



ASTURIAS

## Tiempo libre y ocio en la tercera edad



El jubilado en España ha evolucionado mucho en estos últimos años. Ya no se conforma con llenar su tiempo libre con la familia, los hijos, los nietos, sino que busca más actividades para ocuparlo y una de ellas es el ocio programado, el viaje colectivo, aunque aún es un campo muy nuevo al que una parte de nuestros mayores todavía no ha tenido acceso, a veces por falta de medios económicos, hábito, interés cultural, etc...

El turismo en las personas de edad es altamente beneficioso, por las siguientes razones:

1) Contribuye de manera determinante a alargar, extender la esfera de actividad vital de la persona mayor, es decir, el espacio en el que vive.

El turismo cambia completamente este proceso, provocando en la tercera edad un nuevo ensanchamiento de la esfera de actividad vital, enriqueciéndola

con paisajes nuevos, encuentros nuevos y vida social nueva. TRANSFORMA COMPLETAMENTE EL PROCESO APATICO DEL ENVEJECIMIENTO.

2) Bienestar físico y mental: provoca un estímulo físico y cerebral, una activación beneficiosa.

El transporte de las maletas, la adaptación a paisajes, formas de vida, una alimentación diferente, horarios diferentes hacen desarrollar las facultades de adaptación y constituyen una verdadera prevención de toda una patología del envejecimiento provocada por el aislamiento, el repliegue sobre sí mismo, sobre sus hábitos, por una inercia demasiado grande física y mental.

3) Bienestar social:

El turismo realiza, finalmente, una verdadera socioterapia.

96

El turismo es un impulso hacia los demás.

Dentro del ocio recreativo el «destino estrella» de la tercera edad es Benidorm por mayor infraestructura hotelera y precios muy buenos, quieren playa y baile nocturno en el hotel, la estancia es de unos 15 días en hotel de 2 y 3 estrellas, el viaje en autobús, la estancia prolongada en un mismo sitio favorece la comunicación y fomenta la relación humana de este colectivo, que aparece en todas las encuestas como la principal motivación del viaje, bajo distintas denominaciones (hacer amigos, divertirse, distraerse, cambio de ambiente, etc...).

Torremolinos no lo quieren para veranear.

Ir a Canarias les gustaría, pero al ser más caro de precio prescinden.

Como Enfermera - Profesora Asociada de Enfermería Geriátrica me parece el aspecto del Tiempo Libre y OCIO fundamental como terapia en la tercera edad y creo que habría mucho que escribir sobre el nivel de demanda cultural y de tiempo libre y clarificar y analizar las motivaciones actuales de este colectivo.

**M<sup>a</sup>. Cruz García García**

*Vocal de la S.E.G.G. en el Principado de Asturias.*