



Un grupo de mujeres participa en una actividad de tai chi organizada por Cáritas Palamós.

La población femenina acapara el envejecimiento activo, pero no solo porque ellas viven más, también por el hecho de que cultivan mejor las inquietudes durante la madurez.

Las mujeres mayores copan los talleres y las universidades

PATRICIA MARTÍN
Madrid

José Luis Martín ha sido noticia estos días por liderar una protesta contra la UNED por despedir a una profesora de 75 años que impartía un curso de creación literaria para mayores. Él tiene 80 años y asistía junto a cuatro hombres y 10 mujeres. Además, es alumno de varios talleres en el municipio madrileño de Pozuelo, en los que «el 70% son señoras». José Luis es una excepción. En realidad, son las mujeres mayores las que copan las universidades y la mayoría de los cursos y talleres impartidos por municipios y asociaciones destinados al envejecimiento activo.

Es un hecho palpable estos días de inscripciones en los centros de mayores y también en conferencias, visitas culturales y cursos variados a lo largo del año. Los hombres que se han jubilado en los últimos años suelen asistir a los centros cívicos a la cafetería o a jugar a

las cartas pero, aunque hay excepciones, en términos generales son más reacios a apuntarse a actividades culturales o formativas.

Los datos de las universidades, recabados por la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM), sobre 50 centros educativos de todo el territorio nacional, muestran que desde 2008 ha crecido el número de alumnos y que ha sido una constante la mayor participación femenina. En el curso 2021-2022, eran el doble las alumnas que los alumnos (19.249 frente a 9.867).

Participación femenina

Sobre los centros de mayores y otras actividades gestionados por el tercer sector, no hay datos a nivel nacional porque los organizadores son muy diversos, pero la Asociación de Desarrollo de la Educación y lo Social Edes, que gestiona los servicios de animación para mayores del Ayuntamiento de Madrid, entre otros, indica que la participación es abru-

madoramente femenina, del 85% frente al 15%, según Alejandra Vozmediano, coordinadora de los programas. Otro ejemplo son los cursos de Secot, asociación de voluntarios sénior. En sus talleres para disminuir la brecha digital, el 68% son mujeres.

Por tanto, en algunos ámbitos y dejando de lado el deporte, donde la situación puede ser diferente,

En las facultades, durante el curso 2021-2022, eran el doble las alumnas que los alumnos

Al llegar al retiro, dicen los expertos, los hombres han vivido menos la integración social

la participación femenina es mayor aunque no existen estudios de las diferencias de género en el envejecimiento activo que arrojen luz sobre los motivos. No obstante, hay una razón que es muy evidente. Las mujeres viven, de media, cinco años más, lo que provoca que haya más mujeres que hombres en la llamada tercera edad, 5.277.783 frente a 4.033.045, según los datos del INE de 2021.

Y, más allá de la razón numérica, la concejala de Feminismos e Igualdad del Ayuntamiento de Barcelona, Raquel Gil, opina que existen motivos que «tienen que ver con la distribución de roles de género». A su juicio, los hombres que tienen ahora 70 u 80 años han vivido «muy focalizados en el trabajo y al llegar a la jubilación no han tenido tan integrada la participación social en su día a día; mientras que las mujeres mayores han participado en la comunidad en sentido amplio, en los colegios, en las actividades deportivas de sus hijos y, al jubilarse, suelen

mantener las relaciones y las actividades sociales».

Además, apunta la concejala, la generación de mujeres sénior es «la que no ha podido ser, no ha podido estudiar o investigar, tuvieron que dedicarse al cuidado de los hijos y cuando recuperan su tiempo, buscan aprender y hacer las actividades que siempre han deseado». Siempre que la salud acompañe, evidentemente.

Comparte este diagnóstico María Leal, fundadora de Plenio, empresa destinada a facilitar la conciliación con los cuidados de personas mayores. A su juicio, muchas de las mujeres que ahora tiene más de 60 años han sentido, cuando sus hijos se han hecho independientes, «por primera vez una liberación para hacer lo que siempre les ha gustado y participarían aún más en cursos formativos o actividades de ocio si no tuvieran que cuidar de sus nietos».

Interés por la cultura

Además, apunta, diversas encuestas muestran que las mujeres mantienen un interés más alto a lo largo de sus vidas en actividades culturales. A lo que hay que sumar que «las mujeres, normalmente, han mantenido redes sociales más amplias y sólidas, que pueden facilitar su participación en actividades sociales tras la jubilación, mientras que los hombres, en algunos casos, pueden depender más de las redes laborales y enfrentar un mayor riesgo de aislamiento tras el retiro laboral».

A este respecto, la psicóloga experta en gente mayor y profesora de la UOC Montserrat Lacalle, indica que otro de los problemas es que los varones generalmente llevan peor envidiar que las mujeres «y tienen más riesgo de caer en una depresión, mientras que ellas buscan más el apoyo social». Y no hay que olvidar que debido a la mayor esperanza de vida femenina, existen 1,6 millones de viudas mayores de 70 años frente a 515.000 viudos. «Estudiar aporta efectos colaterales como evitar la soledad y el aislamiento y les ayuda a establecer objetivos y rutinas», sostiene Lacalle.

Además, son muchos los estudios que señalan que el envejecimiento activo es bueno para la salud física y mental. «Estar cognitivamente estimulados, ilusionados, supone un beneficio emocional y cognitivo importante», añade, en una etapa en la que el cerebro sufre mayor deterioro.

No obstante, precisa, «una persona envejece y afronta su envejecimiento como ha vivido. Si siempre ha tenido motivación por aprender, se ha fijado metas, continúa haciéndolo en esta etapa». ■