



CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE  
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

# IMPORTANȚA PARTICIPĂRII SOCIALE ÎN RÂNDUL PERSOANELOR VÂRSTNICE

Dr. Elena-Lidia DINU

Decembrie, 2024

## CUPRINS

<b>INTRODUCERE .....</b>	<b>2</b>
<b>CAPITOLUL I.....</b>	<b>4</b>
<b>PARTICIPAREA SOCIALĂ: COMPONENTĂ IMPORTANTĂ A ÎMBĂTRÂNIRII ACTIVE .....</b>	<b>4</b>
<b>CAPITOLUL II .....</b>	<b>8</b>
<b>PROMOVAREA PARTICIPĂRII SOCIALE ACTIVE ȘI DEMNE A PERSOANELOR VÂRSTNICE .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPITOLUL III.....</b>	<b>15</b>
<b>BUNĂSTAREA ȘI STAREA DE SATISFAȚIE A VIETII PERSOANELOR VÂRSTNICE DIN PERSPECTIVA PARTICIPĂRII SOCIALE.....</b>	<b>15</b>
<b>CONCLUZII ȘI PROPUNERI.....</b>	<b>19</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>21</b>

## INTRODUCERE

Pilonul european al drepturilor sociale cuprinde o serie de principii și drepturi esențiale pentru a dezvolta piețe ale muncii și sisteme de protecție socială echitabile și funcționale. Acesta are rolul de a ghida Uniunea Europeană către o Europă socială puternică, echitabilă, favorabilă incluziunii și plină de oportunități în secolul al XXI-lea.

Participarea socială a devenit un concept esențial astăzi, atunci când ne raportăm la segmentul vârstnici din populația generală. Aceasta joacă un rol important în consolidarea integrării sociale a acestora, menținându-se astfel rezultate mai bune în domeniul sănătății.

În general, participarea socială cuprinde diferite niveluri de implicare: a fi cu ceilalți, a interacționa cu ceilalți, a se pregăti pentru activități în jurul altora fără a interacționa, a face activități cu alții și contribuind pentru alții și la societate.

Analiza va scoate în evidență rolul și importanța „participării sociale” în îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice. În acest context, *Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânire activă pentru perioada 2023-2030* cuprinde ca indicatori:

- creșterea gradului de participare la viața socio-economică și a stării de satisfacție prin măsuri de creștere a incluziunii sociale în rândul vârstnicilor;
- creșterea rapidă a numărului de persoane vârstnice anual;
- creșterea/dezvoltarea interacțiunilor sociale active în rândul vârstnicilor, care ar putea oferi un mecanism de adaptare pentru a face față provocărilor vieții.

În consecință, nivelul de participare socială a persoanelor vârstnice din România este, în prezent, foarte scăzut, comparativ cu celelalte țări membre ale Uniunii Europene, în condițiile în care promovarea participării sociale a fost recunoscută pe scară largă ca parte integrantă a strategiei europene privind îmbătrânirea activă.

Datorită globalizării, diviziunea tot mai mare între bogați și săraci a atras atenția sociologică asupra incluziunii sociale. Așadar, incluziunea socială este, de asemenea,

unul dintre obiectivele dezvoltării durabile, susținând o abordare proactivă care să permită tuturor persoanelor, inclusiv grupurilor vulnerabile, să își satisfacă nevoile primare și să trăiască în demnitate.

Participarea socială sub formă de implicare civică și voluntariat contribuie efectiv la bunăstarea persoanelor vârstnice.

# CAPITOLUL I

## PARTICIPAREA SOCIALĂ: COMPONENTĂ IMPORTANTĂ A ÎMBĂTRÂNIRII ACTIVE

Îmbătrânirea populației, în special, în țările dezvoltate, a devenit o problemă predominantă de sănătate publică. Teoriile sociologice iau în considerare diferite dimensiuni ale îmbătrânirii: vârsta biologică, vârsta psihică și socială prin care fenomenul de îmbătrânire demografică trebuie privit ca o dimensiune importantă a structurilor sociale. În această privință, structura demografică în schimbare rapidă a populației are ca rezultat o creștere fără precedent a îmbătrânirii populației la nivel global.

Conceptul multidimensional „participarea socială” a câștigat importanță de la recunoașterea sa în cadrul celei de-a doua Adunări Mondiale privind Îmbătrânirea din anul 2002. În acest sens, sunt recunoscute drepturile persoanelor vârstnice și sunt făcute vizibile acțiunile colective ale acestora.

Obiectivele de dezvoltare, lansate de Națiunile Unite în anul 2015, subliniază rolul participării sociale ca un factor important. De exemplu, în obiectivul nr. 10, participarea socială este cheia reducerii inegalităților în cadrul unei societăți. În obiectivul nr. 11, un mediu prietenos cu vârstele, care este incluziv și ajută persoanele vârstnice să participe în contexte sociale.<sup>1</sup>

Recunoscută ca fiind o componentă importantă a îmbătrânirii active, participarea socială include mai multe forme: *participarea socială formală* (de exemplu, participarea la întâlniri, evenimente religioase, voluntariat), și *participarea socială informală* (de exemplu, contact telefonic și interacțiune socială cu prietenii).

---

<sup>1</sup>Anna Nivestam et al. Promote social participation among older persons by identifying physical challenges – An important aspect of preventive home visits. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 93, 2021, p. 2. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494320303137?via%3Dihub>. Accesat: 06.11.2024

Participarea socială previne izolarea socială și singurătatea în rândul persoanelor vârstnice, având, în același timp, numeroase efecte pozitive asupra sănătății și bunăstării lor în societățile care îmbătrânesc rapid. În același timp, teoria rețelelor sociale a arătat că rețelele sociale tradiționale (adică, contactele față în față din viața de zi cu zi) se destramă. Având în vedere că numărul persoanelor vârstnice este în continuă creștere și majoritatea dintre ei trăiesc singuri, participarea socială reprezintă o modalitate de rezolvare a problemelor legate de îmbătrânire. Participarea socială scăzută este frecvent legată de stiluri de viață nesănătoase, cum ar fi inactivitatea fizică și suferința psihologică, ceea ce poate crește riscul de depresie.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, participarea socială constituie unul dintre criteriile principale în procesul de îmbătrânire activă. Pentru persoanele vârstnice, participarea socială este o sursă semnificativă de confort psihologic și sprijin social, precum și dorința de a păstra stima de sine și mulțumirea, ceea ce poate duce la o creștere a gradului de satisfacție a vieții.

Psihologii au confirmat că participarea la unele activități poate duce la îmbunătățiri pe termen lung ale satisfacției vieții<sup>2</sup>. Participarea socială activă în rândul vârstnicilor ar putea îmbunătăți sănătatea fizică și mintală dacă decidenții vor dezvolta servicii și politici, care să fie în concordanță cu realitatea și să îmbunătățească, în mod eficient, satisfacția de viață a vârstnicilor care trăiesc în comunitate. Una dintre resursele esențiale este sprijinul intregenerațional (financiar, emoțional și de îngrijire), adulții devenind mai dependenți de membrii familiei pe măsură ce îmbătrânesc.

Modelul sociopsihologic al „îmbătrânirii sănătoase” subliniază faptul că participarea socială este un indicator-cheie al sănătății persoanelor vârstnice. Participarea socială se referă la activitățile persoanelor vârstnice, în care sunt implicate după pensionare și includ munca plătită, munca voluntară, munca în sprijinul familiei și comunității și diverse activități organizate.

---

<sup>2</sup> Runtian Lv et al. Relationship between social participation and life satisfaction in community-dwelling older adults: Multiple mediating roles of depression and cognitive function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol.117, 2024, p. 2. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494323003114?via%3Dihub>. Accesat: 18.10.2024

Din perspectiva teoriei rolului, în procesul de participare socială, vârstnicii pot completa inconștient trei sarcini de ajustare a rolurilor: căutarea de roluri și jocul de rol pentru a scăpa de emoțiile negative și atitudinea pesimistă determinate de pensionare, declinul funcției fizice.

În consecință, studiile anterioare au demonstrat că sprijinul intergenerațional care acoperă sprijinul emoțional și de îngrijire ar putea spori bunăstarea vârstnicilor și gradul de satisfacție a vieții.<sup>3</sup>

În *Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030*, au fost trasate, ca direcții de acțiune și măsuri, următoarele<sup>4</sup>:

- promovarea programelor de susținere a reducerii singurătății și a creșterii participării sociale, inclusiv activități la nivelul UAT în domeniul dezvoltării personale și comunitare;
- petrecerea timpului liber, informare, consiliere, organizare activități de voluntariat, organizarea de rețele de sprijin reciproc pentru a depăși probleme de viață etc., prin servicii de asistență comunitară, centre comunitare de învățare permanentă etc. În acest sens, se așteaptă, ca și rezultat, ca persoanele vârstnice să aibă acces egal la informații și programe de prevenție care sprijină reducerea singurătății și creșterea participării sociale a persoanelor vârstnice. Așadar, creșterea nivelului de participare la viața socială a persoanelor vârstnice presupune, în primul rând, schimbări de mentalitate și de percepție, atât în rândul persoanelor vârstnice, cât, mai ales, în rândul celorlalte persoane ale societății.

Grupurile vulnerabile din țara noastră se confruntă cu diverse forme de excluziune socială și sunt expuse unui risc ridicat asociat, uneori, cu sărăcia. Din acest

---

<sup>3</sup> Wangliu, Yiqi. Does intergenerational support affect older people's social participation? An empirical study of an older Chinese population. *SSM - Population Health*, vol. 22, iunie 2023, p. 2. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827323000332?via%3Dihub>. Accesat: 03.10.2024

<sup>4</sup> Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030 (Anexă), p. 40, Disponibil la adresa: [https://mmuncii.ro/j33/images/Documente/Legislatie/Anexa\\_HG\\_1492\\_2022.pdf](https://mmuncii.ro/j33/images/Documente/Legislatie/Anexa_HG_1492_2022.pdf)

motiv, grupurile vulnerabile se confruntă cu probleme specifice și au adesea nevoie de servicii adaptate și integrate pentru a le spori participarea socială și economică.



## **CAPITOLUL II**

### **PROMOVAREA PARTICIPĂRII SOCIALE ACTIVE ȘI DEMNE A PERSOANELOR VÂRSTNICE**

Participarea socială este asociată, de regulă, cu o sănătate bună în rândul persoanelor vârstnice și implicarea lor în activități culturale și recreaționale, respectiv în activități de voluntariat, reprezintă o modalitate prin care persoanele vârstnice pot fi încurajate să lucreze mai mult timp.

Implicarea lucrătorilor vârstnici în activități de voluntariat poate contribui cu succes la încurajarea participării în astfel de activități după pensionare. Astfel, angajatorii pot facilita lucrătorilor vârstnici participarea în programe de voluntariat, promovându-i pe piața muncii. De aceea, este foarte important ca lucrătorilor vârstnici, aflați în prag de pensionare, să li se furnizeze toate informațiile relevante privind oportunitățile de a se oferi voluntari (continuitatea între viața profesională și voluntariat va fi valorificată pe baza cunoștințelor profesionale ale persoanei în cauză).

Alături de tineri, și pensionarii se angajează în activități de voluntariat în comunitățile locale, aceștia reprezentând o pondere importantă în rândul voluntarilor, având în vedere creșterea longevității.

Creșterea nivelului de incluziune socială a grupurilor marginalizate, prin implicarea acestora în voluntariat și împărtășirea experiențelor și bunelor practici din domeniu, ne arată faptul că participarea socială are un impact pozitiv asupra sănătății fizice și mintale a vârstnicilor prin îmbunătățirea conexiunilor sociale și reducerea izolării sociale, precum și a singurătății.

Țări membre ale Uniunii Europene, cu o creștere a populației mai îmbătrânite, Germania și Italia, constituie modele de bune practici în domeniul voluntariatului. Guvernele acestor țări au adoptat politici pentru susținerea voluntarilor de toate vârstele prin instituționalizare legislativă. Ele susțin organizațiile non-guvernamentale care furnizează persoanelor vulnerabile o serie de servicii sociale.

În cele mai multe țări din lume, activitatea de voluntariat se rezumă la o alegere individuală de a-și dedica timpul liber și experiența personală pentru a-i ajuta pe ceilalți semeni în vederea obținerii unei satisfacții intrinsece. Implicarea activă a persoanelor vârstnice, după pensionare, se reflectă, mai ales, în deciziile pe care le iau în legătură cu nevoile de îngrijire ale membrilor din familie, precum și cu problemele lor de sănătate. O dimensiune importantă a politicii publice ar trebui să fie în legătură cu contribuțiile persoanelor vârstnice din perspectiva voluntariatului aduse societății. Guvernele statelor ar trebui să stimuleze sectorul de voluntariat, mai ales, pe seniorii care doresc să facă voluntariat.

În afară de stat, societatea civilă și voluntariatul dețin un rol important în asigurarea bunăstării. Majoritatea persoanelor vârstnice, care trăiesc singure și nu numai, au nevoi de îngrijire, sunt ajutate la domiciliu de către organizațiile de voluntari, care vin în sprijinul acestora printr-o serie de servicii gratuite (oferirea de companie prin vizite regulate la domiciliu, supraveghere și asistență, ajutor la cumpărături, la prezentarea pentru vizite de control la doctor și ridicarea rețetei, efectuarea de lucrări ușoare casnice, ieșiri la teatru sau în parc). În multe țări, voluntarii sunt considerați „prieteni” acestora. Reformele de îngrijire comunitară sunt susținute și prin continuarea și extinderea furnizării de servicii de îngrijire pentru persoanele vârstnice dependente. Deseori, voluntarii încercă să rezolve cât mai mult din problemele cu care aceștia se confruntă în societate.

În România, s-a constatat, în ultimii ani, o ușoară creștere a voluntarilor, după cum reiese dintr-un sondaj realizat în 2008, care a indicat un procent de 12,8 în rândul populației adulte, o creștere explicată prin dezvoltarea organizațiilor neguvernamentale, a campaniilor de conștientizare și prin implicarea unor personalități marcante din societate. Diverse inițiative au implicat voluntari în construirea de locuințe sociale și au avut efecte benefice asupra regiunilor afectate de dezastre naturale sau unde nevoia de locuințe a fost accentuată. În acest sens, s-au aflat importante organizații non-profit din lume, al căror obiectiv a fost construirea prin activități de voluntariat a unor locuințe simple, decente și accesibile.

Adesea persoanele vârstnice sunt dornice a se angaja, atât în activitatea de voluntariat informal (direct cu persoane fizice), cât și în aceea de voluntariat formal (prin organizații nonprofit) pentru a contribui, prin experiențele și aptitudinile lor, la bunăstarea altor persoane, aflate în imposibilitate de îngrijire medicală și socială.

Primăriile vin în sprijinul persoanelor vârstnice cu diferite programe de socializare și de mișcare, încurajând legăturile interumane și, de asemenea, stimulând creșterea gradului de integrare și participare socială a vârstnicilor prin activitățile pe care le acestea le desfășoară. Cluburile de pensionari din țară oferă posibilitatea vârstnicilor de a socializa, de a se implica în viața comunității (activități de voluntariat pentru motivare, animare și mobilizare a persoanelor vârstnice), de a fi puși în valoare, atât ei ca indivizi, cât și experiența lor, de a se simți utili.

Literatura de specialitate a arătat faptul că pensionarea agravează îmbătrânirea cognitivă normală<sup>5</sup>. De asemenea, scăderea venitului, ca urmare a pensionării, pierderea partenerului, stilul de viață, inclusiv pierderea unei rețele sociale legate de muncă, influențează în mod negativ funcția cognitivă a vârstnicului. Deși declinul cognitiv este un aspect inevitabil al îmbătrânirii, rezultatele unor studii sugerează faptul că participarea socială în activități de voluntariat previne progresul acestuia în rândul persoanelor vârstnice.<sup>6</sup>

În afară de politicile sociale centrate pe îngrijirea persoanelor vârstnice dependente, au fost concepute și politici de promovare a independenței, participării și bunăstării acestor persoane. La baza politicilor sociale, au stat recomandările Organizației Mondiale a Sănătății privind îmbătrânirea activă, care au fost împărtășite și de Uniunea Europeană.

În privința promovării îmbătrânirii active a persoanelor vârstnice, direcțiile de acțiune care au fost propuse în *Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânire activă pentru perioada 2023-2030* pentru a fi realizate sunt:

---

<sup>5</sup>Sumedha Gupta. Impact of volunteering on cognitive decline of the elderly. *The Journal of the Economics of Ageing*, vol. 12, 2018, p. 46. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212828X17300646>. Accesat: 14.10.2024

<sup>6</sup> *Ibidem*.

- crearea de servicii care implementează programe vizând creșterea participării sociale a persoanelor vârstnice;
- promovarea unei imagini pozitive a persoanelor în vârstă;
- promovarea de inițiative inovatoare pentru creșterea participării sociale a persoanelor vârstnice; dezvoltarea de rețele de voluntariat cu activități în comunitate – îngrijire informală;
- organizare de evenimente socio-culturale pentru persoane vârstnice etc.;
- integrarea programelor de voluntariat în politicile de resurse umane din instituțiile publice și creșterea numărului de voluntari în rândul persoanelor vârstnice.

Într-un raport al Uniunii Europene au fost analizate societățile europene în termeni de coeziune socială, evoluția acesteia în timp, precum și intensitatea legăturii dintre coeziunea socială și bunăstarea subiectivă.<sup>7</sup>

Primele constatări ale raportului au arătat că la nivelul Uniunii Europene, coeziunea socială nu a suferit modificări. În schimb, indicatorul excluziunea socială s-a menținut, în general, scăzut în țările nordice și mai accentuat în țările din Sud-Estul Europei.

Utilizarea media în viața de zi cu zi, în special, media digitală, a atras o atenție din ce în ce mai mare datorită creșterii oportunităților create de mediul actual pentru încurajarea participării sociale a vârstnicilor pe diverse căi: conectarea persoanelor în vârstă cu familia și prietenii lor și angajarea acestora în activitatea comunității. Deși tehnologia digitală are beneficii potențiale, decalajul digital întânit la categoriile vulnerabile ale populației se adâncește, cel mai mult, din cauza inegalității social-economice, care împiedică accesul la TIC și implicit participarea socială a acestora.

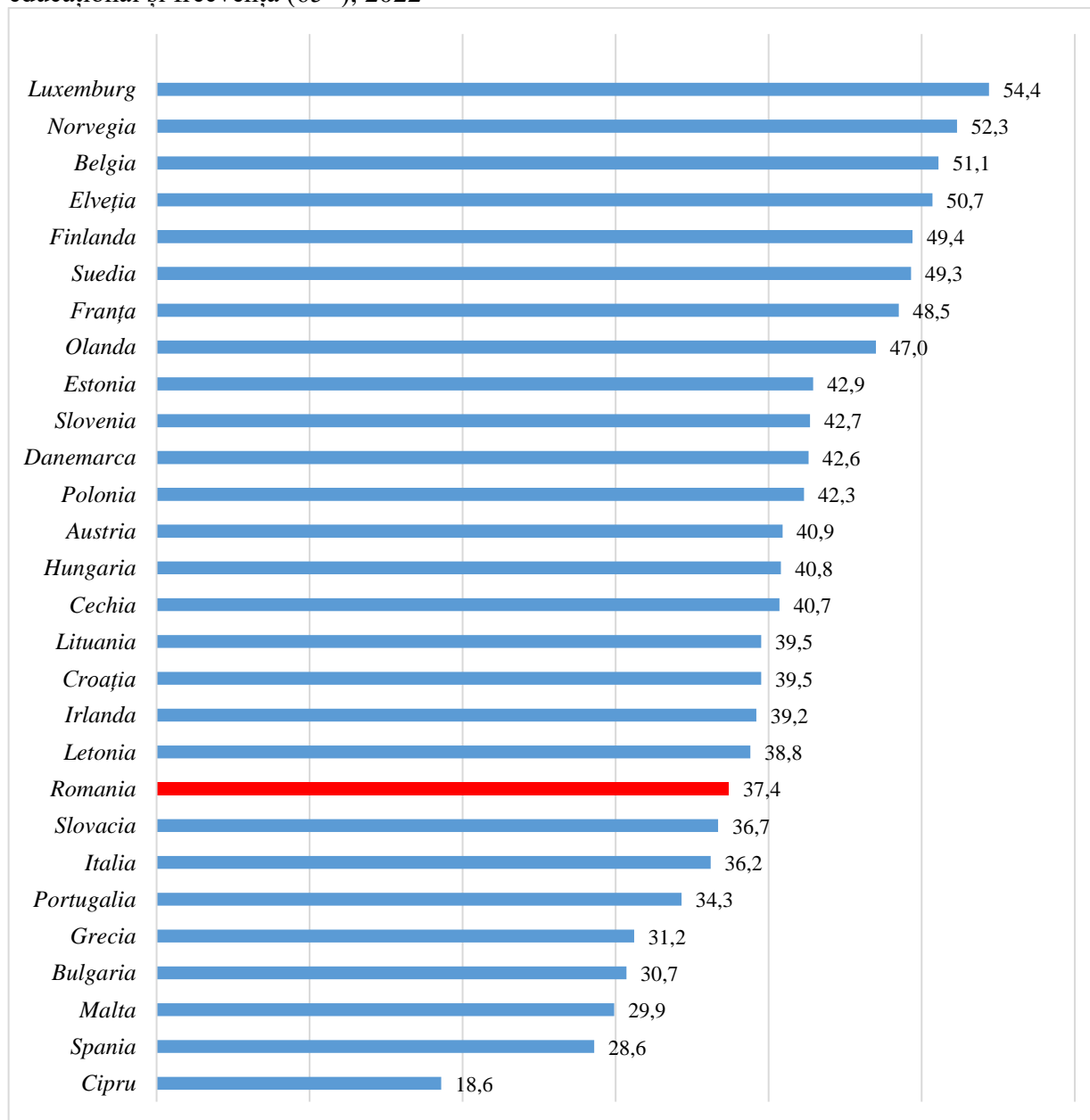
Din perspectiva participării sociale informale (contact telefonic cu familia și interacțiune socială cu prietenii – a se vedea Fig. nr. 1), ponderea persoanelor vârstnice

---

<sup>7</sup>Social cohesion and well-being in Europe. European Union, 2018. Disponibil la adresa: <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2018/social-cohesion-and-well-being-europe>. Accesat: 18.11.2024

din România a fost de 37,4%, în anul 2022, ceea ce a însemnat că a existat o participare mai ridicată în rândul persoanelor vârstnice, care au avut o legătură strânsă cu familia sau prietenii în anul 2022. Astfel, cu cât numărul de participare al persoanelor vârstnice la activități de petrecere a timpului liber va fi mai mare, cu atât probabilitatea de „îmbătrânire sănătoasă” va crește.

Fig. nr. 1. Persoane care au contacte cu familia (rudele) sau prietenii în funcție de sex, vârstă, nivel educațional și frecvență (65+), 2022

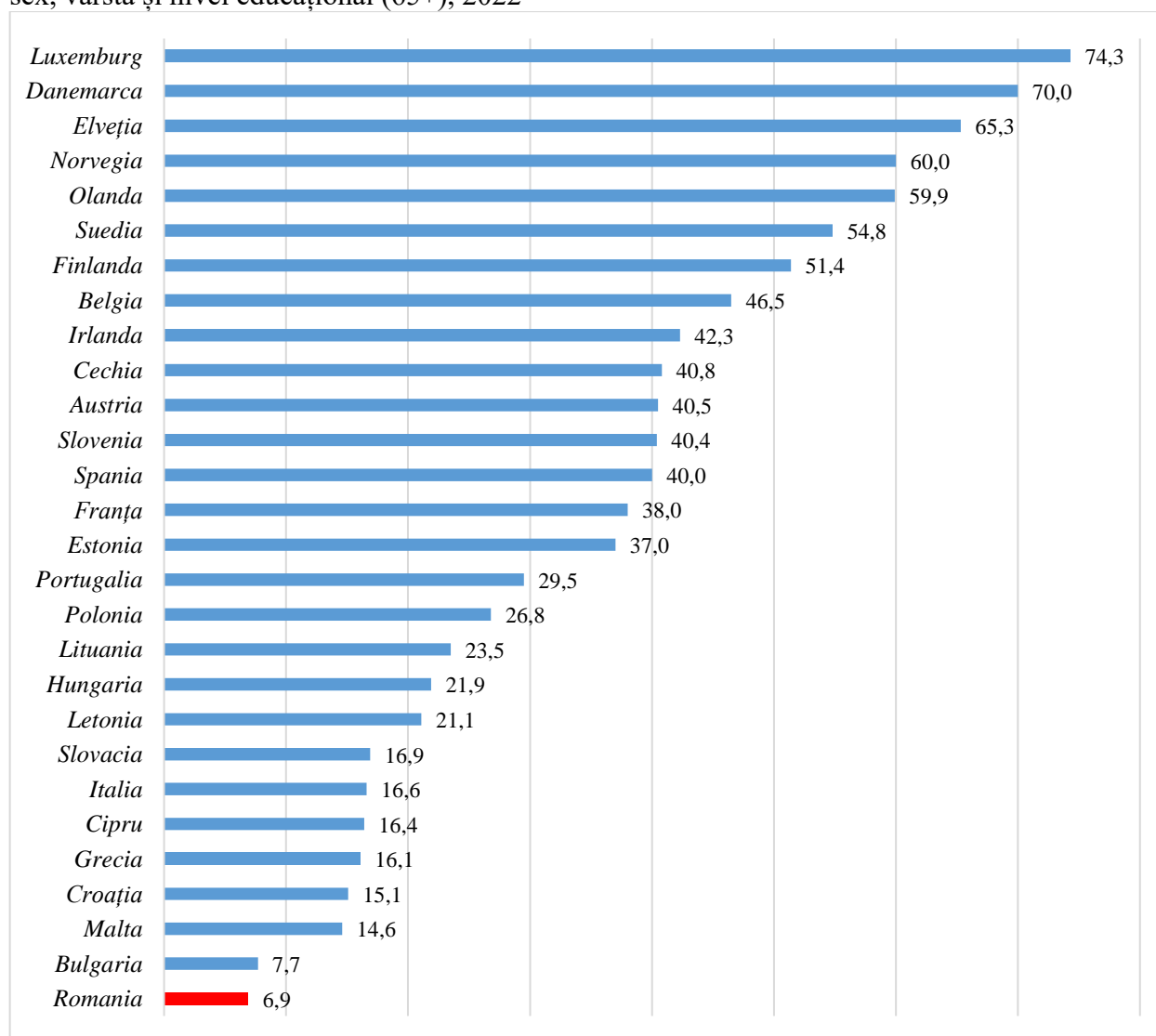


Sursa:

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc\\_scp11\\_\\_custom\\_13977459/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_scp11__custom_13977459/default/table?lang=en)

În ceea ce privește participarea socială formală, participarea la activități recreative s-a dovedit a fi de mare ajutor în cazul persoanelor vârstnice în vederea menținerii într-o stare sănătoasă a funcțiile lor fizice și cognitive. În acest sens, conform datelor Eurostat (Fig. nr. 2), în anul 2022, participarea persoanelor vârstnice din România la orice activități culturale sau sportive a fost destul de scăzută (doar 6,9%). Prin urmare, comparativ cu alte țări membre ale Uniunii Europene (Luxemburg - 74,3%, Danemarca - 70%, Elveția – 65,3%, Norvegia - 60%), țara noastră s-a aflat pe ultimul loc din acest clasament.

Fig. nr. 2. Persoane care participă la orice activități culturale sau sportive în ultimele 12 luni, după sex, vârstă și nivel educațional (65+), 2022



Sursa:

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc\\_scp01\\_\\_custom\\_13978924/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_scp01__custom_13978924/default/table?lang=en)

În consecință, promovarea participării sociale este privită adesea ca un element-cheie în vederea combaterii excluziunii sociale. În plus, prin participarea activă în societate, cetățenii demonstrează și dezvoltă preocuparea pentru bunăstarea celorlalți și pentru binele public.

### CAPITOLUL III

## BUNĂSTAREA ȘI STAREA DE SATISFACTIE A VIETII PERSOANELOR VÂRSTNICE DIN PERSPECTIVA PARTICIPĂRII SOCIALE

În viziunea Organizației Mondiale a Sănătății, conceptul de „bunăstare” trebuie privit din două mari perspective: cea *subiectivă* și cea *psihologică*. Bunăstarea subiectivă se referă la satisfacția față de viață și la echilibrul dintre sentimentele pozitive și negative. În schimb, bunăstarea psihologică este definită ca fiind o atitudine pozitivă față de sine (acceptare de sine). De asemenea, aceasta implică relații cordiale și de încredere cu ceilalți (relații pozitive cu ceilalți), autodeterminare și independență (autonomie), un sentiment de control și competență în management, mediul, obiective clare, direcție în viață și sentiment de creștere personală.

Asociată cu diverși factori socio-demografici, comportamente legate de sănătate și boli cronice, participarea socială favorizează un sentiment profund de apartenență în rândul persoanelor vârstnice, vital pentru bunăstarea mentală și emoțională a acestora, deoarece oferă o rețea de sprijin, apreciere și acceptare. De asemenea, aceasta contribuie la combaterea singurătății și izolării, în vederea obținerii unei vieții mai împlinite și mai fericite.

S-a constatat că anumite caracteristicile socio-demografice precum sexul, vârsta, locul de reședință, gradul de studii, pensia și statutul rezidențial au un impact semnificativ asupra nivelului de participare socială în rândul adulților vârstnici. Prin urmare, apariția bolilor cronice cauzează limitări funcționale în rândul vârstnicilor, cu efecte negative asupra nivelului de participare socială activă.

Implicarea activă în activități comunitare a fost legată de îmbunătățirea sănătății fizice, deoarece adesea încurajează un stil de viață mai activ și accesul la rețele de sprijin care promovează comportamente sănătoase. Mai mult decât atât, participarea

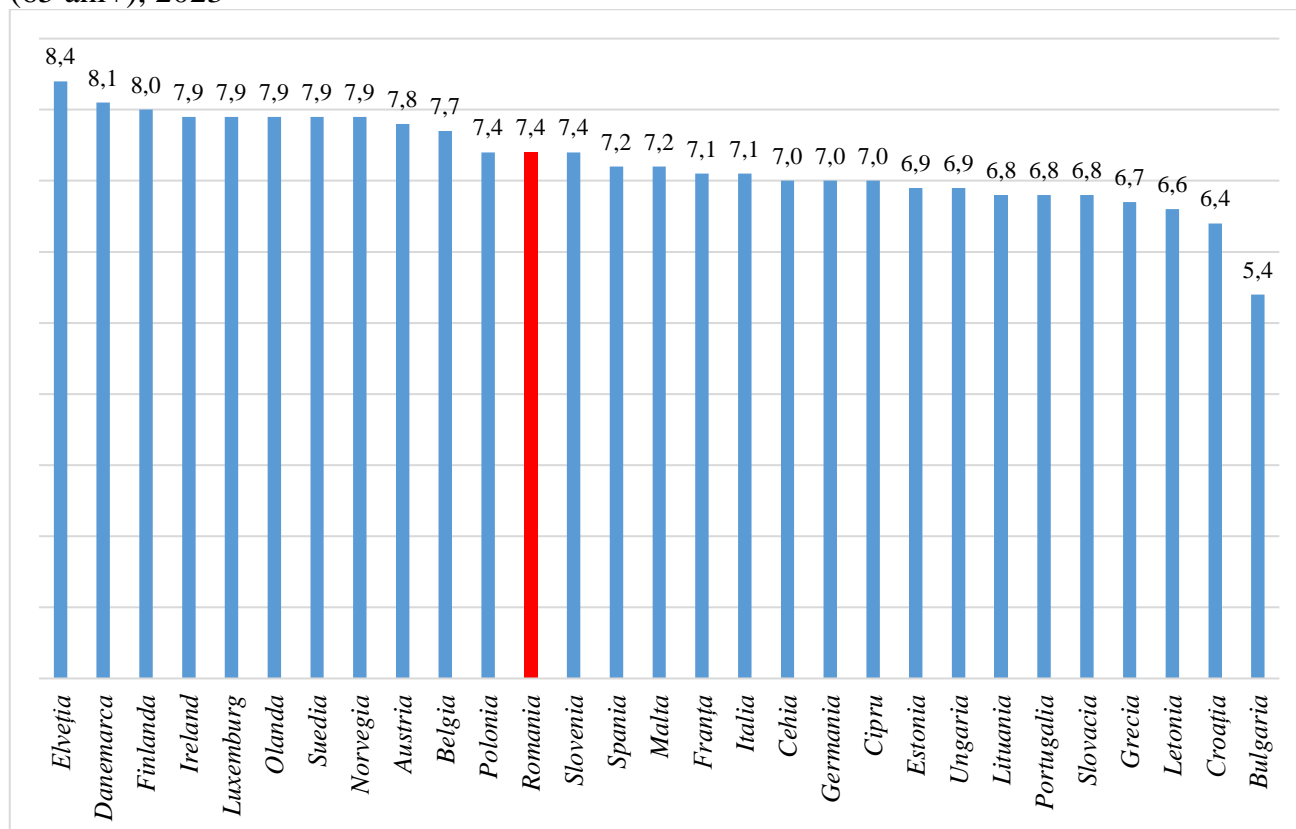


socială activă stimulează dezvoltarea abilităților și creșterea stimei de sine și a încrederii în sine.

Voluntariatul la bătrânețe a fost asociat cu o bunăstare pozitivă și participarea la activitățile de voluntariat aduce persoanelor vârstnice un sentiment de motivație și de satisfacție în viață, dezvoltând relații strânse cu ceilalți.

Cercetările din domeniu au arătat faptul că participarea socială are un impact semnificativ asupra rezultatelor îmbătrânirii active sănătoase, măsurând nivelul de satisfacție în această privință. În Fig. nr. 3, indicatorul *gradul de satisfacție a vieții, în general, în rândul persoanelor vârstnice* a înregistrat, în anul 2023, diferite valori procentuale la nivel european. Astfel, un grad de satisfacție mai ridicat este întâlnit în Elveția (8,4%), Danemarca (8,1%) și Finlanda (8%). În țări ca Letonia (6,6%), Croația (6,4%), Bulgaria (5,4%), acest indicator statistic deține valori procentuale mai scăzute, România situându-se printre țările cu valori procentuale medii (7,4%).

Fig. nr. 3. Măsurarea gradului de satisfacție a vieții, în general, în rândul persoanelor vârstnice (65 ani+), 2023



Sursa: Eurostat

Participarea socială reprezintă, așadar, unul dintre cei trei piloni ai îmbătrânirii active, care creează oportunități pentru adulții vârstnici de a se reintegra în societate, transformând presiunea socio-economică a îmbătrânirii într-o formă de îmbătrânire activă a acestui segment de populației, în vederea îmbunătățirii calității vieții și bunăstării vârstnicilor, reducându-se cheltuielile cu sănătatea publică și, de asemenea, costurile cu pensiile publice.

Conceptul de „participare socială” a fost examinat într-un studiu pe baza a 22 de activități.<sup>8</sup> Pentru a fi cât mai relevante rezultatele studiului, procesul de selecție a cuprins excluderea activităților solicitante fizic sau rar executate în care ponderea respondenților a fost mai puțin de 10% din totalul acestora. Activitățile rămase au fost clasificate în 3 categorii principale, după cum urmează:

- activități sociale (întâlniri cu rudele/prietenii, mersul la restaurant etc.);
- culturale (mersul la un concert, la o piesă de teatru/operă, la un spectacol muzical/muzeu/expoziție de artă/slujba religioasă);
- relaxare/entertainment (plimbări lungi, grădinărit, repararea mașinilor/echipamente mecanice și călătorii în țară sau în străinătate).

Rezultatele acestui studiu au arătat că vârsta, stare civilă, locul de reședință, accesul la mijloacele de transport și utilizarea mersului pe jos au fost asociate cu gradul de participare la socială.

Un alt studiu realizat în Elveția pe un eșantion de vârstnici a avut, printre altele, ca obiectiv, măsurarea participării sociale active. Întrebarea prin care a fost măsurată participarea socială activă a fost următoarea: „Ați făcut vreuna dintre aceste activități (îngrijirea unui adult bolnav sau cu handicap, dacă a oferit ajutor familiei, prietenilor sau vecinilor, dacă a frecventat cursuri de formare, dacă a participat la un eveniment sportiv sau social sau alt tip de club, dacă a participat la o organizație religioasă (de exemplu, biserică, sinagogă, moschee și dacă a participat la o activitate politică sau

---

<sup>8</sup> Henrik Ekström et al. Does informal support influence social participation of fractured elderly people? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 56, 2013, p. 459. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494312002373>. Accesat: 28.10.2024.

organizare comunitară) în ultima lună?” Rezultatul a indicat, printre altele, faptul că participarea socială activă crește ușor cu timpul și descrește, de cele mai multe ori, odată cu vârsta.

În studiile specialistului Inoue et al. (2023), s-a ajuns la concluzia că un grad scăzut de participare socială se datorează unor stiluri de viață nesănătoase, cum ar fi inactivitatea fizică și suferinței psihologice, sporind riscul de depresie.<sup>9</sup>

Alte cercetări au arătat faptul că vârstnicii au o probabilitate mai mare de a menține o traiectorie de participare socială constant scăzută în comparație cu vârstnicii mai tineri, datorată prevalenței crescute a bolilor cronice și a scăderii forței musculare în timp.

---

<sup>9</sup> Inoue, K., Haseda, M., Shiba, K., Tsuji, T., Kondo, K., Kondo, N., 2023. Social isolation and depressive symptoms among older adults: a multiple bias analysis using a Y. Wang et al. Preventive Medicine 187 (2024) 108122 6 longitudinal study in Japan. Ann. Epidemiol. 77, 110–118. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2022.11.001>. *apud.* Preventive Medicine, vol. 187, octombrie 2024, p. 108122. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743524002779?via%3Dihub>. Accesat: 17.10.2024.

## CONCLUZII ȘI PROPUNERI

„Îmbătrânirea activă” a populației este percepută ca o provocare majoră pentru țările, care caută siguranța și bunăstarea în rândul populației vârstnice. De asemenea, participarea socială este privită ca unul din factorii care influențează bunăstarea și sănătatea persoanelor vârstnice, dar și ca o problemă importantă în ceea ce privește respectarea drepturilor acestora.

Consecințele îmbătrânirii populației și dificultățile de a asigura includerea pe piața muncii a lucrătorilor vârstnici de peste 65 de ani au devenit un motiv din ce în ce mai mare de îngrijorare. Astfel de preocupări au primit o atenție deosebită în Uniunea Europeană, unde ratele de participare la forța de muncă a lucrătorilor vârstnici au fost, în mod repetat, subiect de discuție la reuniunile de la nivel înalt ale Consiliului European. Consiliul European a răspuns acestor preocupări prin elaborarea unor obiective menite să crească ratele de angajare a lucrătorilor vârstnici.

Încurajarea vârstnicilor să participe la activități comunitare reprezintă unul din elementele importante ale strategiei de îmbătrânire activă în multe țări. În timp ce multe studii se concentrează pe beneficiile participării sociale, puține studii iau în considerare modul diferit de participare socială al acestora.

În cele din urmă, voluntariatul în activități a fost întâlnit, la început, printre vârstnici, fie informal, prin oferirea de asistență în activități, fie prin roluri de conducere în comunitate. Cu toate acestea, s-a subliniat faptul că vârstnicii au mai mult timp liber pentru a face acest lucru, deoarece majoritatea dintre ei preferă să aleagă angajamente de voluntariat în activitățile familiale și de părinte. Astfel, pentru o mai bună „participare socială” în rândul populației vârstnice, se recomandă:

- crearea de oportunități de voluntariat în vederea facilitării îmbătrânirii active și recunoașterea competențelor dobândite în urma acestora. Factorii de decizie ar trebui să ia în considerare modul în care vârstnicii pot fi sprijiniți să se angajeze în activități de petrecere a timpului liber care pot ajuta la prevenirea depresiei pe măsură ce îmbătrânesc;

- promovarea de inițiativă și programe de susținere a participării sociale în domeniul voluntariatului, având în vedere faptul că România este una dintre țările europene cu o populație vârstnică în creștere;

- încurajarea unei rate mai mari în ceea ce privește participarea socială a persoanelor vârstnice după perioada de pensionare și integrarea acestora în programele de îmbătrânire activă;

- formarea persoanelor vârstnice, așa-numiții „tineri seniori”, în domeniul voluntariatului și recrutarea acestora după valori sociale (independență, altruism, dezvoltare personală, dorința de a învăța ceva nou etc.);

- introducerea asigurărilor sociale pentru activitatea de voluntariat ar putea contribui la promovarea implicării civice în rândul tinerilor și persoanele de vârstă mijlocie;

- programele de îmbătrânire activă ar trebui să abordeze diferite preferințe pentru participarea socială, depășind barierele la nivel individual, cultură și context politic;

- din lipsă de studii sociologice care să releve un profil al seniorilor voluntari români, se recomandă efectuarea periodică a sondajelor atât la nivel local, cât și național.

Motivațiile persoanelor vârstnice de a se angaja în activitățile de petrecere a timpului liber după pensionare pot depinde de propriile concepții (adică, opiniile despre propria îmbătrânire), precum și de nivelul lor de pregătire pentru schimbările legate de vârstă. Mai mult decât atât, participarea activă a persoanelor vârstnice la activitățile sociale este legată, îndeosebi, de creșterea calității vieții, de satisfacția vieții, precum și de dezvoltarea conexiunilor sociale în timp.

Prin urmare, este nevoie de a susține promovarea îmbătrânirii active, care include angajarea persoanelor vârstnice în activitate fizică și participarea la interacțiuni sociale în cadrul comunității, deoarece acestea sporesc, în mod semnificativ, bunăstarea, stima de sine și autonomia acestora.

## BIBLIOGRAFIE

- Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030 (Anexă), 1-59, Disponibil la adresa: [https://mmuncii.ro/j33/images/Documente/Legislatie/Anexa\\_HG\\_1492\\_2022.pdf](https://mmuncii.ro/j33/images/Documente/Legislatie/Anexa_HG_1492_2022.pdf)
- Nivestam, Anna et al. Promote social participation among older persons by identifying physical challenges – An important aspect of preventive home visits. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 93, 2021, 1-6. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494320303137?via%3Dihub>. Accesat: 06.11.2024
- Runtian Lv et al. Relationship between social participation and life satisfaction in community-dwelling older adults: Multiple mediating roles of depression and cognitive function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol.117, 2024, 1-13. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494323003114?via%3Dihub>. Accesat: 18.10.2024
- Wangliu, Yiqi. Does intergenerational support affect older people's social participation? An empirical study of an older Chinese population. *SSM - Population Health*, vol. 22, iunie 2023, 1-10. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827323000332?via%3Dihub>. Accesat: 03.10.2024
- Sumedha Gupta. Impact of volunteering on cognitive decline of the elderly. *The Journal of the Economics of Ageing*, vol. 12, 2018, 46-60. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212828X17300646>. Accesat: 14.10.2024
- Social cohesion and well-being in Europe. European Union, 2018, 1-70. Disponibil la adresa:

*<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2018/social-cohesion-and-well-being-europe>. Accesat: 18.11.2024*