

La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio

Macarena Cuenca-Amigo* y Roberto San Salvador del Valle Doistua**

THE IMPORTANCE OF LEISURE AS A BASIS FOR ACTIVE AND SUCCESSFUL AGEING

KEYWORDS: leisure experience, active ageing, successful ageing.

ABSTRACT: The socio-demographic trends have located ageing as a key issue in recent years and terms such as active ageing and successful ageing have emerged strongly. The objective is to test whether the importance ascribed to leisure by individuals contributes to an active and successful ageing and the hypothesis is affirmative. The study is based on quantitative methodology, using a survey. The questionnaire was administered in March 2014 to a representative sample of 1239 Spanish residents between 65 and 74. The results conclude that indeed the greater the importance given to leisure, the greater the level of participation in leisure activities (active aging) and the greater the sense of general well-being (successful aging). The article concludes by pointing out future lines of research and by identifying practical implications.

Son numerosos los informes y estudios que, de modo reiterado a lo largo de estos años, destacan la tendencia socio-demográfica que convierte a la población mayor de 65 años en el estrato de mayor crecimiento, situando el envejecimiento como un tema clave de nuestra agenda para las próximas décadas. Desde que en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento se difundió el documento *Envejecimiento activo: un marco político* de la OMS (2002), el paradigma envejecimiento activo se ha extendido por todo el mundo, en un intento de promover un acercamiento diferente a la vejez que eliminara definitivamente representaciones sociales asociadas al deterioro, la enfermedad, la inutilidad y cualquier otra percepción negativa y estereotipada sobre este grupo de ciudadanos.

El documento *Una estrategia para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador: Europa 2020* de la Comisión Europea (2012) puso de manifiesto la importancia del envejecimiento activo como elemento clave del porvenir, incluso, para dedicar el 2012 a la celebración del Año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional.

Avanzando en la misma dirección, la OCDE, de acuerdo con la UE, presentó el documento *A Good Life in Old Age* (2013), en el que propone una mirada a los datos y las políticas con el fin de medir los estándares de calidad en el proceso de envejecimiento activo.

A nivel del Estado, el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, del IMSERSO y del Ministerio de Sanidad (2011), incidía en la necesidad de una estrategia de negociación de barreras, de enriquecimiento del mundo social, de integración ciudadana a través de la libertad, la autonomía y la creatividad, con la

promoción de buenas prácticas de envejecimiento activo inspiradas, también, en la solidaridad intergeneracional.

La llamada tercera edad es un periodo de la vida largo y especialmente importante, en el que el trabajo deja de ser significativo y las ocupaciones de ocio pasan a un primer plano y adquieren una significación especial (Atchley, 1991; Carpenter y Patterson, 2004). Un periodo en el que el ocio juega un importante papel en la vida de las personas mayores porque les ayuda a afrontar con optimismo la nueva situación social (Greenfield y Marks, 2004; Morrow-Howell, Hinterlong, Rozario, y Tang, 2003; Post, 2005). Así lo afirmaba hace años Kaplan (1979), uno de los primeros investigadores de ocio que hizo ver el valor de las experiencias de ocio durante la jubilación. Múltiples investigaciones posteriores asocian la satisfacción con las prácticas de ocio a la calidad de vida (Iwasaki, 2007; Kleiber, Bayón y Cuenca Amigo, 2012; Leitner y Leitner, 2012; Ming-Ching, Jen-Son y Shu-Wen, 2012; Rodríguez, Fernández y Rojo, 2012), adjudicándole también un papel positivo en el bienestar y en la prestación de una amplia gama de beneficios para la salud (Caldwell y Smith, 1988; Cassidy, 1999; Chalip et al., 1992; Grant y Kluge, 2012), así como en la reducción del estrés (Trenberth y Dewe, 2002). Y es que las experiencias de ocio, a diferencia de las laborales u otras, nos pueden acompañar a lo largo de la vida y pueden ser determinantes en la realización de propuestas para el envejecimiento activo y satisfactorio (García y Gómez, 2003; Searle y Iso - Ahola, 1988).

El artículo que aquí se presenta plantea la necesidad de contrastar si la importancia concedida al ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio. Tras una revisión de

Correspondencia: Macarena Cuenca-Amigo. Deusto Business School. Universidad de Deusto. C/ Hermanos Aguirre, 2. 48014, Bilbao (España).
E-mail: macarena.cuenca@deusto.es.

*Deusto Business School. Universidad de Deusto.

**Deusto Cities Lab Katedra. Universidad de Deusto.

Esta investigación forma parte del Proyecto "Formación para un ocio experiencial valioso a lo largo de la vida: contribución de los itinerarios de ocio al envejecimiento satisfactorio" (ITINERE), financiada en la convocatoria del Plan Nacional de I+D+i (2012), por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación, adscrita al Ministerio de Economía y Competitividad, con referencia EDU2012-38052.

Fecha de recepción: 23-03-2016. Fecha de aceptación: 19-09-2016

literatura sobre la experiencia de ocio a lo largo de la vida y una aproximación a los conceptos de envejecimiento activo y satisfactorio, el artículo describe la metodología cuantitativa utilizada, así como los resultados obtenidos. Finalmente, concluye con la discusión de dichos resultados y la identificación de líneas de investigación futuras, contribuyendo al avance del conocimiento en el ámbito del ocio y el envejecimiento.

Roberts (2013), que ha estudiado en profundidad la experiencia de ocio a lo largo de la vida, afirma que la investigación en este ámbito todavía se encuentra en un estado embrionario, puesto que son muchos los factores influyentes, entre los que cabe destacar los efectos de los cambios históricos en diferentes grupos de edad y cohortes. Una de las conclusiones de Roberts (2013) es que las personas construyen carreras de ocio a largo plazo y que la experiencia de ocio en la vejez está influenciada por lo aprendido y por las experiencias de ocio vividas en etapas más tempranas del ciclo vital.

En cualquier caso, lo que sí parece un hecho indiscutible es que el ocio está cobrando importancia en las nuevas generaciones. En este sentido, Delle Fave y Massimini (1998), estudiaron el significado del ocio en tres generaciones de una familia de una pequeña comunidad en el valle de Gressoney (norte de Italia). Estos investigadores pusieron de manifiesto que los abuelos habían encontrado su mayor satisfacción personal en el trabajo (58%) y rara vez en el ocio (16%). En los nietos, sin embargo, la situación era prácticamente la inversa siendo el impacto positivo del ocio de un 70%, en comparación con un 19% de satisfacción atribuida al trabajo. Aristegui y Silvestre (2012) ratifican esta tendencia al analizar la Encuesta Europea de Valores en su aplicación en España y País Vasco y afirman lo siguiente: "En la sociedad actual, el tiempo libre /de ocio ha pasado a ser una esfera cada vez más significativa de la vida afirmándose no sólo como una atractiva posibilidad, sino como un valor en sí mismo, mientras que el trabajo ha ido perdiendo parte de su centralidad sobre todo en el período estudiado (1999-2008)" (Aristegui y Silvestre, 2012:290).

El *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (IMERSO y Ministerio de Sanidad, 2011), siguiendo a la Organización Mundial de la Salud, entiende por envejecimiento activo "el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". Sin embargo, a pesar de que el activismo y la participación tengan consecuencias positivas en el envejecimiento, las investigaciones sobre ocio y envejecimiento insisten en la necesidad de considerar no solo el envejecimiento activo sino también satisfactorio, es decir la participación en actividades significativas y con sentido para el individuo (Kleiber, Walker y Mannell, 2011; Nimrod y Janke, 2012; Monteagudo, Cuenca Amigo y San Salvador del Valle, 2014). El envejecimiento satisfactorio implica un necesario proceso de formación a lo largo de toda la vida, con un posicionamiento crítico con el activismo inflacionista que ha rodeado el mencionado paradigma de envejecimiento. Y, de modo especial, con el impulso de una experiencia valiosa de ocio, posibilidad inmejorable para consolidar estilos de vida que aporten bienestar y bienestar, promoviendo cauces para el empoderamiento, motivación, participación y desarrollo personal. En esa dirección han apuntado los resultados y conclusiones extraídas de los trabajos realizados por Monteagudo, Cuenca Amigo y San Salvador del Valle (2014).

Pero, si alguna idea se repite de modo insistente a lo largo de los documentos y estudios mencionados es la necesidad de

solidaridad intergeneracional y una aproximación a dicha cuestión desde un proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de la vida. Un envejecimiento activo satisfactorio, acompañado de una experiencia valiosa de ocio, encuentra un sustrato favorable en un itinerario vital que se forja en la infancia, cruza la adolescencia, se consolida en la juventud y madurez, para encarar un envejecimiento en plenitud. Cambiamos de actividades, de compañías, de usos del tiempo y espacio, con mayor o menor disponibilidad de recursos, pero vamos asentando sólidos valores, adquirimos conocimientos y competencias útiles en la forja de una experiencia de ocio valioso (Cohen y Stebbins, 2013; Gibson y Singleton, 2012; Monteagudo y Cuenca, 2012).

Son muchos los autores que defienden que las experiencias de ocio valioso tienen impacto positivo en el envejecimiento satisfactorio, contribuyendo a mejorar la satisfacción con la vida (Cuenca, 2014; Kleiber, Walker y Mannell, 2011; Nimrod, 2007; Nimrod y Janke, 2012), así como el bienestar físico (Grant y Kluge, 2012), psicológico (Mannell y Snelgrove, 2012) y social (Heintzman y Patriquin, 2012). Cuenca et al. (2014) han estudiado el impacto de las actividades de ocio en el bienestar subjetivo de las personas mayores en el País Vasco y han encontrado que las prácticas de ocio consideradas significativas por los participantes se relacionaban positivamente con el bienestar subjetivo de la población analizada. Inspirados por este estudio regional, la presente investigación se centra en la población de adultos mayores que viven en España. La siguiente sección aclara los aspectos metodológicos del estudio.

Método

A lo largo de las líneas que siguen a continuación, presentaremos en primer lugar el objetivo específico de la investigación, así como la hipótesis que se pretende contrastar. A continuación, se detallará la escala utilizada, así como la muestra seleccionada y el procedimiento seguido para la recogida y análisis de datos. El objetivo del presente estudio es contrastar si la importancia concedida al ocio por los adultos españoles de entre 65 y 74 años contribuye a su propio envejecimiento activo y satisfactorio. En esta línea, la hipótesis es que la importancia concedida al ocio por los adultos españoles de entre 65 y 74 años sí contribuye a su envejecimiento activo y satisfactorio. Para contrastar esta hipótesis, la metodología seleccionada es de carácter cuantitativo de manera que sea posible obtener una conclusión representativa del colectivo analizado.

Instrumento

Tras la selección de la metodología, el instrumento se concreta en este caso en la aplicación de una encuesta telefónica a una muestra representativa de la población mayor española de entre 65 y 74 años. En concreto, se diseñaron tres ítems. El primero de ellos trataba de captar el valor otorgado al ocio y se formuló de la siguiente manera: *¿Cómo de importante es el ocio en su vida?*, siendo las posibles opciones de respuesta (1) nada importante, (2) poco importante, (3) más o menos importante, (4) bastante importante, y (5) muy importante. Esta pregunta se había utilizado anteriormente en el Estudio Europeo de Valores (2010), pero utilizando una escala Likert de 4 puntos. El segundo ítem se centraba la percepción que los encuestados tenían sobre cómo se sentían y se formuló como sigue: En general, *¿cómo diría Ud. que se siente consigo mismo en esta etapa de su vida?* Las opciones de respuesta fueron: Muy mal, Mal, Regular, Bien, Muy

bien, ns/nc. El tercer ítem se correspondía con una pregunta abierta acerca de las actividades de ocio practicadas. De forma intencionada se optó por no utilizar ninguna lista de actividades cerradas, ya que desde los años 60 los expertos en Estudios de Ocio han alegado que el enfoque del ocio entendido como actividad no es suficiente para definir lo que es el ocio y lo que no (Cuenca, 2014; De Grazia, 1966; Dumazedier, 1964; Kelly y Freysinger, 2000). La libertad percibida o la motivación intrínseca son conceptos mucho más vinculados a lo que una persona podría considerar ocio que la naturaleza de la propia actividad. Teniendo esto en cuenta, la pregunta abierta sobre el repertorio de ocio estaba destinada a captar lo primero que viniera a la mente de los encuestados, suponiendo que esas actividades serían significativas para ellos. Este enfoque no es habitual en las encuestas existentes sobre hábitos de ocio y, por ello, el estudio que aquí se presenta resulta innovador.

Antes de su aplicación definitiva, el cuestionario fue sometido a un pre-test en el que participaron 200 encuestados y se replicaron las condiciones reales. La información resultante (datos de las entrevistas realizadas, comentarios de las personas entrevistadas y entrevistadores) fue utilizada por los investigadores para comprobar la integridad, la redacción, la secuencia y otros aspectos del instrumento de medición.

Participantes

La muestra definitiva seleccionada estaba formada por 1239 personas residentes en España, siendo su nivel de confianza del 95.45% (2sigmas) y para P = Q, el error fue de +/- 2.89%. La unidad primaria de muestreo fue la comunidad autónoma y la secundaria, el municipio estratificado por tamaño de población. La selección fue aleatoria proporcional y se establecieron también cuotas cerradas de sexo y edad.

Procedimiento y análisis de datos

La recogida de datos se realizó en el mes de marzo de 2014 a través de una encuesta telefónica y con la ayuda de un software especializado. El posterior análisis de datos se llevó a cabo a través del programa estadístico SPSS (versión 21) y se aplicaron tanto el test de la chi-cuadrado como la prueba de la t-student.

Resultados

A la luz de los resultados presentados en la tabla 1, podemos afirmar que el ocio es un aspecto importante en la vida de las personas mayores o de, al menos, algo más de una de cada dos personas consultadas. En este sentido, hay un 52.6% del total de personas de entre 65 y 74 años que considera el ocio como un aspecto “4 – bastante importante” (38.2%) o “5-muy importante” (14.4%) en su vida, y un 22.6% que lo percibe como “3-más o menos importante”.

Este apoyo mayoritario a la importancia del ocio contrasta, sin embargo, con un considerable porcentaje de personas que niega esta relevancia del ocio. Así, resulta llamativo el porcentaje de personas de entre 65 y 74 años (24.8% en total) que concede poca (15.2%) o ninguna (9.6%) importancia al ocio. Estos resultados confirman que nos encontramos ante un segmento de población –al menos en una de cada cuatro personas encuestadas– en el que la potencial disponibilidad de una mayor cantidad de tiempo libre no se traduce necesariamente en otorgar centralidad al ocio en su vida cotidiana (tabla 1).

En el cruce de variables entre importancia concedida al ocio y la autopercepción general de los encuestados, tanto la prueba de la chi-cuadrado como la prueba de la t-student han arrojado resultados significativos (chi-cuadrado = 0.000 y t-student = 0.000). Existe una relación entre ambas variables, especialmente si comparamos los valores extremos, es decir, aquellos encuestados que consideran que el ocio es nada importante o poco importante para ellos y aquellos encuestados que opinan que el ocio es bastante importante o muy importante para ellos.

El análisis de los porcentajes que aparecen en la tabla 2, pone de manifiesto el detalle de las diferencias entre ambos colectivos. Así, por ejemplo, cabe destacar que la suma de los porcentajes de los encuestados que dicen encontrarse bien o muy bien entre aquellos que consideran que el ocio es nada importante o poco importante asciende al 58.6%, mientras que entre los que estiman que el ocio es bastante importante o muy importante dicho porcentaje sube hasta el 81%. Lo mismo ocurre con los que se sienten mal o muy mal. Entre aquellos que conceden poca o ninguna importancia al ocio la cifra alcanza el 9.1%, mientras que entre los que sí otorgan bastante o mucha importancia al ocio el porcentaje se reduce hasta el 2.8% (tabla 2).

Pero, además de analizar cómo se sienten los encuestados, resulta interesante también aproximarse a las actividades más practicadas teniendo en cuenta la dimensión de la importancia del ocio (tabla 3). De nuevo, en esta ocasión, las diferencias son significativas según el estadístico de la chi-cuadrado. La mayor diferencia entre los que dan bastante o mucha importancia al ocio y los que dan poca o ninguna se sitúa en el ítem “No practico ninguna actividad de ocio”, seguido de los ítems “Pasear” y “Deporte-Fitness”. Tal y como se puede comprobar, los encuestados que más importancia dan al ocio, tienen porcentajes de práctica de actividad superiores a la media de la población (tabla3).

Discusión

Los resultados presentados corroboran la hipótesis que se pretendía contrastar, esto es, que la importancia concedida al ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio. En primer lugar, en lo referente al envejecimiento activo, dados los datos de

Importancia concedida al ocio (agrupada)	%	n
Nada importante o Poco importante (1+2)	24.8	307
Más o menos importante (3)	22.6	280
Bastante importante o Muy importante (4+5)	52.6	652
Total	100.0	1.239

Tabla 1. Porcentaje de afijación de la muestra a la distribución de las unidades de muestreo

En general, ¿cómo diría Ud. que se siente consigo mismo en esta etapa de su vida?	Autopercepción según la importancia concedida al ocio			Global
	Nada importante o Poco importante (1+2)	Más o menos importante (3)	Bastante importante o Muy importante (4+5)	Total
Muy mal	2.6%	1.1%	0.8%	1.3%
Mal	6.5%	3.2%	2.0%	3.4%
Regular	32.2%	25.7%	16.3%	22.4%
Bien	45.9%	56.1%	60.0%	55.6%
Muy bien	12.7%	13.2%	21.0%	17.2%
Ns/Nc (no leer)		0.7%		0.2%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 2. Autopercepción Según la Importancia Concedida al Ocio Entre los Mayores de 65-74 Residentes en España.

Actividad	Ocio bastante importante o muy importante (4+5) (n = 652)	Total (n = 1239)	Ocio nada importante o poco importante (1+2) (n = 307)
Pasear	62.3	50.3	22.5
Deporte-Fitness	31.1	22.9	5.9
Ver la TV	25.3	20.4	14.0
Leer	19.9	14.5	6.8
No practico ninguna actividad de ocio	3.1	16.5	47.2

Tabla 3. Actividades más Practicadas Según la Importancia del Ocio (%).

participación en actividades de ocio, podemos concluir que el nivel de participación es notablemente mayor entre aquellas personas que valoran el ocio como importante que entre aquellas que no lo hacen. Además, dentro del abanico de actividades, las actividades que destacan sobre las demás son las relacionadas con el paseo y el deporte, lo cual es un indicador de envejecimiento activo. Por otro lado, en lo que se refiere al envejecimiento satisfactorio, de nuevo se constata la hipótesis. Consideramos que esto es así, porque los encuestados que mayor importancia conceden al ocio, perciben que se sienten mejor que aquellos que conceden poca o ninguna importancia al ocio. Este hallazgo es coherente con las investigaciones de Kleiber, Walker y Mannell (2011), Nimrod (2007) o Nimrod y Janke (2012).

De los resultados aquí presentados se pueden derivar algunas implicaciones. En primer lugar, en cuanto a líneas de investigación futuras, puede resultar interesante profundizar en los elementos que pueden influir en el hecho de considerar el ocio importante o no, entre otros, por ejemplo, la actitud frente al ocio. Desde los inicios de los Estudios de Ocio, han sido varios los autores que se han preocupado por medir las actitudes y por

entender cómo la actitud ante el ocio influye en la satisfacción con vida (Liechty y Genoe 2013; Neulinger y Breit 1969; Neulinger y Breit 2009; Ragheb y Beard 1982; Teixeira y Freire 2013), pero no se ha incidido en la relación entre actitudes y valores, entre los que se encuentra la importancia concedida al ocio.

En segundo lugar, y desde un enfoque de intervención en la práctica, a la hora de diseñar programas de ocio para personas mayores, puede ser interesante tener en cuenta la idea básica de la reflexión sobre el valor del ocio en una etapa inicial del programa, de manera que se facilite la discusión y el intercambio de las diferentes percepciones del ocio entre las personas mayores. Esto será más sencillo de llevar a la práctica con grupos organizados de personas mayores que con los individuos. De hecho, Dupuis, Whyte y Carson (2012) reflexionan sobre este aspecto para el caso de los centros de atención a largo plazo para mayores y ponen de relieve la importancia de poner en marcha procesos de reflexión crítica y de diálogo entre los participantes de los programas de ocio para comprender mejor aquello que da sentido a sus vidas, de manera que después los programadores puedan favorecer experiencias de ocio de calidad para ellos.

LA IMPORTANCIA DEL OCIO COMO BASE PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACTORIO

PALABRAS CLAVE: Experiencia de ocio, envejecimiento activo, envejecimiento satisfactorio.

RESUMEN: Las tendencias socio-demográficas han situado el envejecimiento como un tema clave en los últimos años y términos como envejecimiento activo y envejecimiento satisfactorio han emergido con fuerza. El objetivo de la investigación consiste en contrastar si la importancia concedida al ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio, siendo la hipótesis afirmativa. El estudio, de carácter cuantitativo, ha utilizado un cuestionario que fue administrado telefónicamente en marzo de 2014 a una muestra representativa de 1239 personas de 65 a 74 años residentes en España. Los resultados concluyen que, efectivamente, a mayor importancia concedida al ocio, mayor nivel de participación en actividades de ocio (envejecimiento activo) y mayor sensación de bienestar general (envejecimiento satisfactorio). El artículo finaliza apuntando líneas de investigación futuras, así como identificando aplicaciones prácticas.

Referencias

- Aristegui, I. y Silvestre, M. (2012). El ocio como valor en la sociedad actual. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, 188(754), 283–291.
- Atchley, R. C. (1991). *Social forces in later life*. (6^a ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Caldwell, L. y Smith, E. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79, 544–548.
- Carpenter, G. y Patterson I. (2004). The leisure perceptions and leisure meanings of a mid-life couple around the time of retirement. *World Leisure Journal*, 46(2), 13–25.
- Cassidy, T. (1999). *Stress, cognition and health*. London: Routledge.
- Chalip, L., Thomas, D. R., y Voyle, J. (1992). Sport, recreation and well-being. En D. R. Thomas y H. Veno (Eds.), *Psychology and social change* (pp. 132–156). Polminton North: Dunmore Press.
- Cohen-Gerwe, E. y Stebbins, R. (2013) *Serious Leisure and Individuality*. London: McGill.
- Comisión Europea (2012). *Una estrategia para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador: Europa 2020*. Luxemburgo: Oficina Publicaciones de la UE.
- Cuenca, J., Kleiber, D. A., Monteagudo, M. J., Linde, B. D., y Jaumot-Pascual, N. (2014). The influence of meaningful leisure on the subjective well-being of older adults in the Basque Country of Northern Spain. *World Leisure Journal*, 56(2), 120–129.
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid: Tecnos.
- Delle Fave, A. y Massimini, F. (1998). La modernización y los contextos cambiantes de flujo en el trabajo y el ocio. En M. Csikszentmihalyi y I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo de la conciencia* (pp. 191–209). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Dumazéder, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estela.
- Dupuis, S., L., Whyte, C., y Carson, J. (2012). Leisure in long-term care settings. En H. Gibson J. y J. F. Singleton (Eds.), *Leisure and aging. Theory and practice* (pp. 217–237). Champaign, IL: Human Kinetics.
- García, M. A. y Gómez, L. (2003). Psychosocial effects of leisure workshops on the subjective well-being and loneliness in the elderly. *Revista de Psicología Social*, 18(1), 35–47.
- Gibson, H. y Singleton, J. (2012) *Leisure and aging*. Leeds: Human Kinetics.
- Grant, B. C. y Kluge, M. A. (2012). Leisure and physical well-being. En H. Gibson y J. F. Singleton (Eds.), *Leisure and aging. Theory and practice* (pp. 129–142). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Greenfield, E. A. y Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *Journal of Gerontology*, 59, 258–264.
- Heintzman, P. y Patriquin, E. (2012). Leisure and social and spiritual well-being. En H. Gibson J. y J. F. Singleton (Eds.), *Leisure and aging. Theory and practice* (pp. 159–177). Champaign, IL: Human Kinetics.
- IMSERSO y Ministerio de Sanidad (2011). *Libro blanco del envejecimiento Activo*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82, 233–264.
- Kaplan, M. (1979). *Leisure, lifestyle and lifespan*. London: Saunders.
- Kelly, J. R. y Freysinger, V. J. (2000). *21st century leisure current issues*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Kleiber, D.A., Bayón Martín, F., y Cuenca Amigo, J. (2012). Leisure education for retirement preparation in the United States and Spain. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20, 137–176.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., y Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure*. (2^a ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Leitner, M. J. y Leitner, S. F. (2012). *Leisure in later life*. (4^a ed.). Federal Drive, Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Liechty, T. y Genoe, M. R. (2013). Older men's perceptions of leisure and aging. *Leisure Sciences*, 35, 438–454.
- Mannell, R. C. y Snelgrove, R. (2012). Leisure and the psychological well-being and health of older adults. En H. Gibson J. y J. F. Singleton (Eds.), *Leisure and aging. Theory and practice* (pp. 143–157). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ming-Ching, Y., Jen-Son, Ch., y Shu-Wen, Y. (2012). Leisure lifestyle and health-related quality of life of taiwanese adults. *Social Behavior and Personality*, 40, 301–317.
- Monteagudo, M. J. y Cuenca, M. (2012) Los itinerarios de ocio desde la investigación: tendencias, retos y aportaciones. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20, 103–135.
- Monteagudo, M. J., Cuenca Amigo, J., y San Salvador del Valle, R. (2014) *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., y Tang, F. 2003. Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journal of Gerontology Social Work*, 58(3), 137–145.
- Neulinger, J. y Breit, M. (1969). Attitude dimensions of leisure. *Journal of Leisure Research*, 1, 255–261.
- Neulinger, J. y Breit, M. (2009). Attitude dimensions of leisure: A replication study. *Journal of Leisure Research*, 41, 361–368.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65–80.
- Nimrod, G. y Janke, M. C. (2012). Leisure across the later life span. En H. Gibson J. y J. F. Singleton (Eds.), *Leisure and Aging. Theory and Practice* (pp. 95–109). Champaign, IL: Human Kinetics.

- OECD y European Commission (2013). *A good life in old age? Monitoring and improving quality in long-term care*. Paris: OECD Publishing.
- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española en Geriatría y Gerontología*, 37(S2), 74–105.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioural Medicine*, 12(2), 66–77.
- Ragheb, M. G. y Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155–167.
- Roberts, K. (2013). Leisure and the life course. En T. Blackshaw (Ed.), *Routledge Handbook of Leisure Studies* (pp. 257–265). Abingdon: Routledge.
- Rodríguez, V., Fernández, G., y Rojo, F. (2012). Actividades de ocio y participación como base de una vejez activa. En D. Ramiro (Ed.) *Una vejez activa España. Informe del Grupo de Población del CSIC* (pp. 53–80). Madrid: EDIMSA Editores Médicos, S.A.
- Searle, M. y Iso-Ahola, S. (1988). Determinants of leisure behavior among retired adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 2, 38–46.
- Teixeira, A. y Freire, T. (2013). The Leisure Attitude Scale: psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir*, 37(1), 57–67.
- Trenberth, L. y Dewe, Ph. (2002). The importance of leisure as a means of coping with work related stress: an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(1), 59–72.