionales y/o cognitivos, especialmente en población de riesgo y con nulas redes de apoyo. Sin embargo, también debe acompañarse de instancias que permitan incrementar los niveles de bienestar subjetivo, incluyendo calidad de vida.

Margarita, de 69 años, comenta: “Me da la idea que las actividades extraprogramáticas existen para atacar conceptos, por ejemplo, se cree que el adulto mayor está muy solo y por eso la mayoría de las actividades es socializando con otras personas [...] se cree que el abuelito o la abuelita está como abandonados, y por eso se han construido actividades de este tipo, y ahora [en ciudad] no hay mucha actividad, más que nada las de socialización, pero hay poco de otras actividades”.

3. La cultura como actividad recreativa y derecho humano

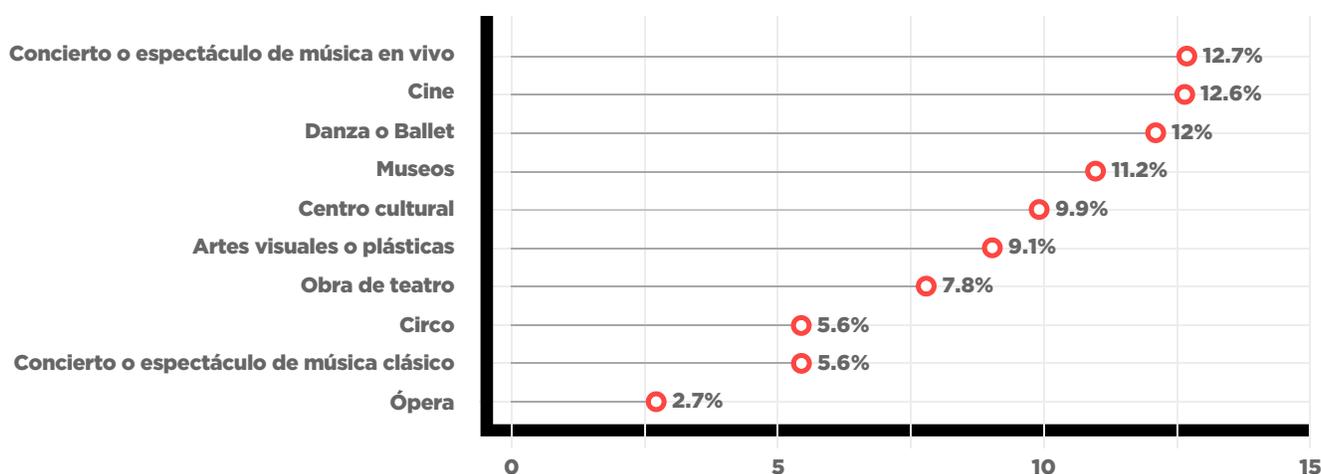
3.1. Intereses, motivaciones y accesibilidad: barreras de información y cultura fuera de las salas

Las actividades culturales no solo son importantes en cuanto a actividades recreativas, sino que el acceso a la cultura ha sido estipulado como un derecho humano. De acuerdo con el

Artículo 27 de la Declaración Universal de Derechos de 1948, todos y todas tienen derecho “a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar del progreso científico y en los beneficios que de él resulten”.

Sin embargo, y de acuerdo con la Encuesta Nacional de Participación Cultural - ENPC (2017), la participación de la población mayor sigue siendo incipiente. Entre las actividades más concurridas se encuentran los conciertos y/o espectáculos de música en vivo (12,7%), seguido por el cine (12,6%) y la danza o ballet (12%). Por su parte, menos del 11% ha asistido a museos, centros culturales y obras de teatro, entre otras (Gráfico 9).

Gráfico 9. Porcentaje de personas 60+ que han asistido eventos o espectáculos culturales



Nota: Gráfico representa categoría “Sí” y se excluye categoría “No”. Porcentaje refiere a asistencia durante el último año, considerando el momento de aplicación de la encuesta.

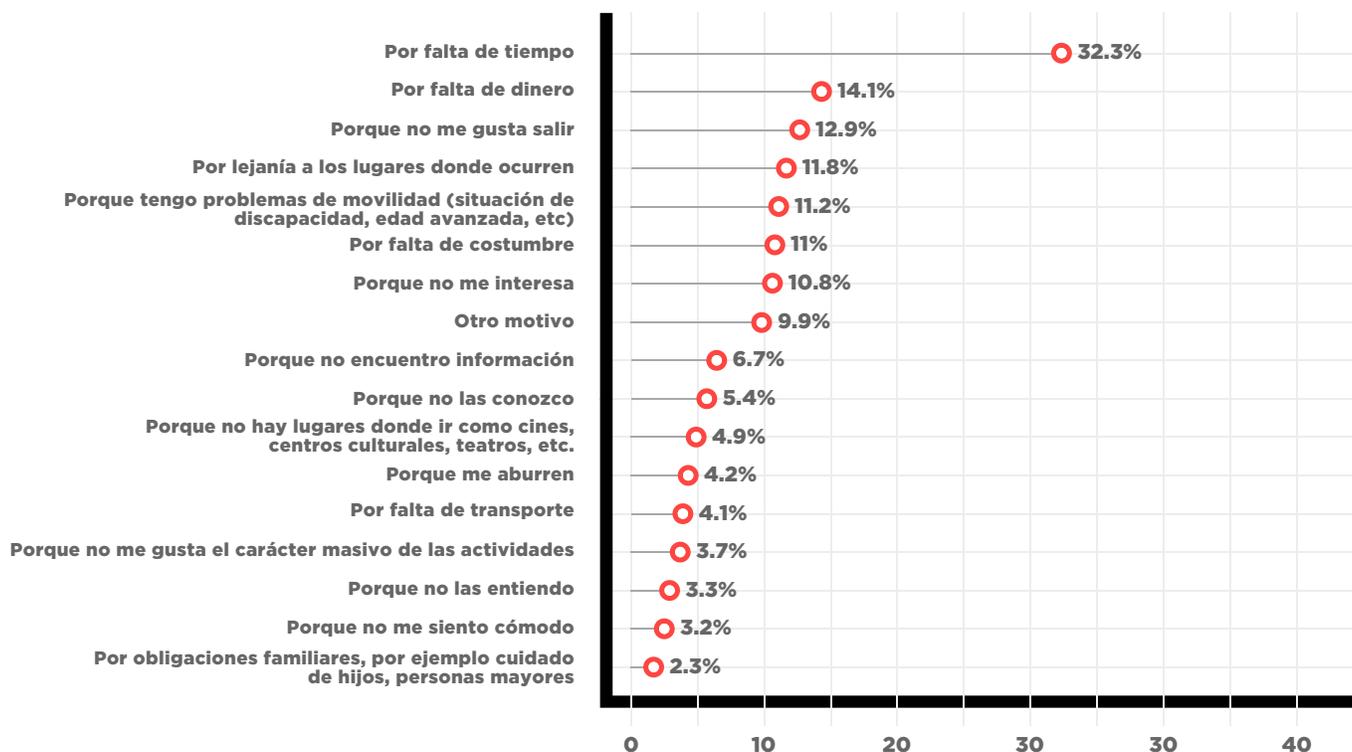
Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional de Participación Cultural (2017).

El principal motivo que explicaría la baja participación de las personas mayores en los eventos culturales es la falta de tiempo (32,3%), como se observa en el Gráfico 10. Entre otras razones, algunos destacan la falta de dinero (14,1%), que no les gusta salir (12,9%), la lejanía a los lugares donde ocurren (11,8%), y también los problemas de movilidad (11,2%). Sin embargo, se debe relevar que existe un porcentaje menor, aunque no por ello menos importante, que declara no encontrar información al respecto (6,7%).

Un punto importante a destacar, según comenta Patricio Saldívar, fundador de GeroZoom, es que “probablemente las personas que no están alfabetizadas, que están más solas, que no quieren salir, o que tienen menos redes, son los que más necesidades tienen con respecto a estimulación cognitiva. Creamos entonces así un programa de estimulación cognitiva, pero por llamada telefónica. La mayoría de personas tiene teléfono, red fija o celular, eso es hoy día clave [...] e incluso dentro de eso, se incluye si a la persona le gusta escuchar poesía o la lectura de algún relato, se utiliza también como estrategia de lo que

implica la estimulación cognitiva en llamada telefónica”. De esta manera, se generan estrategias también para las personas que, cualquiera sea su motivo, no pueden llegar hasta los lugares físicamente.

Gráfico 10. Motivos declarados por población 60+ para no asistir a actividades culturales



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional de Participación Cultural (2017).

En línea con lo anterior, se observa que las personas mayores se informan sobre los espectáculos culturales por medios más tradicionales, como la radio y televisión principalmente, correspondiendo a un 37,2% y 33,7%, respectivamente (Gráfico 14). En menor medida se encuentran los familiares o amigos, prensa escrita y la publicidad en la calle. No obstante, sigue destacando que el 23,3% afirma no recibir información al respecto o no sabe dónde buscar información. **Esto da cuenta de que el segmento 60+ enfrenta barreras informativas importantes respecto a la promoción de cultura en Chile.**

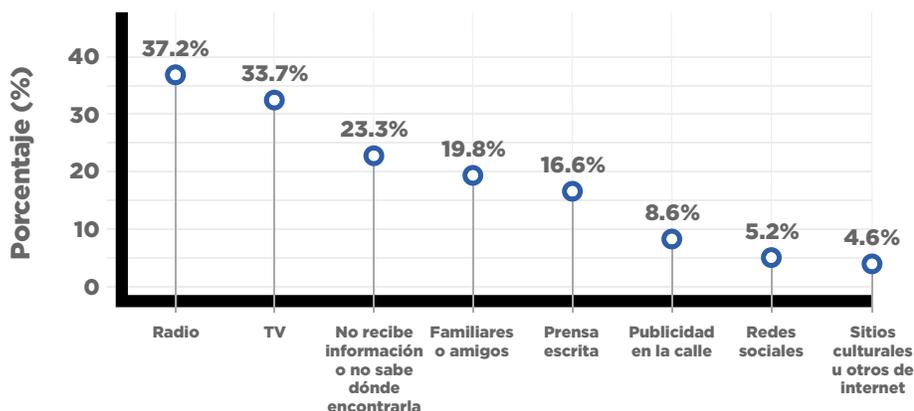


Gráfico 11. Medios utilizados por población 60+ para informarse de espectáculos culturales

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional de Participación Cultural (2017).

Frente a lo expuesto, el fundador de GeroZoom, destaca que “[...] la mayoría de la programación o de las actividades se promocionan a través de la oferta digital. Pero, además, dentro de lo que es la gente que está alfabetizada, hay distintos niveles también. No todos son usuarios de las mismas redes. Entonces hoy día creo que no se dirige la información hacia las personas mayores en ninguno de los contextos, ni los alfabetizados, ni en los no alfabetizados. Yo creo que el gran medio de comunicación para las personas mayores sigue siendo la radio”.

No obstante, enfatiza que, incluso “si se hace una publicación, por lo general se hace en Facebook, en Twitter. Y hoy día las personas mayores, los que yo veo que más usan son grupos de WhatsApp, y no hay ningún tipo de difusión oficial de nada a través de grupos de WhatsApp, donde la gente pueda estar, aunque solo receptores, éstos que se administran solo para [leer mensajes sin interactuar]. Entonces no estamos diseñando información dirigida hacia las personas mayores”.

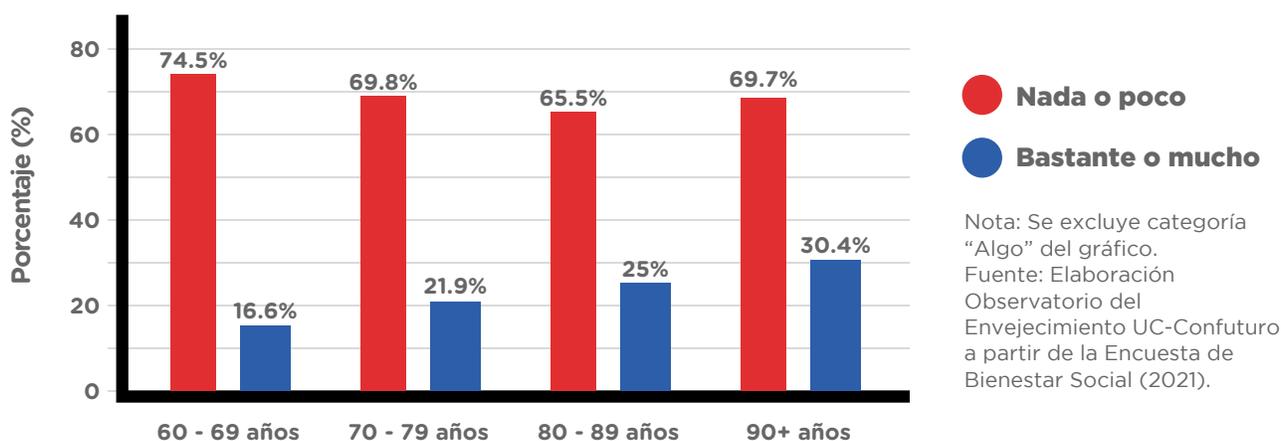
El despliegue territorial de las municipalidades da cuenta de un escenario que va en línea con los datos presentados anteriormente. Por lo mismo, algunas de las estrategias implementadas para informar a los 60+ dan cuenta de medios más personalizados y se revela nuevamente la importancia del teléfono o celular dada su extensión a nivel territorial.

De esta manera, la coordinadora comunal de la Municipalidad de La Serena, Alejandra Rojo, relata que en cuanto a la viralización de información, “el municipio, a través de Facebook, tiene su canal, pero sabemos que no llegan a todas las personas mayores porque no todos manejan las redes sociales, ni tienen una alfabetización digital que les permita poder conocer la oferta de nosotros a través de estos medios. Pero, nosotros utilizamos mucho la radio, que ellos la escuchan, también muchos flyers, porque ellos por lo general se llevan todo anotado [...]. Y tenemos una gran cantidad de personas mayores que usan WhatsApp y nosotros tenemos un celular de la oficina, el cual masificamos toda la información a todas las personas que tienen WhatsApp. Y, lo más potente, y para nosotros lo más efectivo, es el llamado telefónico”.

Entre otros motivos, la salud como una barrera a la participación cultural tiende a acentuarse a mayor edad, como se observa en el Gráfico 15. En este sentido, sólo un 16,6% de las personas entre 60 y 69 años consideran que tiene bastante o mucha dificultad debido a su salud para asistir a eventos o actividades, lo cual aumenta progresivamente hasta el segmento de 90+ s, con un 30,4%; una brecha de 13,8 puntos porcentuales.

Alejandra Rojo confirma esto a partir de su experiencia en la Municipalidad de La Serena: “Las personas de 60, 70 hasta 80 años, súper bien, ningún problema, súper comprometidas con su área extraprogramática. Ya luego de los 85 les cuesta un poco más moverse, pero igual vienen muchas veces acompañados por los hijos, los nietos, pero sí se hacen su tiempo y todo esto depende de las patologías o de la movilidad que tengan, de si son más autovalentes...”. Con esto se revela que el apoyo de su red es fundamental para desarrollarse en sus actividades de recreación cuando se enfrentan a problemas de salud y movilidad.

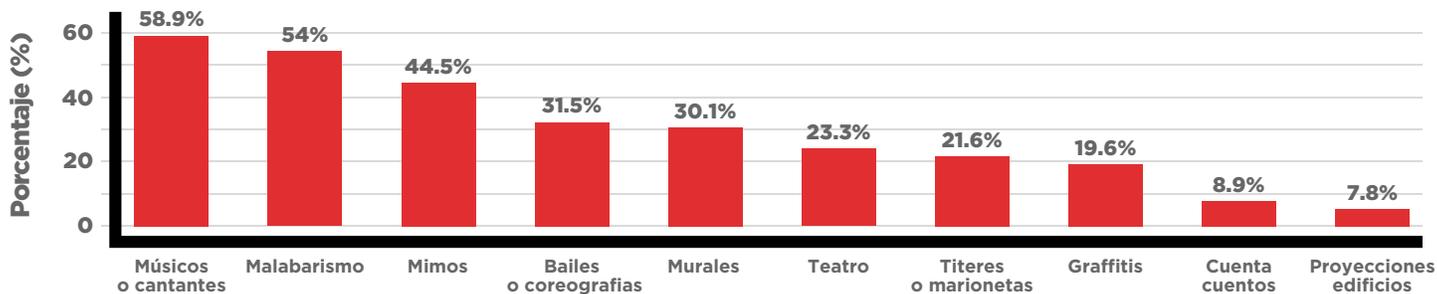
Gráfico 12. Nivel de dificultad de la población 60+ para asistir a eventos o actividades por motivos de salud, según tramo etario



Tal como se ha evidenciado, existe una baja participación en general de la población 60+ a eventos culturales, y por tanto surge el interés en conocer cómo se desarrolla su participación respecto a los espectáculos casuales o de calle, que se manifiestan como formatos más próximos de la cultura al espacio público. En este sentido, el espectáculo de salón no supera una participación del 13%, mientras que los de calle logran casi un 60%, es decir, más de la mitad de la población mayor ha observado alguna expresión cultural en la calle.

Tal como se observa en el Gráfico 13, las presentaciones de músicos o cantantes destacan como el espectáculo con mayor participación de personas mayores, con un 58,9%, seguido del malabarismo (54%), los realizados por mimos (44,5%), los bailes y coreografías (31,5%) y murales (30,1%). Otras artes como el teatro, títeres o marionetas e incluso los grafitis, capturan la atención de entre un 20% a 23% de la población 60+. Sólo en el caso de los cuentacuentos y proyecciones de edificios hay una menor participación, aunque podría responder más a la escasez de oferta que a un menor interés de la población mayor.

Gráfico 13. Porcentaje de la población 60+ que participa en espectáculos casuales o de calle

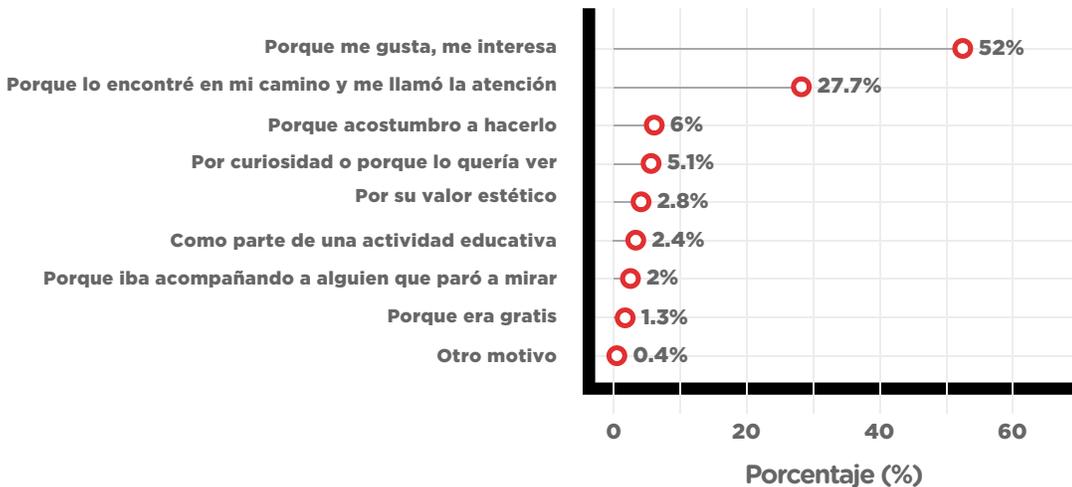


Nota: Gráfico representa categoría “Sí” y se excluye categoría “No”.

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional de Participación Cultural (2017).

El interés y gusto producido por los espectáculos de calle es el principal motivo por lo que la población 60+ se queda observando (52%), seguido de quienes afirman que lo hacen porque se lo encontraron en el camino y les llamó la atención (27,7%). En tanto a otros motivos, que representan una proporción menor, dan cuenta de la costumbre de quedarse observando, la curiosidad, y el valor estético. Por su parte, el hecho de que la actividad sea gratuita no se presenta como un factor crucial, correspondiendo a solo un 1,3% entre los motivos, no obstante, aumenta a un 5,8% entre los motivos de segunda importancia y a 6,1% en tercera importancia.

Gráfico 14. Principales motivos de población 60+ para quedarse en el espectáculo casual o de calle



Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de la Encuesta Nacional de Participación Cultural (2017).

Lo expuesto hace eco en las palabras del fundador de GeroZoom, Patricio Saldívar, quien relata que “a veces nos quedamos con el prejuicio que a la gente le gusta lo clásico y no, la gente también quiere vivir nuevas experiencias, entonces creo que no hay que tener miedo a ese tipo de innovación en cuanto a la oferta”.

4. Contexto de Políticas Públicas, Programas e Iniciativas respecto a esta temática

Es importante saber que, en relación a la temática de ocio y recreación, en Chile no existen políticas públicas asociadas, y que esta temática se aborda desde el desarrollo e implementación de programas e iniciativas públicas y privadas.

Los programas públicos a nivel central, con foco en atender la baja participación de personas mayores en instancias comunitarias que fomenten el envejecimiento positivo, son centralizados en el Servicio Nacional de Adulto Mayor (SENAMA).

Para el caso de actividades culturales, el año 2018 se constituye el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, el cual lanza la Política Nacional de Cultura 2017-2022, que incluye a la población mayor como parte de los agentes sociales relevantes a considerar. La diversificación de difusión y comunicación de arte y cultura locales y comunitarias, promoción de la accesibilidad y fortalecimiento de la transmisión intergeneracional de las memorias, son ejes de acción de la política que apelan a las personas mayores.

Considerando lo anterior, aunque la ampliación de oferta programática en cuanto a recreación y participación cultural entre los 60+ ha ido en progreso, su despliegue en el territorio nacional es aún incipiente, y dentro del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio no se observan programas dirigidos específicamente a este segmento etario.

En este sentido, son principalmente las municipalidades, organizaciones no gubernamentales o alianzas entre privados quienes impulsan actividades y talleres (esporádicos o permanentes) dirigidas a los 60+. Con motivo de lo anterior, es relevante considerar que es en estos espacios donde se pueden generar avances relacionados a esta materia a fin de que exista una mayor variedad de alternativas disponibles y que a su vez tengan un mayor alcance en el segmento etario de referencia.

Adicionalmente, y tomando en cuenta el escenario nacional donde se está llevando a cabo un proceso constituyente, existe oportunidad de consagrar en la Nueva Constitución el derecho al acceso con equidad, para lo cual es fundamental conocer las recomendaciones de la OMS expuestas en este reporte (4.3. Recomendaciones internacionales).

4.1. Revisión de Programas gubernamentales y municipales en Chile

Se revisaron tres programas gubernamentales vigentes que incluyen lineamientos de recreación del segmento 60+: el Programa de Envejecimiento Activo y el Programa de Turismo Social, ambos del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), y el Programa Vacaciones Tercera Edad del Servicio Nacional de Turismo (SERNATUR). Todos ellos están orientados al acceso a cultura, recreación y/o esparcimiento del adulto mayor por medio de actividades y turismo.

Las municipalidades, por su parte, se han constituido como la principal vía de funcionamiento de los programas mencionados anteriormente. Estas instituciones no sólo ejecutan la oferta programática del Estado, sino que también destinan recursos adicionales para generar actividades de recreación y cultura, principalmente desarrollados por las Oficinas de Adulto Mayor, o bien mediante el financiamiento de las actividades de los Clubes Sociales de Adulto Mayor de las comunas, a través de fondos concursables⁽²⁾.

Si bien, el rol municipal es central para la implementación de actividades recreativas, la dependencia de la oferta programática en los gobiernos locales también decanta en una alta variabilidad en la oferta existente entre comunas: “queda supeditado muchas veces a la realidad, a los recursos que tenga, o a la visión de cada municipalidad en cuanto a la oferta, incluso cada edil. Puede llegar un alcalde y con él, desaparecer la oferta, y ha pasado”, comenta el fundador de GeroZoom.

Considerando la relevancia de estos actores en el levantamiento de la oferta programática de recreación y cultura, se revisaron dos municipalidades que cuentan con información disponible y abierta en canales digitales. Los casos seleccionados⁽³⁾ son la Municipalidad de Peñalolén y la Municipalidad de La Serena, quienes han diseñado su oferta incluyendo criterios de adecuación a las preferencias de los locatarios, mediante consultas ciudadanas. En la Tabla 1 se presenta el detalle de las actividades de ambas instituciones.

² Por ejemplo, mediante la postulación al Fondo Nacional Adulto Mayor de SENAMA, programa que busca favorecer la autonomía, autogestión, integración social e independencia de personas mayores, entre otros, mediante el financiamiento de proyectos autogestionados, por organizaciones de adultos mayores, a través de concurso.

³ La selección de casos fue aleatoria y no responde al resultado de una evaluación exhaustiva de la oferta programática de recreación y cultura en las comunas chilenas. Este ejercicio tiene fines ilustrativos, no evaluativos.

Tabla 1: Oferta programática municipal destacable.

Institución	Actividades recreativas	Actividades culturales
Municipalidad de Peñalolen - Centro de Atención al Adulto Mayor	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres Preventivos del deterioro físico y mental: Acondicionamiento Físico, Mejorando la movilidad y motricidad (+80), Yoga Básico - Intermedio - Avanzado, Memoria y Bienestar Emocional, Mente activa vida plena, Memoria mente activa. • Talleres Preventivos del deterioro físico y mental: Memoria y Longevidad saludable +80, Gimnasia Terapéutica, Gimnasia Entrenada, Bailar es vida, Ritmos y ritmos, Activa tus años. • Turismo Social en Convenio con Sernatur. • Turismo Intra e interregional Sernatur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres Recreativos y/o culturales, manuales: Baile y espectáculo, Telar Bastidor, Lanigrafía, Tardes de cine, Manualidades, Cocina Saludable. • Visitas a museos y destinos turísticos/culturales de la Región Metropolitana, ciclos de cine, conciertos de música clásica y popular.
Municipalidad de La Serena - Oficina Adulto Mayor	<ul style="list-style-type: none"> • Concurso de talentos Factor AM • Miss Verano Adulto Mayor. • Celebración día del amor Adulto Mayor. • Malones bailables. • Postulación Fondos Concursables para organizaciones de adultos mayores. • Campeonato de dominó del adulto mayor. • Campeonato comunal de cueca del adulto mayor. • Desfile de mascotas de las personas mayores. • Convocatoria actividades comunales, por ejemplo: desfile de aniversario, misa mes adulto mayor. • Cumbre Guachaca adulto mayor (elección rey y reina). • Concurso de la Receta AM. • Realización de charlas y talleres. • Postulación viajes sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de actividades artísticas recreativas. • Conmemoración: día de la mujer, día de la madre, día del padre, día por el no maltrato a las personas mayores. • Obra de Teatro Adulto Mayor.

Fuente: Elaboración Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo a partir de revisión de oferta local de Municipalidad de La Serena (<http://www.laserena.cl/DeptodelaFamilia/oficina-adulto-mayor>) y Municipalidad de Peñalolén (<https://www.penalolen.cl/adulto-mayor/#talleres>).

Cabe destacar que, de acuerdo a recomendaciones internacionales, **es importante mantener una calendarización disponible de la oferta anual dirigida a las personas mayores, atendiendo a una mayor planificación de este tipo de actividades**, y permitiendo ampliar su accesibilidad por medios digitales. En Chile, en general, existe una menor digitalización de este tipo de actividades por parte de los municipios, tras ello una de las posibles explicaciones podría guardar relación con la falta de una planificación de largo

plazo por el carácter esporádico de las iniciativas, dependiendo muchas veces del financiamiento disponible para ellas.

Desde un enfoque de derecho, y teniendo presente el nuevo proceso constitucional que se abre paso en el país, Patricio Saldívar da cuenta que “si no se garantiza como un derecho constitucional va a ser difícil que las personas mayores puedan acceder [...] es importante que se garantice el acceso con equidad, sobre todo con equidad territorial, entendiendo que hay muchas personas mayores que también habitan la ruralidad, donde hay menos posibilidades o espacio para desarrollar las mismas actividades. [...] Yo siento que sí hay esfuerzos por parte de algunas municipalidades, pero al final queda a la voluntad de los lugares. No, tiene que garantizarse por ese lado como un derecho”.

4.2. Organizaciones no gubernamentales/actores privados

En los últimos años diversas organizaciones han masificado y descentralizado los espectáculos culturales en Chile a través de fundaciones, instituciones educativas y otros organismos pertenecientes al área de las artes. A continuación, se presentan las experiencias de dos instituciones y sus contribuciones a la participación cultural de las personas 60+.

Fundación Teatro a Mil

Constituida en 2004, la Fundación Teatro a Mil contribuye a la descentralización geográfica, social y económica del acceso a la cultura, disminuyendo las brechas y entregando apoyo a artistas. Todos los años cuentan con una programación de alto estándar, con presencia en todas las regiones del país. “Al Teatro” es uno de sus programas que impulsa las artes escénicas entre las personas mayores desde 2018 a la fecha, y ofrece entradas gratuitas para diferentes funciones de destacados montajes, entre ellas, Teatro Online mediante la plataforma www.teatroamil.tv, Radioteatro y Talleres asociados a distintas áreas de las artes escénicas.

Centro Gabriela Mistral (GAM)

El GAM es un centro cultural contemporáneo, que cuenta con salas para las diferentes artes y la BiblioGAM, una biblioteca gratuita al público. En su trayectoria, el centro ha promovido a través de una diversidad de actividades el acceso a la cultura. Para población mayor, en específico, el GAM ha desarrollado una serie de talleres tanto presenciales como virtuales, con una oferta programática diversa. Se destacan entre estos el “Taller de lectura 60+”, actividad vigente y con modalidad presencial y virtual, que, en torno a un texto leído de manera común, genera conversación y reflexiones grupales. En su documentación histórica, estuvo el ciclo de “Cine y charlas para el adulto mayor” (modalidad presencial) que buscó abrir un espacio intergeneracional, y contó con especialistas en geriatría, gerontología y cine, quienes conversaron sobre envejecimiento con el objeto de visibilizar estos problemas a la comunidad. También realizaron el “Taller de lectura dramatizada intergeneracional”

(modalidad virtual), dirigido a jóvenes (+15) y personas mayores (+60), para introducirlos en la lectura dramatizada. Durante las sesiones los participantes realizaron investigación y análisis de personajes, contextos y dramaturgos, y finalizaron con una lectura dramatizada de escenas seleccionadas.

Entre otros talleres realizados se encuentran: “Taller de lectura para el adulto mayor”, modalidad presencial; “Dibujo y acuarela para el adulto mayor”, modalidad presencial; “Taller de expresión corporal para adulto mayor”, modalidad presencial; “Taller de juegos teatrales virtuales para personas mayores (+60)”, modalidad virtual; “Taller virtual de lectura para personas mayores”, modalidad virtual.

Cada una de estas iniciativas han ayudado a disminuir las brechas de participación cultural de los seniors y les permiten experimentar vivencias y emociones diversas a través de las artes, destacando también el esfuerzo que han generado para articular actividades intergeneracionales.

4.3. Recomendaciones internacionales

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de la revisión de experiencias internacionales y locales que se han adaptado a las personas mayores, ha generado ejemplos prácticos aplicables a la oferta de actividades recreativas y culturales. Las áreas de acción aportan en una diversidad de dimensiones, cuyos objetivos van desde el empoderamiento, entrega de apoyo, habilitación de infraestructura, descentralización de las actividades, y la creación de oportunidades, entre otros propósitos.

Tabla 2: Ejemplos prácticos de participación social a partir de evaluaciones y planes de acción locales adaptados a las personas mayores

Área de acción	Objetivo	Ejemplos de políticas de intervención e iniciativas
Rango de oportunidades para la participación social que sean accesibles para las personas mayores	Empoderar a las personas mayores para que participen en actividades y aumentar la conciencia sobre las actividades existentes	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar evaluaciones de necesidades y proporcionar ofertas y actividades basadas en evidencia. • Calendarios de actividades regulares que incluyan información sobre accesibilidad o apoyo especial disponible para personas con discapacidades y limitaciones, con una sección especial sobre eventos dirigidos a personas mayores. • Mapeo de actividades y servicios existentes e identificación de brechas (incluyendo actividades para promover la actividad física y el deporte, baile, actividades culturales, ofertas educativas, actividades y entrenamiento cognitivo, artes escénicas, manualidades, cursos de informática, actividades espirituales). • Excursiones de un día y de campo para personas mayores. • Campañas de comunicación para dar a conocer las actividades existentes. • Herramientas de comunicación divertidas y atractivas que presenten información basada en evidencia sobre los efectos en el bienestar de los estilos de vida activos. • Invitaciones personales a eventos enviadas a personas mayores. • Anuncios de eventos locales y vecinales no solo en línea sino también en medios locales y en formatos impresos accesibles. • Animar a los participantes a correr la voz y traer amigos y compañeros
	Apoyar los activos y servicios comunitarios existentes de diferentes partes interesadas y ONG, y hacerlos accesibles y apropiados para las personas mayores.	<ul style="list-style-type: none"> • Involucrar a las personas mayores en la planificación e implementación de actividades (por ejemplo, capacitación de líderes de actividad física). • Apoyar y mantener la infraestructura de las ONG y las iniciativas comunitarias. • Facilitar iniciativas de formación y apoyo de grupos locales - por ejemplo, brindando oportunidades para la educación informal compartiendo experiencias, sentimientos, aprendizaje, intercambio de habilidades y apoyo entre pares (por ejemplo, a través del establecimiento de metas e informes en la próxima reunión del grupo).
	Satisfacer necesidades potencialmente divergentes sensibles a la salud y las capacidades funcionales, el género, la edad, el origen étnico, la educación y los ingresos.	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de transporte puerta a puerta para participantes interesados con limitaciones de movilidad. • Sistema de amigos (buddy system) o servicios de voluntariado que ofrecen la posibilidad de organizar una persona acompañante (y tarifas de entrada reducidas para dichos voluntarios). • Apoyar actividades y eventos culturales específicos dirigidos por grupos étnicos y minoritarios (festivales culturales, asociaciones). • Programas de amistad con voluntarios para apoyar el “salir y andar” (desplazamiento a diferentes lugares) y el acompañamiento a actividades de aquellos que están en riesgo de aislamiento (especialmente en las zonas rurales).



Tabla 2: Ejemplos prácticos de participación social a partir de evaluaciones y planes de acción locales adaptados a las personas mayores

Área de acción	Objetivo	Ejemplos de políticas de intervención e iniciativas
	Supervisar y apoyar el acceso equitativo y la asequibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer actividades y eventos de forma gratuita. • Análisis de participación en eventos (incluyendo análisis de barreras a la participación entre personas mayores no participantes). • Concesiones y tarjetas senior que dan acceso gratuito o preferente a actividades e instituciones de la cultura, el turismo y el deporte.
Entornos de apoyo para el intercambio social y los lugares, brindando oportunidades para el contacto social en la comunidad o vecindario	Descentralización de actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinar un plan de actividades bien dispersas entre centros culturales, sociales y recreativos y lugares privados.
	Crear lugares de encuentro locales y centros vecinales de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • Crear y apoyar espacios/centros de encuentro abiertos (sin cita previa) en vecindarios y comunidades, que promuevan la integración social y brinden espacio para actividades de base. • Casas/centros de personas mayores para acoger multitud de actividades y centros de voluntariado. • Proporcionar una biblioteca de equipos (por ejemplo, equipos deportivos o educativos) para actividades de ocio en los centros vecinales y comunitarios que se puedan reservar o arrendar, como bolos de interior, tenis de mesa, juegos, billar, computadoras y talleres.
	Usar las infraestructuras existentes de manera más efectiva mediante la colocación de actividades para personas mayores y jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> • Comercialización de actividades no solo para mayores sino para todos o como actividades intergeneracionales (evitando la imagen de que son solo “para mayores”). • Establecimiento de clubes de adultos mayores y actividades en escuelas, bibliotecas y centros locales (como manualidades, ajedrez, juegos de cartas, tejido, costura, cocina, informática y web 2.0). • Ubicar guarderías o centros extraescolares (after-school) junto a residencias y centros de día para personas mayores. • Cursos de informática abiertos para personas mayores en escuelas y clubes juveniles. • Utilización de autobuses escolares durante horario escolar para el transporte comunitario de personas mayores. • Premios a los clubes con mayor afiliación y participación en relación a la población. • Política para permitir la flexibilidad en la planificación urbana para el uso de personas mayores en propiedades públicas y privadas permitiendo usos integrados y mixtos en edificios (por ejemplo, lugares de culto y lugares centrales para personas mayores). • Cafés para personas mayores o con Alzheimer.

Continúa

Tabla 2: Ejemplos prácticos de participación social a partir de evaluaciones y planes de acción locales adaptados a las personas mayores

Área de acción	Objetivo	Ejemplos de políticas de intervención e iniciativas
	Fomentar la instalación de centros de actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer centros de actividades diarias, centros de recursos y personas mayores activas en los barrios para animar a las personas mayores. • Creación y apoyo a clubes de personas mayores, proporcionando "casas club" que ofrezcan actividades sociales y educativas, salud y apoyo psicosocial y una variedad de instalaciones para el tiempo libre. • Facilitación y fomento de redes vecinales y reuniones vecinales periódicas, por ejemplo, incentivos para utilizar casas privadas para actividades de personas mayores, clubes para personas mayores, etc.
	Crear oportunidades para la interacción social de interés para los hombres mayores.	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidades para reunirse y compartir experiencias apuntadas y lideradas por hombres mayores, por ejemplo, programas de "galpones para hombres" (men's sheds). • Huertos y jardines comunitarios.
Intervenciones multinivel	Combinar la promoción de la actividad física con la actividad social y cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de animación en grupo abierto (pueden ser realizados por entrenadores voluntarios profesionalmente capacitados para adaptar los programas de ejercicios a las necesidades específicas de las personas mayores). • Involucrar a las personas de las localidades desfavorecidas en el diseño de caminatas y recorridos en sus propios barrios. • Facilitar la formación de grupos locales de personas mayores que se reúnan regularmente para el entrenamiento mental, juegos y otras habilidades.
	Intervenciones multinivel dirigidas al aislamiento social y la soledad	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenciones basadas en grupos, como programas de ejercicios basados en la comunidad, grupos de apoyo y autoayuda. • Intervenciones individuales para personas mayores confinadas en el hogar, aisladas o frágiles, como programas de visitas y esquemas de amistad. • Intervenciones tecnológicas como audífonos, llamadas telefónicas, redes sociales basadas en la web para personas mayores, apoyo basado en videollamadas.
Aprendizaje permanente	Fomento del aprendizaje permanente en colaboración con las instituciones educativas	<ul style="list-style-type: none"> • Universidades de la tercera edad. • Escuelas para todas las edades: involucrar a las personas mayores en actividades escolares, grupos de lectura, excursiones, etc. • Fomento del aprendizaje informal en talleres de memoria y entrenamiento cognitivo, talleres de escritura de relatos de vida y otros grupos de actividad local. • Charlas y talleres relacionados con la vida saludable y la actividad física. • Desarrollo de capacidades para formar a voluntarios mayores.

Continúa

Tabla 2: Ejemplos prácticos de participación social a partir de evaluaciones y planes de acción locales adaptados a las personas mayores

Área de acción	Objetivo	Ejemplos de políticas de intervención e iniciativas
Colaboración multisectorial	Colaboración con instituciones de las artes y la cultura	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres y actividades organizadas por el museo en residencias y centros de barrio. • Talleres organizados por museos y actividades en residencias y centros de barrio. • Infraestructura accesible y recorridos en museos, incluidas visitas táctiles y con soporte de audio (por ejemplo, información en braille, audioguías). • Ofertas especiales para eventos culturales accesibles (ópera, cine y teatro) como suscripciones senior, espectáculos gratuitos para miembros de asociaciones de jubilados, tarifas preferenciales, etc. • Colaborar con bibliotecas para brindar servicios móviles y descentralizados en barrios, viviendas asistidas y residencias, entregando libros a domicilio. • Bibliotecas como lugares de encuentro de grupos intergeneracionales de lectura, charlas y conferencias.
	Colaboración con el sector privado	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyar a la comunidad empresarial y la ética amigable con las personas mayores a través de las estructuras de comunicación de las cámaras de comercio. • Ofrecer vacaciones accesibles y turismo senior.

Fuente: Organización Mundial de la Salud - OMS (2017). Age-friendly Environments in Europe. A handbook of domains for policy action.

Conclusiones

Las actividades recreativas y culturales son esenciales para mantener buenos índices de bienestar y calidad de vida, a la vez que refuerzan el rol activo de población mayor en nuestra sociedad. En este sentido, reconocer en el uso del tiempo libre prácticas heterogéneas, además de preferencias y niveles de participación distintos, recalca la importancia de tomar en cuenta diversos factores que inciden en las actividades mayormente practicadas, así como en el tiempo de ocio disponible declarado. El género, la edad, la situación laboral y el nivel educativo han demostrado ser factores que influyen en la cantidad de tiempo libre en población mayor.

Dicho esto, la recreación de personas mayores, como se observa mediante la medición de la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo 2015, demuestra que el ocio de la población 60+ estaría marcado por actividades de índole pasiva, enfocadas en el hogar de las personas mayores. Si bien, esta es una realidad de toda la población chilena, es importante recalcar que las cinco actividades mayormente presentes en el tiempo libre de personas mayores son: ver televisión, escuchar radio, conversar y/o compartir con otras personas, leer diarios y utilizar el computador.

Esta realidad debe entenderse, por una parte, como el resultado de una serie de barreras que limitan la participación de personas mayores en actividades recreativas fuera del hogar. Dentro de las limitantes mencionadas en este reporte destacan los recursos económicos, la distancia geográfica con la oferta programática, las responsabilidades de cuidado y los canales de información sobre oferta de actividades locales. La vida social, actividad altamente prevalente en el día a día de la población mayor muestra un declive luego de los 80 años, lo que se relacionaría con pérdida de vínculos sociales y limitantes de salud.

El caso de la participación cultural, como actividad recreativa y derecho humano, constituye un ejemplo donde las limitantes de tiempo y recursos económicos son prevalentes. Junto con esto, la cultura para población mayor se ha entendido desde una perspectiva estereotipada, excluyendo nuevas concepciones de arte mayormente accesible. El presente reporte muestra que, en general, las personas mayores tienen un interés por espectáculos de expresión cultural en espacios abiertos.

Por otra parte, y si bien el paradigma de envejecimiento saludable y activo de la OMS pone de relieve la necesidad de valorar aquellas prácticas que impliquen ocio activo, incluido deporte, se hace relevante considerar al ocio desde una perspectiva más amplia e integral, que considere a la recreación como un abanico de actividades complementarias, dentro y fuera del hogar. Así, el ocio debe incluir actividades que fomenten la salud funcional de población mayor, pero también debe incluir espacios para que las propias personas mayores puedan escoger y realizar aquellas actividades que contribuyan a una mayor percepción de bienestar individual.

Así, el concepto de ocio con sentido, aquel ocio que implica actividades como recursos y/o

herramientas para el bienestar subjetivo, trae consigo la importancia de reconocer que la experiencia del ocio también debe ser valiosa y significativa a ojos de la persona mayor, previniendo el estigma relacionado al uso del tiempo libre.

Desde la exploración cualitativa, el presente reporte muestra gran diversidad en los significados atribuidos al ocio, así como distintas percepciones respecto a lo que hace significativa a una actividad particular y cuáles son aquellas que reportan mayor bienestar subjetivo. Lo anterior demuestra que la práctica del tiempo libre, y sus beneficios, son altamente heterogéneos, por lo que los intereses de recreación son diversos, y también cambiantes.

En lo relativo a la oferta programática de recreación, se reconoce el rol de los organismos locales y organizaciones privadas en el levantamiento de calendarios periódicos de actividades de distinto tipo. Dicho esto, es importante reconocer que esta realidad implica una alta variabilidad en la oferta de recreación a lo largo de Chile. De aquí que las instituciones encargadas de estrategias de envejecimiento positivo deben funcionar como garantes de una oferta mínima de recreación, pues la sostenibilidad actual de la oferta depende en gran medida de la realidad de los municipios.

Con todo esto, el reporte presenta la sistematización de recomendaciones internacionales sobre buenas prácticas para fomentar y asegurar un ocio satisfactorio. Este recurso puede alimentar la planificación y mejora de intervenciones recreativas en población mayor, siendo una línea de trabajo necesaria para mantener y fomentar las consecuencias positivas que la recreación tiene para la población mayor. Dicho esto, el desafío debe enmarcarse en la comprensión de que el tiempo libre solo es satisfactorio si las personas mayores cuentan con opciones y oportunidades para desarrollar sus preferencias, mejorando la salud física y mental, a la vez que se mejora la integración en distintos ámbitos de la sociedad y se reducen los estigmas vinculados al disfrute del tiempo libre en la vejez.

Referencias

Cuenca, J., Monteagudo, M. J. and Bayón, F. (2013) La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio de las personas mayores en Bizkaia, Vizcaya: Instituto de Estudios de Ocio

Faílde, J.M., Dapía, M.D., Velázquez, M.A., Vázquez, L. (2021). Are Older Adults' Leisure Patterns Consistent with the Active Ageing Model? The Influence of the Ageist Stereotypes. *Social Policy and Society*, 21(4), 575-596. Doi: :10.1017/S1474746421000221.

Fundación Teatro A Mil (s.f.). Programas y Proyectos. Al Teatro. Disponible en: <https://teatroamil.cl/que-hacemos/proyecto-al-teatro/>

GAM (s.f.). Formación de Audiencias. Personas mayores. Disponible en: <https://gam.cl/conocenos/somos/formacion-de-audiencias/personas-mayores/>

Genoe, M. R., Liechty, T. and Marston, H. R. (2019) 'Leisure innovation and the transition to retirement', *Leisure Sciences*, doi: 10.1080/01490400.2019.1597791.

Municipalidad de La Serena (s.f.). Información y Servicios de la Ilustre Municipalidad de La Serena. Oficina Adulto Mayor. Disponible en: <http://www.laserena.cl/DeptodelaFamilia/oficina-adulto-mayor>

Municipalidad de Peñalolén (s.f.). Servicios Adulto mayor. Centro de Atención al Adulto Mayor. Disponible en: <https://www.penalolen.cl/adulto-mayor/#talleres>

Observatorio del Envejecimiento (2022). Mujeres 60+ en el Mercado Laboral: Radiografía del Presente y Desafíos del Mañana, Año 3, v 19. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.

Observatorio del Envejecimiento (2023). Población 80+ en Chile: una mirada a la calidad de vida en la cuarta edad, Año 4, v 20. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.

Organización Mundial de la Salud - OMS (2017). Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22(1), 1-12.

Observatorio del Envejecimiento UC para un Chile con Futuro

Reporte “Uso de tiempo libre 60+: Abordaje del ocio, la recreación y cultura en población mayor”

Investigadores

Valentina Jorquera Samter
Carolina Cornejo Cortés

Comité Académico Asesor

Macarena Rojas Gutiérrez
M. Soledad Herrera Ponce
Sara Caro Puga
Ignacio Cabib

Edición Lingüística

Macarena Pye

Asistentes de edición

Dirección de arte Agencia Dale Publicidad

Por favor cite este reporte así:

Observatorio del Envejecimiento (2023). Uso de tiempo libre 60+: Abordaje del ocio, la recreación y cultura en población mayor, Año 4, v21. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.