



Cabrera-Ramos, A.; Cabrera-Fernández, A.; Cachón-Zagalaz, J. (2019). Utilización del tiempo libre de los adultos mayores de 60 años del municipio de Tapachula Chiapas (México). *Journal of Sport and Health Research*. 11(3): 251-262.

Original

UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS DEL MUNICIPIO DE TAPACHULA CHIAPAS (MÉXICO)

USE OF FREE TIME FOR ADULTS OVER 60 YEARS OF AGE IN THE MUNICIPALITY OF TAPACHULA CHIAPAS (MEXICO)

Cabrera Ramos, A.¹; Cabrera Fernández, A.M.²; Cachón Zagalaz, J.³

¹*Centro Regional de Formación Docente e Investigación Educativa CRESUR Comitán, Chiapas México. Jefe de División de Tecnología Educativa e Innovación*

²*Colaboradora CRESUR Comitán. Mtro. Armando Maldonado Orduño. Colaborador CRESUR Comitán.*

³*Universidad de Jaén. España.*

Correspondence to:
Alfonso Cabrera Ramos
Centro Regional de Formación Docente
e Investigación Educativa CRESUR
Comitán
Email: alfonzo.cabrera@cresur.edu.mx

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received:24/07/18
Accepted:24/12/18



RESUMEN

El presente estudio pretende generar conocimientos sobre la utilización del tiempo libre en los adultos mayores y su relación con las variables sociodemográficas, sexo, edad, situación laboral, nivel de estudios, percepción mensual y estado civil. Se analizaron las actividades que realizan los días laborables, fines de semana y época de vacaciones y el horario en el que las practican. En este estudio participaron 1.044 sujetos (570 mujeres y 474 varones) con edades de 60 a 85 y más años, pertenecientes a 493 localidades del municipio de Tapachula Chiapas, México. Se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario, validado por un grupo de expertos de distintas Universidades españolas. El procedimiento de muestreo utilizado, fue polietápico con afijación proporcional, recurriendo a dos tipos: el aleatorio estratificado y por conglomerados. Los resultados muestran que se trata de una población altamente sedentaria, donde el 53.6% ocupa su tiempo los días laborables, primordialmente, en actividades de ocio pasivo. Las actividades sociales y de diversión (37.2%) las realizan principalmente los fines de semana. El ocio activo (21.4%) lo practican, habitualmente, en época de vacaciones y las actividades físico-deportivas (16.9%), también son realizadas preferentemente en época vacacional, en la franja horaria de hasta las 09.00 horas por la mañana y por la noche hasta las 20 horas. Las actividades físico-deportivas las practican mayoritariamente los varones que tienen nivel de estudios y percepción mensual más altos. La oferta de las actividades físicas en el municipio por parte de las empresas privada y pública, es casi nula.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, ocio activo y pasivo, características.

ABSTRACT

This study aims to generate knowledge about the use of free time in older adults and its relationship with sociodemographic variables, sex, age, employment status, educational level, monthly perception and marital status. The activities carried out on weekdays were analyzed and the hours in which they practice these activities were investigated. This study involved 1,044 subjects (570 women and 474 men) aged 60 to 85 and older, belonging to 493 localities in the municipality of Tapachula Chiapas, Mexico. The survey technique was applied and the questionnaire was used as an instrument, validated by a group of experts from different Spanish Universities. The sampling procedure used was multistage with proportional allocation, using two types: random stratified and by conglomerates. The results show that this is a highly sedentary population, 53.6% occupy their time, working days primarily, in passive leisure activities. Social and entertainment activities (37.2%) are carried out mainly on weekends. Active leisure (21.4%) is practiced, mainly during vacations and physical-sports activities (16.9%), preferably also during the holiday season, in the time slot until 09.00 in the morning and in the morning, night until 8 pm. Physical-sporting activities are practiced mainly by males who have a higher level of education and a monthly perception. The offer of physical activities in the municipality by private and public companies is almost nil.

Keywords: physical activity, older adult, active and passive leisure, characteristics.



INTRODUCCIÓN

El ocio se observa desde diferentes perspectivas. Ballesta-Castells (2013) parte de dos ideas en el intento de definir este término. Por un lado, como el periodo que resta una vez eliminado el tiempo para las actividades cotidianas profesionales, el descanso, la higiene, la comida y su preparación, por otro, es entendido como una necesidad humana fundamental de recreación. Por esto, el ocio, abarca la recreación, pero no puede ser de forma inversa, por lo que, según Elizalde & Gomes (2010), el ocio es el tiempo disponible, exento de deberes y obligaciones.

Según las apreciaciones de Waichman (2004), el tiempo libre suele ser concebido como aquella temporalidad disponible, desocupada, residual, entrenada para ser consumida, a través de los medios de comunicación masivos o de otra modalidad de expectación. Este tiempo libre es el resultado de la organización social de la vida, donde los estudios actuales han tomado en cuenta los ritmos de vida cotidiana que asumimos las personas, para relacionar la disponibilidad del tiempo libre y su empleo para el logro de una mejor calidad de vida.

Por tanto, se puede entender por tiempo libre, el disponible fuera de las labores cotidianas, es decir, el que no se utiliza para trabajar, comer o dormir y que, además, tiene una capacidad virtual, es tiempo que se puede utilizar adecuadamente o malgastar (Chacón, Arufe, Cachón, & Zagalaz, 2016). Cuando se utiliza de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo las experiencias personales se llena de contenido la vida y se da al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Por tanto, el ocio vendría a ser el tiempo libre que se usa para hacer lo que gusta a la persona, pero con un objetivo definido, ya sea el crecimiento personal, la mejora de la salud o la calidad de vida (Padial-Ruz, Viciano-Garófano, & Palomares-Cuadros, 2018).

Este tiempo de ocio, es el que interesa indagar en que es ocupado por los adultos mayores de 60 años. Es un hecho que, en este grupo de edad y en todos los países del mundo, predominan las mujeres, las cuales generalmente viven solas más que los varones y normalmente hacen labores del hogar y tienen problemas de salud igual que ellos. En México las mujeres poseen menor nivel de estudios que los varones. Situación que conduce a este grupo de

personas de edad avanzada, al aislamiento, soledad y resignación y a una vida poco activa. Es un problema que no coincide con la situación de este colectivo en los países europeos.

El bajo nivel educativo, la situación económica, falta de instalaciones adecuadas y la poca y casi nula oferta de programas estratégicos de intervención en la atención de este grupo, son las barreras más frecuentes que no permiten llevar una vida satisfactoria para la ocupación del tiempo libre y que tiene relación directa con la calidad de vida (Sierra-Díaz, Evangelio, Pérez-Torralba, & González-Víllora, 2018).

Si se tiene en cuenta que la transición demográfica es común en muchas sociedades del mundo, aunando a ello el incremento de la esperanza de vida, esta situación está ocasionando un gran problema a los gobiernos, a los servicios de salud a la población y a la familia. Ya que anualmente, esta población está incrementándose rápidamente.

Muchos de los grandes problemas que acompañan al envejecimiento, pueden y deber ser evitados, desde su prevención en épocas más tempranas de la vida. Sin embargo, es una población que requiere atención, por parte de la sociedad, autoridades y familia, porque es común que, con los años, disminuyan las capacidades físicas, psicológicas y cognitivas, además del deterioro de las funciones intelectuales que se produce. Pero, si se apoya y se atienden como merecen, es un periodo en el que aún pueden aprender hábitos, por lo que el uso del tiempo libre, debe ser la prioridad en esta población para mejorar la salud y la calidad de vida. Entendiéndose que, con la vejez, se reducen las actividades físicas, en intensidad y frecuencia (Fernández-Campoy, Aguilar-Parra, & Padilla-Góngora, 2016)

Por lo general el adulto mayor dispone de mucho tiempo libre que puede ser ocupado en ocio pasivo y activo, actividades sociales y de diversión, así como físico-deportivas. A pesar de que la inmensa mayoría de las personas que han cumplido 60 años, en México han dejado a un lado el trabajo profesional, para ocuparse de actividades que antes eran "complementarias" y ahora pasan a ser casi "fundamentales" en su vida, en esta etapa aparecen otros problemas del comportamiento del adulto mayor, ante las nuevas obligaciones de otros roles



que juega en la sociedad y la familia, adoptando tareas en el interior de la familia y en la sociedad. Se obliga a realizar tareas de compras y gestión del hogar en el exterior, permitiéndole mantener activas las redes sociales y evadirse del ámbito doméstico dominado por la mujer. Barrio-Truchado (2007).

La situación del adulto mayor es bastante complicada, principalmente cuando llega a ser dependiente, circunstancia que agrava el problema, principalmente para los que comparten con él los últimos años de la vida. Razón por la que la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP), el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Salud y Seguridad Social (DHSS), la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre otras, han hecho muchos esfuerzos para organizar las acciones que permitan vivir más tiempo de manera independiente ya que la ausencia de integración social, relaciones solidarias, entornos accesibles y recursos económicos adecuados para atender a las personas mayores, complica de manera visible las condiciones de vida de esta parte de la sociedad (Vicente-Cintero, 2005).

En la mayoría de los países del mundo está legislado el trato y la atención que la sociedad debe dar a los adultos mayores, en lo que Hernández-Mendo (2000), refiere que el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948, dice que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas. Es decir, el tiempo libre es esencial para toda sociedad.

A pesar de leyes y decretos, desde la perspectiva política, poco se está haciendo por este grupo vulnerable. Afortunadamente a nivel mundial, cada vez más investigadores del área biológica, psicológica y social, están realizando estudios que buscan entender el comportamiento y actitudes del individuo que tiene la oportunidad de llegar a esta etapa de la vida. Se observa que, en el informe de la UNESCO siendo su presidente Jacques Delors, conocido como Informe Delors (1994), en Delors (vídeo, 2016), en las recomendaciones que manifiesta en el video, explica que la educación a lo largo de la

vida, se basa en cuatro pilares: “aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser”. Es decir, aprendizajes fundamentales, que en el transcurso de la vida modelan lo que será cada persona. El bienestar y calidad de vida de esta población, depende en gran medida de la política de cada país, en la que el Banco Mundial tiene marcada presencia. El Banco Mundial (2005: 15-16), señala que:

“El sistema de pensiones de múltiples pilares sugerido se compone de alguna combinación de cinco elementos básicos: (a) uno no contributivo o “pilar cero” (en la 16 forma de un demogrant o pensión social) que provee un mínimo nivel de protección; (b) un sistema contributivo de “primer pilar” que varía gradualmente con el ingreso y busca reemplazar alguna porción del ingreso; (c) un “segundo pilar” obligatorio que es esencialmente una cuenta de ahorro individual pero que puede ser construida en una variedad de formas; (d) arreglos voluntarios de “tercer pilar”, que pueden tomar muchas formas (individuales, financiados por el empleador, de beneficio definido, de contribución definida) pero son esencialmente flexibles y de naturaleza voluntaria; y (e) fuentes de apoyo informal intra-familiar o inter generacional, tanto financiero como no financiero, incluyendo acceso a salud y vivienda, para los ancianos”.

Es decir, el bienestar y la calidad de vida, dependerán del régimen laboral de procedencia, público o particular, el trabajador debe intervenir financieramente para garantizar una vejez tranquila y segura, para ello se debe generar la conducta del ahorro, para no depender de lo que el gobierno le pueda asignar.

En esta cuestión inciden Islas-Blum & De Gatica (2003), planteando que los ingresos económicos del haber jubilatorio están considerablemente por debajo de los requeridos para una vida confortable, lo que provoca no acceder a ciertos espacios de comercialización y de disfrute del ocio, siendo predominantes los casos que no llegan a cubrir las necesidades de alimentación y suministros básicos.

Asimismo, tradicionalmente, se ha intentado intervenir en la población adulta mayor, con programas de activación física, baile, Tai Chi, Yoga, todos enfocados a mejorar su calidad de vida. Sin



embargo, se ha fracasado porque no se han investigado situaciones, condiciones y preferencias.

Según Herrera, Pablos, Chiva-Bartoll, & Pablos (2017), la evidencia científica demuestra que el ejercicio físico regular y ajustado a los sujetos, comporta beneficios al margen de la edad y otras características. Partiendo de esa premisa aplican un Programa de Actividad Física integral (PAFI) con mayores para conocer su efecto sobre la salud percibida y la condición física de los mismos. Después de 8 meses señalan que se obtienen mejoras significativas en ambas variables, lo que supondría una mejoría en la calidad de vida.

En el mismo sentido se desenvuelven Clemente, Del Hierro, Jiménez, Sacedón, Santacruz, & Cerro (2017), con una población urbana española de 100.000 habitantes, concluyendo que los mayores saben que la actividad física reporta beneficios, especialmente conocen este extremo los hombres con mayor formación y más ingresos. En este sentido, este trabajo de investigación presenta como principales objetivos:

- Definir las preferencias, horario, percepciones y motivos de la utilización del tiempo de ocio por los mayores de 60 años mejicanos, considerando su relación con diversas variables sociodemográficas.
- Determinar cuándo realizan los sujetos estudiados las actividades de ocio (días laborables, fines de semana, época de vacaciones y el horario en el que las practican).
- Sentar las bases de futuras intervenciones con programas debidamente estructurados tomando en cuenta las características morfo-funcionales y predilecciones de esta población.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y participantes

Se utilizó una metodología cuantitativa, en la que se recogen y analizan datos cuantitativos de las variables que se han establecido para describir, explicar y justificar el problema de investigación. En este estudio participaron 1.044 sujetos (570 mujeres y

474 varones) con edades de 60 a 85 y más años. El municipio de Tapachula, Chiapas, que está constituido por 493 comunidades, en las que 285 se conforman como máximo de 49 habitantes, 40 tienen 99 vecinos, en 117 hay 499 sujetos, 38 tienen 999 habitantes, 1 cuenta con 2.499 vecinos, otra con 9.999 sujetos, 2 con 4.999 habitantes y solo 1 tiene más de 100.000 habitantes.

Instrumentos

Se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento, el cuestionario, el cuestionario hábitos físico-deportivos, saludables y estilos de vida del adulto mayor de 60 años (HFDSAM60) con 63 ítems, 55 de opción múltiple y ocho abiertas, elaborado ad hoc y validado por un grupo de expertos de las Universidades españolas de Sevilla, Murcia, Granada y Almería.

Procedimiento

El procedimiento de muestreo fue polietápico con afijación proporcional, recurriendo a dos tipos: aleatorios estratificado y por conglomerados. Esto significa que, el proceso se ha realizado en varias fases y que, en cada una de ellas, se ha llevado a cabo un tipo u otro de muestreo, dependiendo de la etapa en la que se esté y las dificultades encontradas para seleccionar la muestra. Ésta se divide en varios estratos o conglomerados con características comunes, a los que se les asigna la proporción de muestra correspondiente al universo de la población. Se organizaron 7 estratos, donde se aplicaron el número de encuestas correspondiente al de habitantes: 1=701 encuestas; 2=23; 3=35; 4=8; 5=44; 6=80 y 7=154, en total 1.045 encuestas. Aceptando un margen de error de ± 3 con un intervalo de confianza del 95.5%. Se establece el valor del coeficiente x^2 y su nivel de significación, según un número determinado de asteriscos (* distribución estadísticamente significativa al .05%; ** distribución estadísticamente significativa al .01%; *** distribución estadísticamente significativa al .005%; **** distribución estadísticamente significativa al .001%).

Análisis de los datos

Para proceder a las técnicas cuantitativas de tratamiento estadístico con la información recogida en los cuestionarios, se tabularon los datos, utilizando el paquete estadístico SPSS/PC (V 21.0), que posibilita la puesta en práctica de las fórmulas de



análisis precisas en este estudio: descriptivo e inferencial.

RESULTADOS

Los resultados indican que los días laborables los dedican principalmente a actividad de ocio pasivo (54%), un poco más de una tercera parte (36%) a actividades de relación social y diversión y menos de una décima parte (7%) realiza actividades de ocio activo. Es sobresaliente señalar que solo el 3% practica alguna actividad físico-deportiva (Figura 1)

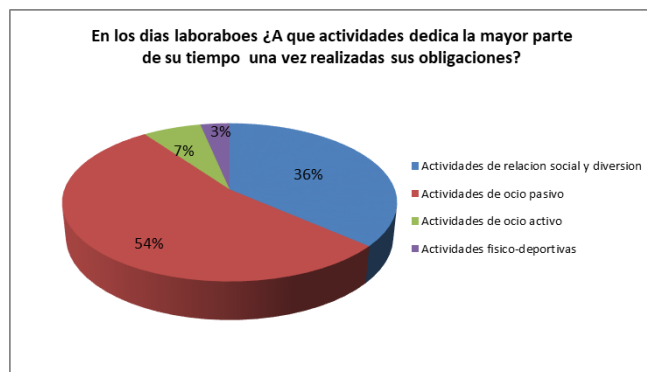


Figura 1. Utilización del tiempo libre durante los días laborables.

Actividades que realizan, según el nivel de estudios. Encontramos que los fines de semana, los que tienen estudios secundarios (51.5%), preparatoria (45.5%), normal/licenciatura (42.1%), practican principalmente actividades de relación social y diversión en la proporción indicada. En el extremo opuesto, los que no tienen estudios, realizan actividades de ocio pasivo (56.8%). Y sólo realizan actividades físico-deportivas, los que poseen preparatoria (20.5%), normal/licenciatura (15.8%) y maestría/doctorado (20%) (Tabla 1).

Tabla 1. Actividades que realizan según el nivel de estudios, en fines de semana.

	Fines de semana						Total
	SE	P	S	PR	N/L	M/D	
Relación social y diversión	31.5	37.2	51.5	45.5	42.1	40.0	37.2
Ocio pasivo	56.8	44.9	32.3	25.0	34.2	40.0	46.4
Ocio activo	9.6	9.2	8.1	9.1	7.9		9.0
Físico-deportivas	2.1	8.7	8.1	20.5	15.8	20.0	7.4
$\chi^2 = 66.05$ N.S. * * * *							

En época de vacaciones los que cuentan con secundaria (37.4%) realizan actividades de relación social y diversión, pero los que no tienen estudios,

dicen que practican actividades de ocio pasivo (37.3%). Por el contrario, hacen actividades de ocio activo, los que tienen nivel de estudios de preparatoria (18.2%) normal/licenciatura (31.6%) y postgrado (30%). (Tabla 2).

Tabla 2. Actividades que realizan según el nivel de estudios, en época de vacaciones.

	Época de vacaciones						Total
	SE	P	S	PR	N/L	M/D	
Relación social y diversión	30.9	31.3	37.4	34.1	28.9	20.0	31.6
Ocio pasivo	37.3	29.2	28.3	13.6	13.2	20.0	30.1
Ocio activo	17.6	23.1	21.2	18.2	31.6	30.0	21.4
Físico-deportivas	14.1	16.5	13.1	34.1	26.3	30.0	16.9
$\chi^2 = 42.66$ N.S. * * * *							

Actividades que realizan, según la situación laboral. Los resultados dicen que los que trabajan los días laborables, realizan actividades de ocio pasivo (56.6%) y los que están sin trabajo, actividades de relación social (39.9%). Los fines de semana los jubilados o pensionados afirman que sus actividades son de relación social y diversión (40.7%) y un 53.6% refiere tener actividades de ocio pasivo. Sin embargo, en época de vacaciones, los que están sin trabajo realizan actividades de ocio activo (25.6%), y las amas de casa actividades físico-deportivas (20.7%) (Tabla 3).

Actividades que realizan, según el estado civil. Los resultados indican que los días laborables, son los solteros (41%) y los viudos los que mayoritariamente (63.4%) realizan actividades de ocio pasivo. Sin embargo, en ocio activo y actividades deportivas los porcentajes son mínimos. Los fines de semana el mayor porcentaje (49.2%) se localiza en los separados o divorciados, quienes ocupan su tiempo libre en actividades de ocio pasivo y los que viven casados/pareja (38.1%), dicen realizar actividades de relación social y diversión. En época de vacaciones los que se encuentran separados o divorciados, afirman que el ocio pasivo es la actividad que realizan principalmente (47.7%), pero los solteros realizan principalmente (39.3%) actividades de relación social y diversión. Es sobresaliente señalar que en época de vacaciones son los que viven casados/pareja los que se dedican a practicar principalmente (24.3%) actividades de ocio activo y actividades deportivas con el 19.0%. (Tabla 4)

**Tabla 3.** Actividades que realizan según la situación laboral en tres situaciones anuales diferentes.

	Días laborables					Fines de semana					Época de vacaciones				
	T	ST	J/P	A	TT	T	ST	J/P	A	TT	T	ST	J/P	A	TT
Relación social y diversión	33.4	39.9	36.2	38.1	36.4	39.9	33.9	40.7	33.4	37.2	35.2	35.1	32.1	25.1	31.6
Ocio pasivo	56.6	50.0	48.4	56.2	53.6	41.6	53.6	44.8	48.8	46.4	29.9	27.4	27.6	33.8	30.1
Ocio activo	6.5	6.0	9.5	5.0	6.6	9.4	6.5	7.7	11.0	9.0	17.9	25.6	24.9	20.4	21.4
Físico-deportivas	3.5	4.2	5.9	0.7	3.3	9.1	6.0	6.8	6.7	7.4	17.0	11.9	15.4	20.7	16.9
	$\chi^2=19.31$ N.S. *					$\chi^2=12.12$ N.S. - - - -					$\chi^2=18.44$ N.S. *				

Tabla 4. Actividades que realizan según el estado civil en tres situaciones anuales diferentes.

	Días laborables					Fines de semana					Época de vacaciones				
	S	S/D	C/P	V	Tot	S	S/D	C/P	V	Tot	S	S/D	C/P	V	Tot
Relación social y diversión	41.0	33.8	40.1	27.2	36.4	32.8	35.4	38.1	36.6	37.2	39.3	21.5	32.4	30.2	31.6
Ocio pasivo	49.2	50.8	50.3	63.4	53.6	50.8	49.2	45.0	47.9	46.4	45.9	47.7	24.3	36.2	30.1
Ocio activo	6.6	9.2	6.4	6.4	6.6	11.5	9.2	8.9	8.7	9.0	8.2	20.0	24.3	17.7	21.4
Físico-deportivas	3.3	6.2	3.1	3.0	3.3	4.9	6.2	8.0	6.8	7.4	6.6	10.8	19.0	15.8	16.9
	$\chi^2=17.88$ N.S. *					$\chi^2=2.85$ N.S. - - - -					$\chi^2=42.01$ N.S. * * * *				

Actividades que realizan, según la percepción mensual.

Los resultados indican que la actividad de ocio pasivo la practican casi todos, pero hay una clara tendencia a que los que tienen mayor percepción económica mensual son los que hacen actividades deportivas u ocio activo. Por tanto, se puede decir que el nivel económico es un determinante para la práctica de actividades de ocio activo y deportivo, durante los días laborables. Sin embargo, los fines de semana dedican su tiempo, principalmente a actividades de relaciones sociales y diversión, aquellos que ganan entre mil y dos mil pesos mensuales (entre 43.5 a 86.5 euros aproximadamente). Por tanto, se puede afirmar que muy poca población (menos del 10%) practica alguna actividad físico-deportiva o de ocio activo (Tabla 5).

Franja horaria de práctica de actividades físico-deportivas.

Los datos indican que cerca de dos terceras partes (65.1%), que han practicado actividad físico-deportiva en el último año, realizan su práctica por la mañana, hasta antes de las nueve horas. Y sólo una mínima parte de la muestra (5.9%), la realiza por las noches, después de las 20 horas. La tendencia de esta población es que la práctica de actividades físicas, se hace por las mañanas (Tabla 6).

Tabla 5. Actividades que realizan según percepción mensual en tres situaciones anuales diferentes.

	Días laborables						
	500	501-1000	1001-1500	1501-2000	2001-2500	Más 2500	Total
Relación social y diversión	33.5	42.6	35.9	35.2	36.6	29.8	36.4
Ocio pasivo	60.2	46.6	54.7	53.1	52.1	58.1	53.6
Ocio activo	4.9	7.6	5.8	8.6	8.5	5.6	6.6
Físico-deportivas	1.5	3.2	3.6	3.1	2.8	6.5	3.3
	$\chi^2=18.53$ N.S. - - - -						
	Fines de semana						
	500	501-1000	1001-1500	1501-2000	2001-2500	Más 2500	Total
Relación social y diversión	34.0	31.8	44.4	43.8	31.0	38.7	37.2
Ocio pasivo	54.4	50.5	43.5	33.6	49.3	40.3	46.4
Ocio activo	6.3	11.9	6.3	14.1	8.5	7.3	9.0
Físico-deportivas	5.3	5.8	5.8	8.6	11.3	13.7	7.4
	$\chi^2=39.49$ N.S. * * * *						
	Época de vacaciones						
	500	501-1000	1001-1500	1501-2000	2001-2500	Más 2500	Total
Relación social y diversión	30.6	29.6	31.8	41.4	33.8	25.8	31.6
Ocio pasivo	42.2	27.4	30.5	17.2	32.4	27.4	30.1
Ocio activo	15.0	27.8	18.4	21.1	21.1	23.4	21.4
Físico-deportivas	12.1	15.2	19.3	20.3	12.7	23.4	16.9
	$\chi^2=43.09$ N.S. * * * *						

**Tabla 6.** Franja horaria de práctica física u ocio activo.

	N	%
Hasta las 9 de la mañana	121	65.1
De 9 a 14 horas	14	7.5
De 15 a 20 horas	40	21.5
A partir de las 20 horas	11	5.9
Total	186	100

Demanda de actividades físico-deportiva. Un poco más de un tercio de la población, demanda realizar prioritariamente actividades como caminar (35.4%), baile (11.6%), trotar/correr (9.8%), seguidas de gimnasia de mantenimiento (9.8%) y, por último, fútbol (12.4%), básquetbol (9.1%) y natación (14.3%). Esto significa que los adultos mayores prefieren actividades individuales y de socialización (Tabla 7).

Tabla 7. Demanda de actividades físicas.

Actividad	N.	%
Caminar	174	35.4
Baile	57	11.6
Trotar/correr	48	9.8
Gimnasia de mantenimiento	32	6.5

Los resultados muestran que el grupo de actividades más realizadas por la población objeto de estudio, son de ocio pasivo, seguidas por las de relación social y diversión, a continuación, las de ocio activo y por último, las físico-deportivas. Las dos últimas son utilizadas preferentemente en época de vacaciones; las de ocio pasivo destacan por ser las que prefieren en días laborables y los fines de semana, presentando una tendencia a la disminución en la época de vacaciones.

DISCUSIÓN

En este estudio se observa que, el tiempo de ocio pasivo es utilizado mayoritariamente por la población mayor de 60 años sobre todo en los días laborables; al contrastar los resultados con los de Ruiz-Juan, García-Montes, & Pérez-Sánchez (2005:59), se encuentra que los que se aportan aquí son inferiores a los que manifiesta la población mayor de la Habana (Cuba), que ocupa su tiempo libre, los días laborables y fines de semana, en actividades de ocio pasivo (78% y 56.1%), aunque coinciden con las actividades de ocio activo en los fines de semana (9.1%). También se contrastaron los datos que se aportan con

los resultados de Hernández, García, & Oña (2002) en el estudio realizado con la población de Almería (España), observando que son coincidentes con el ocio pasivo los días laborables de esta población. Sin embargo, son inferiores a los que refiere Impollino (2001), de la población argentina, en la que el 70% de los adultos mayores ocupa su tiempo libre en actividades de relaciones sociales. Por otro lado, los datos que muestran Vega-Vega, Buz-Delgado, & Bueno-Martínez (2002), de la población de Zaragoza (España), indican que el 90.1% de los adultos mayores al jubilarse, no ha iniciado ninguna nueva actividad. Sin embargo, la población nicaragüense, según Aguilar & Espinosa (2000), ocupa su tiempo libre en actividades recreativas 22.9%, algo bastante similar a nuestros resultados, pero sólo en la época de vacaciones.

Por otro lado, más de la mitad de la muestra el estudio, refiere hacer alguna actividad de ocio, muy por encima de los datos que presentan Domínguez-Berjón, Borrell, Nebot, & Plasencia (1998) de la población de Barcelona, en la que, de los mayores de 65 años, 88.3% de los hombres y 92.1% de mujeres, no hacen ninguna actividad en su tiempo de ocio.

Sin embargo, los resultados de este artículo son superiores a los de la población que no practica actividad físico-deportiva, al compararla con la de la ciudad de Dundee (Scotland, Gran Bretaña), donde sólo el 36% no hace ninguna práctica de actividad (Crombie, Williams, McGinnis, Slane, Alder, & McMurdo, 2004). La difícil situación socio-económica de esta población, es otra barrera por la que no le conceden ninguna prioridad a la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre dedicándole en algunos casos solo unos minutos a la semana. Los datos indican que un poco más de la mitad de esa población le dedica 60 minutos o menos a su actividad física semanal, o sea 30 minutos de práctica dos veces por semana. Siendo superior el tiempo que ocupan los españoles, según Fernández-Muñoz (2014); los chinos en la opinión de la Universidad de las Naciones Unidas en China (1993), los canadienses según Stephens, Jacobs, & White (1985), y en Tianjin (China), según Hu, Pekkarinen, Hänninen, Yu, Tian, & Guo (2002) y particularmente a los de Eslovenia, Bélgica, Portugal, Finlandia, Suecia, Estonia, Hungría, Rumania, según el Special Eurobarometer 472 (Report. European Commission, 2017:5) donde el tiempo que le dedican



a las actividades físico-deportivas es superior al de México, donde se ha realizado este estudio.

Como perspectivas de futuro, y teniendo en cuenta que, algo más de un tercio de la población demanda realizar prioritariamente actividades como caminar (35.4%), bailar (11.6%), trotar/correr (9.8%), seguidas de gimnasia de mantenimiento (9.8%) y por último, fútbol (12.4%), básquetbol (9.1%) y natación (14.3%), entendemos que preferentemente los adultos mayores desean actividades individuales y de socialización, por tanto se debería responder a la demanda de actividades físico-deportiva realizada por los sujetos objeto de este estudio.

CONCLUSIONES

Se puede afirmar que el nivel de estudios, la situación laboral, el estado civil y la percepción económica mensual, son factores determinantes de la utilización del tiempo libre en la población mayor de 60 años en Méjico.

Las actividades de relaciones sociales y diversión, son utilizadas por casi la tercera parte de la muestra, fundamentalmente los días laborables por los que no trabajan y los solteros. Los fines de semana por los que tienen ingresos de 1.500 pesos. En época de vacaciones por los que poseen bajo nivel de estudios, que viven con otros, y una percepción económica mensual de 2.000 pesos y más. Con respecto al ocio pasivo, se observa que es una población en la que más de la mitad, realiza esta actividad, principalmente (relaciones sociales y diversión).

El ocio pasivo es practicado los días laborables por los viudos de bajo nivel de estudios y los que trabajan. Los fines de semana, menos de la mitad de la muestra práctica ocio pasivo primordialmente los que poseen menor nivel de estudios y los que tienen menores ingresos mensuales. Pero existe la tendencia de que las mujeres, los mayores de 85 años y los que están sin trabajo, también se agreguen a este tipo de actividades. Por ultimo en época de vacaciones, el ocio pasivo es practicado por los separados y divorciados, los que viven con otros familiares y los que tienen ingresos de 2.500 pesos y más.

El ocio activo, es ejercido solo los fines de semana por los que tienen mayor nivel académico. Sin embargo, existe la tendencia a que los solteros y los

que viven solo con la pareja, se adhieran a este tipo de actividad.

Las actividades físico-deportivas, son practicadas preferentemente por amas de casa, por los que tienen mayor nivel académico, los que poseen ingresos mensuales de 2.500 pesos y los que viven solos con la pareja. En relación a la franja horaria, se concluye que cerca de las dos terceras partes de la población prefiere realizar su práctica físico-deportiva en horario de mañana hasta las 9 horas. Este horario es preferido por los que viven solos con los hijos y solos con la pareja prioritariamente.

En general, se puede concluir que a esta población se le deben ofertar las actividades que ellos prefieren y demandan, en primer lugar, caminar, seguido del baile, luego trotar o correr y por último la gimnasia de mantenimiento. Se sugiere que estos datos sean tomados en cuenta en el diseño de actividades físicas futuras para esta población.

AGRADECIMIENTOS

En la elaboración de este estudio ha colaborado el Grupo de Investigación HUM653 de la Universidad de Jaén y el Centro Regional de Formación Docente e Investigación Educativa Comitán Chiapas, México.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilar, M. & Espinosa, I. (2000). *Uso del tiempo de las y los nicaragüenses*. Nicaragua: INEC.
2. Ballesta-Castells, C. (2013). La animación en el ámbito de la actividad física como educación no formal: concepto y evolución de los términos ocio y tiempo libre. *EFdeportes [En línea]*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd179/concepto-de-los-terminos-ocio-y-tiempo-libre.html>.
3. Barrio-Truchado, E. (2007) *Uso del tiempo entre las personas mayores*. Boletín sobre el envejecimiento No. 27. Perfiles y Tendencia. [En línea]. [Consulta: junio 2018]. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm27.pdf>
4. Chacón, R., Arufe, V., Cachón, J., & Zagalaz, M.L. (2016). Estudio relacional de la práctica



- deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85-92.
5. Clemente, A. L., Del Hierro, D., Jiménez, V., Sacedón, D., Santacruz, J. A., & Cerro, D. (2017). Conocimiento de los beneficios de la actividad físico-deportiva en las personas mayores según variables socio-demográficas. *Journal of Sport and Health Research*, 9(3), 339-346.
 6. Crombie, I. K., Williams, B., McGinnis, A. R., Slane, P. W., Alder, E. M., & McMurdo, M. E. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, 33, 287-292.
 7. Delors, J. (2016). Video Youtube. *Los cuatro pilares de la educación*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Bvbyb1L7i0s>
 8. Domínguez-Berjón, M. F., Borrell, C., Nebot, M., & Plasencia, A. (1998). Actividad física habitual de la población residente en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*, 12, 100-109.
 9. Elizalde, R. & Gomes, C. (2010). *Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación*. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n26/art02.pdf>
 10. Fernández-Campoy, J. M., Aguilar-Parra, J. M., & Padilla-Góngora, D. (2016) La actividad física y deportiva como medio para la reducción de los niveles de deterioro cognitivo en las personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 465-473.
 11. Fernández-Muñoz, J. N. (Coord.) (2014). INFORME 2014. *Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas. Colección Documentos. Serie Documentos Estadísticos*, 22029. Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado. <http://www.060.es>. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
 12. Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Lecturas de Educación Física y deportes*, 23, 1-4.
 13. Hernández, A. I., García, M. E., & Oña, A. (2002). Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense. *Revista Motricidad*, 8, 111-139.
 14. Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O., & Pablos, C (2017). Efectos de la Actividad Física en la Salud Percibida y Condición Física de los Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27-40.
 15. Hu, G., Pekkarinen, H., Hänninen, O., Yu, Z., Tian, H., & Guo, Z. (2002). Physical activity during leisure and commuting in Tianjin, China. *Bull World Health Organ*, 933-938.
 16. Impollino, V. (2001). Los adultos mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física. *EPH*, 1-24.
 17. Islas-Blum, M. V. & De Gatica, A. (2003). *La situación de los adultos mayores en la ciudad de Buenos Aires* (Rep. No. 5). Argentina: INDEC.
 18. Padiál-Ruz, R., Viciano-Garófano, V., & Palomares-Cuadros, J. (2018). Adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física y su relación con el IMC, en estudiantes universitarios del grado de primaria, mención de educación física, de Granada. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(1), 30-49.
 19. Ruiz, F., García, M. E., & Pérez, A. (2005). Actitudes de los habaneros ante la actividad físico-deportiva de tiempo libre. En F. Ruiz Juan, M. E. García Montes y A. Pérez Sánchez (Eds.), *Estilos de Vida en la Ciudad de la Habana Cuba. Hábitos Físico-deportivos y de Salud* (pp. 67-79). Madrid: Gymnos.



20. Sierra-Díaz, M. J., Evangelio, C., Pérez-Torralba, A., & González-Víllora, S. (2018). Hacia un comportamiento más social y cooperativo en educación física: aplicación del modelo de educación deportiva. *Sport TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(2), 83-91.
21. Stephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985). *A Descriptive Epidemiology of Leisure-Time Physical Activity*. Rep. No. 100(2). USA: Public Health Reports.
22. Vega-Vega, J. L., Buz-Delgado, J., & Bueno-Martínez, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista inter-universitaria de formación de profesorado*, 45, 33-53.
23. Vicente-Cintero, A. (2005). *La terapia ocupacional, imprescindible en la autonomía personal y la atención a la dependencia*. Disponible en http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Ley_dependencia_autonomia_personal_terapia_ocupacional.shtml
24. Waichman, P. A. (2004). *Tiempo libre, libertad y educación*. Disponible en: <http://www.unicamp.br/feff/publicacoes/conexoes/v2n1/ArtigoWaichman%20.pdf#search=%22Waichman%20P.%20%22Tiempo%20Libre%20y%20Recreaci%C3%B3n%20%22>.

