

# Variables psicosociales asociadas a la frecuencia de actividades de ocio en adultos mayores mexicanos

## *Psychosocial variables associated to the frequency of leisure activities in Mexican older adults*

Christian Oswaldo Acosta Quiroz<sup>1</sup>, Sonia Beatriz Echeverría Castro<sup>2</sup>,  
Javier José Vales García<sup>2</sup>, Dora Yolanda Ramos Estrada<sup>2</sup> y Cecilia  
Ivonne Bojórquez Díaz<sup>1</sup>

### RESUMEN

El propósito de este estudio fue establecer la relación del sexo, edad y satisfacción con la frecuencia de actividades de ocio en adultos mayores mexicanos del sur del estado mexicano de Sonora. Se encuestó a 794 adultos mayores con una edad mínima de 60 y máxima de 98 años, 54% mujeres y 46% hombres, captados en sus respectivos hogares. Se construyó una versión femenina y masculina de un inventario de actividades de ocio del adulto mayor, las cuales se aplicaron individualmente, en conjunto con una hoja de datos sociodemográficos y una lista de revisión sobre las actividades de ocio. Se identificaron diferencias significativas, según el sexo, en la frecuencia de participación de actividades de ocio, principalmente aquellas que se llevan a cabo en el hogar o en grupos de adultos mayores, las cuales no implican esfuerzos físicos y son preferidas por las mujeres. Las diferencias en la frecuencia de actividades de ocio, según el grupo de edad en ambos sexos, indican que las actividades de ocio que son esencialmente sociales y que regularmente se realizan fuera del hogar, son las primeras en reducir significativamente su frecuencia conforme avanza la edad. Las actividades de ocio cuya frecuencia se asocia a una mayor satisfacción en ambos sexos son aquellas actividades que usualmente ocurren en soledad, seguidas por las sociales, y finalmente las de ocio que demandan un esfuerzo físico. De este modo, para promover, mantener o aumentar la frecuencia de tales actividades se deben considerar factores como el sexo y la edad.

**Palabras clave:** Adultos mayores; Ocio; Sexo; Edad; Actividad.

### ABSTRACT

*The purpose of the study was to examine the relationship between sex, age and satisfaction with the frequency of leisure activities in 794 Mexican adults up to 60 years old, of which 54% were female and 46% male. A female-male version of an Inventory of Leisure Activities in Older Adults was developed and individually completed, including a socioeconomic data sheet and a leisure activities checklist. Significant differences by sex were obtained in the frequency of leisure activities, mainly on those activities carried out by women at home and at older adults meeting groups, and others related to non-physically demanding leisure activities. Both sexes' leisure activities differences by age group indicate that social and out of home activities are the first to decrease with increasing age. Both sexes' leisure activities related to greater satisfaction involve solitary activities, followed by social and physical leisure activities respectively. It is concluded that sex and age are key factors while designing interventions to promote and maintain leisure activities in older adults.*

**Key words:** Aging; Leisure; Sex; Age; Activity.

<sup>1</sup> Instituto Tecnológico de Sonora (Unidad Navojoa), Ramón Corona s/n, Col. ITSON, 85860 Navojoa, Son., México, tel. (642)422-59-29, ext. 5010, correos electrónicos: cacosta@itson.mx y cibojorquez@itson.edu.mx.

<sup>2</sup> Instituto Tecnológico de Sonora (Unidad Obregón), 5 de Febrero 818 Sur, Col. Centro, 85000 Ciudad Obregón, Son., México, tel. (644)410-09-00, ext. 2921, correos electrónicos: soniae@itson.mx, jvales@itson.mx y dramoss@itson.mx. Artículo recibido el 20 de junio y aceptado el 28 de agosto de 2012.

## INTRODUCCIÓN

**A**nte el envejecimiento de la sociedad en el mundo, México atraviesa una situación inédita: por primera vez la vejez es lugar común, y también por primera vez se piensa que todos los mexicanos pueden alcanzarla y deben, por consiguiente, tener asegurada una buena calidad de vida. Mientras el envejecimiento de la población representa en muchos sentidos un logro, también plantea profundos retos para las instituciones públicas que deben de adaptarse a una estructura de la población en constante evolución. En tal contexto, ayudar a la población envejecida para que a partir de los 65 años de edad permanezca activa y robusta hasta los últimos años de su vida será el desafío más grande de la salud pública para el siglo XXI en el país (Gutiérrez, 2002).

El bienestar de los adultos mayores puede ser influido positivamente a través de estilos de vida activos. Quienes los tienen requieren menos servicios médicos. Sin embargo, a menudo hay discrepancias entre lo que a los adultos mayores les gusta hacer y lo que realmente hacen. Quienes están restringidos en sus actividades de ocio favoritas informan tener niveles más bajos de satisfacción con la vida y generalmente valoran su salud como más mala en comparación con los que no lo están (Mahon y Searle, 1994).

Existe una importante cantidad de estudios en la literatura científica respecto al ocio en estas personas. Por ejemplo, la relación de las actividades físicas de ocio con síntomas depresivos en los taiwaneses (Chen, Stevinson, Ku, Chang y Chu, 2012); el significado del ocio en personas con pérdida de la visión (Berger, 2011); las actividades de ocio y bienestar en la vejez (Adams, Leibbrandt y Moon, 2011); la calidad de vida, el bienestar subjetivo y las actividades de ocio (Brajša-Zganec, Merkas y Sverko, 2011); el estatus socioeconómico, las actividades de ocio y el riesgo de malnutrición en la vejez (Timpini et al., 2011); las expresiones de generatividad en los adultos mayores a través del ocio en el seno familiar (Hebblethwaite y Norris, 2011); el retiro y las actividades de ocio (Scherger, Nazroo y Higgs, 2011), y el análisis de la interacción entre las experiencias de flujo, las diferencias individuales, el ocio y el con-

texto social (Heo, Lee, Pedersen y McCormick, 2010), entre muchos otros.

Aun así, no todas las actividades de ocio que se realizan satisfacen por igual. El tiempo de ocio aumenta en los adultos mayores, lo que puede contribuir a estrechar la conexión entre lo que hacen y lo que realmente desearían hacer. Partiendo de esta conceptualización, un estudio realizado por Villar, Triadó, Solé y Osuna (2006) tuvo como propósito observar el patrón de actividades cotidianas de una muestra de personas mayores, así como determinar los factores que influían en la configuración de dichos patrones de actividad cotidiana y la medida en que esos patrones coincidían o no con las actividades que se desean hacer. Los resultados muestran que el patrón de actividades manifestadas en el “día de ayer” es muy similar al que se realizaría en un “día ideal”, aunque en este último se aspira a pasar mucho más tiempo en compañía de otras personas. Factores como el sexo y los niveles educativo y económico afectan las actividades realizadas, especialmente las instrumentales, y el tiempo dedicado al ocio.

Pero la rutina de actividades de ocio que se llevan a cabo no siempre es elegida. Ciertas características personales, como ser hombre o mujer, el estado civil o la edad, pueden marcar cambios en la forma de distribuir el tiempo de ocio. Partiendo de ello, en un estudio hecho por Villar, Triadó y Osuna (2003) se pretendió comprobar qué actividades realizan las personas mayores en su vida cotidiana e identificar hasta qué punto el sexo y la edad pueden llegar a determinar diferencias en el patrón de actividades de la vida diaria. Los resultados muestran un patrón de actividades cotidianas en el que se dedica gran parte del tiempo a actividades de ocio, siendo las básicas (sobre todo las comidas) las que estructuran fundamentalmente el día. En dicho estudio se apreciaron importantes diferencias en función del sexo, tanto en las actividades instrumentales (las mujeres las mencionaban más y les dedicaban más tiempo), como en las de ocio (más mencionadas y con mayor dedicación de tiempo por parte de los hombres).

En la literatura respectiva se señala asimismo que aunque el ocio puede ser un importante predictor del bienestar subjetivo en el adulto mayor (Sveen, Thommessen, Bautz-Holter, Wyller y Laake,

2004), se comprende escasamente la razón de que esto ocurra así. Uno de los modelos teóricos más utilizados para entender tal relación es la “teoría de la actividad”, desarrollada formalmente por Lemon, Bengston y Peterson en 1972, la cual establece la relación entre las actividades de ocio y el bienestar subjetivo, donde lo que determina la influencia en este último es la frecuencia de participación en actividades tales como las sociales informales (contacto con niños, como nietos, familiares o amigos, salir de viaje y demás), las sociales formales (participación en grupos de adultos mayores, clases de manualidades, actividades religiosas, etcétera) y las recreativas solitarias (lectura de libros o periódicos, ver televisión, escuchar radio y otras semejantes), debido al grado de satisfacción que acompaña a dichas actividades.

Con base en esta concepción, un estudio realizado por Nimrod y Adoni (2006) tuvo como propósito identificar los estilos de ocio que se asocian con una mayor satisfacción con la vida en adultos mayores jubilados, y por ende con una mejor adaptación al retiro. Los niveles de participación en los diferentes estilos se asociaron con variables de fondo, como género, educación, ingreso, ocupación anterior, estatus laboral, origen, área residencial y salud, en tanto que las diferencias en la satisfacción con la vida lo hicieron con la participación y satisfacción en el ocio. Dos de los grupos que participaban con gran frecuencia en actividades culturales y enriquecedoras, que buscaban conocer amigos y que solían usar la computadora para conectarse a la Internet y jugar (pero no entretenerse con la radio y la televisión), eran muy activos y disfrutaban significativamente de niveles más altos de satisfacción en el ocio y en sus vidas. Estos hallazgos refuerzan los supuestos de Lemon et al. (1972) en la teoría de la actividad.

Por otra parte, se debe considerar que la medida de satisfacción con la vida aporta una visión parcial de la experiencia subjetiva de bienestar (Ryan y Deci, 2001), por lo que tener en cuenta ciertas medidas multidimensionales puede contribuir a aclarar el papel que desempeñan las actividades de ocio en la vejez. En este mismo sentido, la inclusión de estimaciones de la satisfacción que aporta cada una de las actividades que se realizan podría proporcionar una perspectiva

más precisa del valor que la persona asigna a cada una de las actividades (Villar et al., 2006). Por lo anterior, el presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación del sexo, la edad y la satisfacción con la frecuencia de actividades de ocio específicas en adultos mayores mexicanos del sur del estado de Sonora (México), teniendo como objetivos específicos los de comparar la frecuencia y porcentaje de participación en actividades de ocio específicas según el sexo; construir la versión femenina y masculina de un inventario de actividades de ocio del adulto mayor y evaluar su consistencia interna; comparar las medias de frecuencia de las actividades de ocio específicas entre grupos de edad en mujeres y hombres, y establecer la correlación entre la frecuencia de actividades de ocio específicas y la satisfacción asociada a la misma en unas y otros.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron en el estudio 794 adultos de la citada zona con una edad igual o mayor a 60 años de edad. No hubo criterios de exclusión.

### Materiales

Se aplicaron en los participantes del estudio los siguientes materiales:

1. Una hoja de datos sociodemográficos sobre la edad, sexo, estado civil, nivel máximo de estudios, actividad principal y estatus actual de salud de los participantes.
2. Una lista de revisión de sus actividades, donde se les formuló la pregunta: “De las siguientes actividades, ¿en cuáles participa regularmente?”. Dicha lista de revisión contiene 29 opciones de actividades, tales como “jugar con niños (por ejemplo, nietos)”, “platicar con familiares y amigos”, “participar en grupos de adultos mayores”, etcétera.
3. Una versión femenina y masculina del instrumento denominado Inventario de Actividades de Ocio del Adulto Mayor (INACOAM

en lo sucesivo). El diseño del INACOAM utiliza dibujos que aluden a actividades de ocio; cada reactivo presenta un dibujo representativo de la actividad en cuestión (con variantes en el diseño del dibujo según se trate de la versión femenina o masculina), y aunado a ello muestra la pregunta de “qué tan seguido” la persona lleva a cabo dicha actividad. Para responder a esta primera pregunta sobre su frecuencia de actividades de ocio, esta dispone de una escala de cinco puntos que van de “Nunca” a “Todos los días”, así como figuras alusivas a cada opción de respuesta. Enseguida, en el mismo dibujo se le pregunta al evaluado “qué tan satisfecho” está por llevar a cabo tal actividad con determinada frecuencia a través de una pregunta y una escala de respuestas de cinco puntos que van de “Muy insatisfecho” a “Muy satisfecho”.

## Procedimiento

Se aplicó individualmente a los participantes la hoja de datos sociodemográficos, la lista de revisión sobre actividades de ocio y el INACOAM en su versión femenina y masculina; dichos participantes fueron captados en sus respectivos hogares. Algunos de ellos fueron asistidos durante la aplicación de los materiales ya que presentaban impedimentos para leer o escribir.

## RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los participantes en este estudio se muestran en la Tabla 1. Partiendo del primer objetivo, se determinaron las diferencias en las actividades de ocio según el sexo en los participantes comparando la frecuencia y porcentaje de participación en actividades de ocio a través de la prueba Chi cuadrada y estableciendo diferencias significativas con base en  $p \leq .05$  (Tabla 1).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los participantes.

<b>Edad:</b>		
Mínima = 60		
Máxima = 98		
M = 71.11		
D.E. = 7.98		
<b>Variables</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	362	45.6
Femenino	432	54.4
<b>Estado civil</b>		
Soltero	50	6.3
Viudo o divorciado	284	35.8
Casado o con pareja	460	57.9
<b>Nivel de estudios</b>		
Sin estudios	165	20.8
Primaria	384	48.4
Secundaria o técnica	137	17.3
Bachillerato	44	5.5
Profesional	64	8.1
<b>Vive</b>		
Solo	68	8.6
Con su pareja o cónyuge	441	55.5
Con hijos	221	27.8
Con algún familiar	64	8.1
<b>Actividad principal</b>		
Empleado	82	10.3
Trabaja por su cuenta	149	18.8
Retirado	214	27
Labores del hogar	313	39.4
Buscando trabajo	8	1.0
Otra	28	3.5
<b>Enfermo actualmente</b>		
Sí	474	59.7
No	320	40.3

De las veintinueve actividades muestreadas en la lista de revisión, “jugar con niños”, “platicar con familiares o amigos”, “salir de viaje recreativo”, “participar en grupos de adultos mayores”, “leer”, “ver televisión”, “jugar juegos de mesa”, “hacer ejercicio”, “hacer jardinería”, “ir a fiestas”, “bailar”, “hacer crucigramas”, “ir al teatro”, “recibir clases”, “ir a restaurantes” y “salir de excursión” son actividades de ocio cuya frecuencia y porcentaje de participación ocurren por igual en los hombres y mujeres. Sin embargo, trece de ellas mostraron una diferencia significativa en su frecuencia y porcentaje de participación según el sexo: “hacer manualidades”, “ir a la iglesia”, “hacer costuras o bordar” e “ir al cine”, las que aparecen con mayor frecuencia y porcentaje en las mujeres, mientras que “escuchar radio o música”, “ju-

gar deportes”, “hacer carpintería”, “ir al museo”, “ir a eventos deportivos o culturales”, “salir a caminar”, “nadar”, “pescar o cazar” y “pintar” son actividades aparecen con una mayor frecuencia y porcentaje de participación en los hombres.

Sin embargo, para fines del segundo objetivo, se consideró que toda aquella actividad de ocio que ocurre en 25% o más de los participantes (considerando el sexo) se define como una actividad frecuente en este grupo personas, y por ende se le destina como reactivo preliminar para el INACOAM

en su versión respectiva; en su defecto, se eliminan todas aquellas actividades que puntúan en menos de esa proporción de participantes en un sexo en particular, quedando, de las 29 actividades muestreadas en la lista de revisión, 18 de ellas para la versión femenina y 15 para la masculina. De esta manera, se crea una versión femenina y una masculina del INACOAM, con sus respectivos reactivos relativos a la frecuencia de actividades de ocio y a la satisfacción asociada a dicha frecuencia.

**Tabla 2.** Comparación de frecuencia y porcentaje de participación en actividades de ocio según el sexo.

Actividad de ocio	Frecuencia y porcentaje de participación		X <sup>2</sup>
	Hombres	Mujeres	
Jugar con niños (por ejemplo, nietos)	268 (74%)	333 (77.1%)	0.996
Platicar con familiares o amigos	336 (92.8%)	409 (94.7%)	1.175
Salir de viaje recreativo	147 (40.6%)	200 (46.3%)	2.590
Participar en grupos de adultos mayores	119 (32.9%)	123 (28.5%)	1.800
Hacer manualidades	60 (16.6%)	154 (35.65%)	36.394***
Ir a la iglesia	124 (34.3%)	216 (50%)	19.944***
Leer	243 (67.1%)	300 (69.4%)	0.489
Ver televisión	329 (90.9%)	384 (88.9%)	0.856
Escuchar radio o música	295 (81.5%)	316 (73.1%)	7.731**
Jugar juegos de mesa	77 (21.3%)	108 (25%)	1.533
Jugar deportes	60 (16.6%)	43 (10%)	7.648**
Hacer costuras o bordar	16 (4.4%)	175 (40.5%)	140.417***
Hacer ejercicio	162 (44.8%)	172 (39.8%)	1.970
Hacer jardinería	183 (50.6%)	223 (51.6%)	0.090
Ir a fiestas	171 (47.2%)	227 (52.5%)	2.220
Bailar	102 (28.2%)	146 (33.8%)	2.896
Hacer carpintería	62 (17.1%)	6 (1.4%)	62.298***
Hacer crucigramas	68 (18.8%)	60 (13.9%)	3.491
Ir al cine	23 (6.4%)	50 (11.6%)	6.429*
Ir al teatro	18 (5%)	26 (6%)	0.412
Ir al museo	48 (13.3%)	38 (8.8%)	4.063*
Ir a eventos culturales o deportivos	150 (41.4%)	132 (30.6%)	10.182***
Salir a caminar	253 (69.9%)	268 (62%)	5.383*
Pintar	71 (19.6%)	50 (11.6%)	9.855**
Recibir clases	28 (7.7%)	41 (9.5%)	0.765
Nadar	37 (10.2%)	13 (3%)	17.360***
Ir a restaurantes	158 (43.6%)	198 (45.8%)	0.381
Salir de excursión	73 (20.2%)	72 (16.7%)	1.616
Pescar o cazar	82 (22.7%)	6 (1.4%)	90.360***

\*p ≤ .05; \*\*p ≤ .01; \*\*\*p ≤ .001

Para complementar el segundo objetivo, en los reactivos que miden la frecuencia de actividades de ocio en la versión femenina del instrumento, la consistencia interna, obtenida a través del coeficiente alfa de Cronbach, fue de .80, mientras que en los reactivos relativos a la satisfacción asociada

a la frecuencia de actividades de ocio, dicha consistencia interna fue de .86. A su vez, dichas consistencias en la versión masculina del INACOAM fueron de .80 y .84, respectivamente.

Respecto al tercer objetivo, se compararon las medias de puntajes de frecuencia de activida-

des de ocio en el INACOAM entre grupos de edad y según el sexo mediante un análisis de varianza de un solo factor. Se establecieron tres comparaciones de grupos de edad: 60-69 años y 70-79 años, 60-69 años y 80 años o más, y 70-79 años y 80 años o más, tanto en mujeres como en hombres.

En la Tabla 3 se muestra que en las quince actividades muestreadas en la versión masculina del INACOAM, al comparar las medias de puntajes de frecuencia de actividades de ocio entre el primer grupo de edad (60-69 años) y el segundo (70-79 años), y a su vez entre el primer y tercer grupo (80 años o más), se obtuvo que “participar en grupos de adultos mayores”, “ir a la iglesia”, “escuchar radio o música” y “hacer jardinería” fueron actividades que ocurren por igual en los tres grupos en términos del promedio de su frecuencia, mientras que “jugar con niños”, “platicar con familiares y amigos”, “salir de viaje recreativo”, “leer”, “ver televisión”, “hacer ejercicio”, “salir a caminar” e “ir a restaurantes” son actividades que aparecen en la misma proporción entre el primer

y segundo grupo, pero alcanzan un mayor promedio en el primer grupo cuando se les compara con el tercero. Más aún, el “ir a fiestas”, “bailar” e “ir a eventos deportivos o culturales” son actividades de ocio que tienen un mayor promedio de frecuencia en el primer grupo, comparado con el segundo y el tercero. Finalmente, al comparar las medias de puntajes de frecuencia de actividades de ocio entre el segundo grupo de edad y el tercero, se obtuvo que “jugar con niños”, “platicar con familiares o amigos”, “participar en grupos de adultos mayores”, “ir a la iglesia”, “leer”, “escuchar radio o música”, “hacer ejercicio”, “hacer jardinería”, “ir a fiestas”, “bailar”, “salir a caminar” e “ir a restaurantes” son actividades de ocio que en términos del promedio de su frecuencia aparecen por igual en ambos grupos, mientras que “salir de viaje recreativo”, “ver televisión” e “ir a eventos deportivos o culturales” son actividades de ocio que alcanzan un mayor promedio de frecuencia en el segundo grupo cuando se le compara con el tercero.

**Tabla 3.** Comparación de medias de puntajes de frecuencia de actividades de ocio entre grupos de edad en hombres.

Actividad de ocio	Diferencia de medias entre grupos de edad		
	60-69/ 70-79	60-69/ 80 o más	70-79/ 80 o más
¿Qué tan seguido juega con niños?	0.198	0.564*	0.366
¿Qué tan seguido platica con familiares o amigos?	0.194	0.539*	0.345
¿Qué tan seguido sale de viaje recreativo?	0.177	0.597*	0.420*
¿Qué tan seguido participa en grupos de adultos mayores?	0.294	0.532	0.238
¿Qué tan seguido va a la iglesia?	0.082	0.406	0.323
¿Qué tan seguido lee?	0.380	0.902*	0.521
¿Qué tan seguido ve televisión?	0.205	0.928*	0.723*
¿Qué tan seguido escucha radio o música?	-0.004	0.222	0.226
¿Qué tan seguido hace ejercicio?	0.190	0.535*	0.345
¿Qué tan seguido hace jardinería?	-0.171	-0.068	0.103
¿Qué tan seguido va a fiestas?	0.346*	0.666*	0.319
¿Qué tan seguido baila?	0.369*	0.593*	0.224
¿Qué tan seguido va a eventos deportivos y/o culturales?	0.304*	0.766*	0.463*
¿Qué tan seguido sale a caminar?	0.106	0.544*	0.438
¿Qué tan seguido va a restaurantes?	0.251	0.659*	0.408

\*  $p \leq .05$

En la Tabla 4 se muestra que en las dieciocho actividades muestreadas en la versión femenina del INACOAM, al compararse las medias de puntajes de frecuencia de actividades de ocio entre el primer grupo de edad (60-69 años) y el segundo (70-79 años), y asimismo entre el primer y tercer grupo (80 años o más), se halló que “platicar con fami-

liares o amigos”, “ver televisión” y “escuchar radio o música” son actividades de ocio cuyos promedios de frecuencia en los tres grupos fueron iguales, mientras que “jugar con niños”, “participar en grupos de adultos mayores”, “ir a la iglesia”, “leer”, “jugar juegos de mesa”, “hacer costuras o bordar” y “hacer jardinería” alcanzaron el mismo

promedio de frecuencia entre el primer y segundo grupo, pero muestran un mayor promedio en el primer grupo cuando se le compara con el tercero. De manera similar, “salir de viaje recreativo”, “hacer manualidades”, “hacer ejercicio”, “ir a fiestas”, “bailar”, “ir a eventos culturales o deportivos”, “salir a caminar” e “ir a restaurantes” aparecen con un mayor promedio de frecuencia en el primer grupo, comparado con el segundo y el tercero. Finalmente, al comparar las medias de puntajes de frecuencia de actividades de ocio entre el segundo grupo de edad y el tercero, se obtuvo

que “jugar con niños”, “platicar con familiares o amigos”, “salir de viaje recreativo”, “leer”, “ver televisión”, “escuchar radio o música”, “hacer ejercicio”, “bailar”, “ir a eventos culturales o deportivos”, “salir a caminar” e “ir a restaurantes” alcanzan promedios de frecuencia similares en ambos grupos, mientras que “participar en grupos de adultos mayores”, “hacer manualidades”, “ir a la iglesia”, “jugar juegos de mesa”, “hacer costuras o bordar”, “hacer jardinería” e “ir a fiestas” ocurren con mayor promedio de frecuencia en el segundo grupo comparado con el tercero.

**Tabla 4.** Comparación de medias de puntajes de frecuencia de actividades de ocio entre grupos de edad en mujeres.

Actividad de ocio	Diferencia de medias entre grupos de edad		
	60-69/ 70-79	60-69/ 80 o más	70-79/ 80 o más
¿Qué tan seguido juega con niños?	0.337	0.817*	0.481
¿Qué tan seguido platica con familiares y/o amigos?	0.078	0.332	0.254
¿Qué tan seguido sale de viaje recreativo?	0.303*	0.667*	0.364
¿Qué tan seguido participa en grupos de adultos mayores?	0.076	0.678*	0.602*
¿Qué tan seguido hace manualidades?	0.317*	0.805*	0.488*
¿Qué tan seguido va a la iglesia?	0.262	0.583*	0.321*
¿Qué tan seguido lee?	0.360	0.640*	0.280
¿Qué tan seguido ve televisión?	0.120	0.279	0.159
¿Qué tan seguido escucha radio y/o música?	0.132	0.460	0.328
¿Qué tan seguido juega juegos de mesa?	0.290	0.804*	0.514*
¿Qué tan seguido hace costuras o borda?	0.210	0.763*	0.553*
¿Qué tan seguido hace ejercicio?	0.295*	0.702*	0.407
¿Qué tan seguido hace jardinería?	0.130	0.953*	0.822*
¿Qué tan seguido va a fiestas?	0.364*	0.597*	0.232*
¿Qué tan seguido baila?	0.454*	0.654*	0.200
¿Qué tan seguido va a eventos culturales y/o deportivos?	0.287*	0.620*	0.333
¿Qué tan seguido sale a caminar?	0.554*	1.014*	0.460
¿Qué tan seguido va a restaurantes?	0.302*	0.436*	0.134

\*  $p \leq .05$

Finalmente, respecto al cuarto objetivo, a través de la prueba *rho* de Spearman se establecieron coeficientes de correlación entre los puntajes de frecuencia de actividades de ocio y de satisfacción asociada en el INACOAM, tanto en mujeres como en hombres.

En la Tabla 5 se muestra que en las quince actividades muestreadas en la versión masculina del INACOAM, al obtenerse los coeficientes de correlación *rho* de Spearman entre los puntajes de frecuencia de actividades de ocio y los de la satisfacción asociada a dicha frecuencia, se obtu-

vieron correlaciones altas y moderadas, todas ellas positivas. Las correlaciones altas fueron en las actividades de “leer” y “escuchar radio o música”, y las moderadas, en las de “ver televisión”, “platicar con familiares o amigos”, “participar en grupos de adultos mayores”, “jugar con niños”, “salir de viaje recreativo”, “hacer ejercicio”, “salir a caminar” e “ir a restaurantes”. Las correlaciones moderadas con puntajes más bajos fueron en “ir a eventos deportivos o culturales”, “ir a la iglesia”, “bailar” e “ir a fiestas”.

**Tabla 5.** Coeficientes de correlación entre puntajes de frecuencia de actividades de ocio y de satisfacción asociada en hombres ( $p \leq .001$ ).

Actividad de ocio	¿Qué tan satisfecho está por ello?
¿Qué tan seguido juega con niños?	0.665
¿Qué tan seguido platica con familiares o amigos?	0.678
¿Qué tan seguido sale de viaje recreativo?	0.630
¿Qué tan seguido participa en grupos de adultos mayores?	0.674
¿Qué tan seguido va a la iglesia?	0.590
¿Qué tan seguido lee?	0.738
¿Qué tan seguido ve televisión?	0.692
¿Qué tan seguido escucha radio o música?	0.734
¿Qué tan seguido hace ejercicio?	0.625
¿Qué tan seguido hace jardinería?	0.606
¿Qué tan seguido va a fiestas?	0.538
¿Qué tan seguido baila?	0.573
¿Qué tan seguido va a eventos deportivos o culturales?	0.596
¿Qué tan seguido sale a caminar?	0.623
¿Qué tan seguido va a restaurantes?	0.608

En la Tabla 6 se muestra que en las dieciocho actividades muestreadas en la versión femenina del INACOAM, al obtener los coeficientes de correlación *rho* de Spearman entre los puntajes de frecuencia de actividades de ocio y los puntajes de la satisfacción asociada a dicha frecuencia, se obtuvo tanto una correlación alta como correlaciones moderadas, todas ellas positivas. La correlación alta fue en la actividad de ocio “hacer jardinería”. En cuanto a las correlaciones moderadas,

las más elevadas fueron “ir a la iglesia”, “participar en grupos de adultos mayores”, “salir a caminar”, “leer”, “hacer ejercicio”, “salir de viaje recreativo”, “platicar con familiares o amigos” y “hacer costuras o bordar”. Las correlaciones moderadas con puntajes más bajos fueron “ver televisión”, “ir a fiestas”, “escuchar radio o música”, “hacer manualidades”, “ir a restaurantes”, “bailar”, “jugar con niños”, “ir a eventos culturales o deportivos” y “jugar juegos de mesa”.

**Tabla 6.** Coeficientes de correlación entre puntajes de frecuencia de actividades de ocio y de satisfacción asociada en mujeres ( $p \leq .001$ ).

Actividad de ocio	¿Qué tan satisfecha está por ello?
¿Qué tan seguido juega con niños?	0.524
¿Qué tan seguido platica con familiares o amigos?	0.612
¿Qué tan seguido sale de viaje recreativo?	0.618
¿Qué tan seguido participa en grupos de adultos mayores?	0.671
¿Qué tan seguido hace manualidades?	0.565
¿Qué tan seguido va a la iglesia?	0.692
¿Qué tan seguido lee?	0.659
¿Qué tan seguido ve televisión?	0.591
¿Qué tan seguido escucha radio o música?	0.580
¿Qué tan seguido juega juegos de mesa?	0.505
¿Qué tan seguido hace costuras o borda?	0.608
¿Qué tan seguido hace ejercicio?	0.625
¿Qué tan seguido hace jardinería?	0.700
¿Qué tan seguido va a fiestas?	0.580
¿Qué tan seguido baila?	0.530
¿Qué tan seguido va a eventos culturales o deportivos?	0.518
¿Qué tan seguido sale a caminar?	0.660
¿Qué tan seguido va a restaurantes?	0.537

## DISCUSIÓN

Las diferencias en la frecuencia de actividades de ocio según el sexo en los adultos mayores participantes en este trabajo obligaron a construir una versión femenina y una masculina del INACOAM, principalmente debido a que pueden ocurrir en el hogar o en grupos de reunión de adultos mayores, que no implican esfuerzo físico y que son predilectas de las mujeres, como hacer manualidades, jugar juegos de mesa y coser y bordar. Esto coincide con el argumento de que algunos factores como el sexo afectan las actividades realizadas, especialmente las actividades instrumentales y las de ocio, y marcan cambios en la forma de distribuir el tiempo de ocio en ambos sexos (Villar et al., 2003; Villar et al., 2006). El resto de las actividades muestreadas en el INACOAM con una frecuencia igual o mayor a 25% en los participantes, se integraron en ambas versiones del instrumento, donde la alta consistencia interna del mismo, tanto en la medición de la frecuencia de actividades de ocio, como en la satisfacción asociada a dicha frecuencia en ambas versiones, indica su confiabilidad y funcionalidad aceptables en esta población.

Las diferencias en la frecuencia de actividades, según el grupo de edad de los hombres participantes en este trabajo, indican que aquellas que tienen un carácter esencialmente social y que regularmente suceden fuera del hogar son las primeras en reducir significativamente su frecuencia conforme avanza la edad, como es el caso de ir a fiestas, bailar o asistir a eventos deportivos o culturales, seguidas por salir de viaje recreativo y ver televisión; esta última experimenta una reducción drástica en su frecuencia, quizá debido a la pérdida de la capacidad visual, lo que coincide también con una considerable reducción en la frecuencia de lectura y, aunque no tan importante, pero aún significativa, en aquellas que exigen esfuerzo físico, como caminar, hacer ejercicio y jugar con niños.

De igual manera, las diferencias en la frecuencia de actividades de ocio, según el grupo de edad de las mujeres participantes en este trabajo, indican que aquellas actividades de ocio que son de carácter esencialmente social y que se dan regularmente fuera del hogar son las primeras en re-

ducir su frecuencia significativamente conforme avanza la edad, como es el caso de ir a fiestas, bailar, asistir a eventos culturales o deportivos e ir a restaurantes, junto con otras que exigen esfuerzo físico, como hacer ejercicio, salir de viaje y hacer manualidades, seguidas coincidentemente de una reducción marcada en la frecuencia de actividades físicas, como hacer jardinería, coser y bordar, y también de actividades sociales, como participar en grupos, ir a la iglesia y jugar juegos de mesa, y finalmente, en la frecuencia de lectura o jugar con niños, debido a la pérdida de la capacidad visual.

Estos datos coinciden con el argumento de que la rutina de actividades de ocio que se lleva a cabo no siempre es elegida, pues la edad puede impedir y reducir el rango de actividades, y en consecuencia esta población dispone de menos oportunidades para dedicarse a aquellas actividades elegidas y relacionadas con la satisfacción personal (Villar et al., 2003). Cabe mencionar que ante los cambios y pérdidas asociadas a la edad, el adulto mayor puede seleccionar actividades específicas con base en sus pérdidas, y de ese modo concentrar su tiempo, esfuerzo e interés en unas cuantas actividades que le resulten más esenciales, según establece el modelo de selección, optimización y compensación, visto desde una perspectiva de teoría-acción (Baltes, 1997; Freund y Baltes, 2002; Jopp y Smith, 2006).

El hecho de medir la frecuencia de actividades de ocio y la satisfacción asociada a dicha frecuencia en el INACOAM parte de la conceptualización de Lemon et al. (1972) en su teoría de la actividad. En los hombres evaluados en este trabajo, las actividades de ocio cuya frecuencia se asocia a una mayor satisfacción son aquellas que usualmente ocurren en soledad, como leer, escuchar radio o música y ver televisión, seguidas por actividades esencialmente sociales, como participar en grupos de adultos mayores, platicar con familiares o amigos y jugar con niños. Por último están las actividades que demandan esfuerzos físicos, como hacer ejercicio, salir a caminar, hacer jardinería y salir de viaje. De manera similar, en el caso de las mujeres la actividad de ocio que se asocia a una mayor satisfacción y que usualmente se da en soledad es hacer jardinería, seguida por actividades esencialmente sociales, como partici-

par en grupos de adultos mayores e ir a la iglesia, y por último las actividades que demandan esfuerzo físico. Estos datos refuerzan los conceptos de Lemon y sus colaboradores en la teoría de la actividad, así como el tercer componente del modelo de envejecimiento exitoso, o sea, la participación activa a través de actividades sociales significativas y actividades productivas (Rowe y Kahn, 1997).

Los datos obtenidos en este trabajo tienen implicaciones prácticas cuando se diseñan intervenciones psicológicas que tienen el fin de promover, mantener o aumentar la frecuencia de activi-

dades de ocio en este grupo poblacional, para lo cual se deben considerar factores como el sexo y la edad para particularizar dichas intervenciones. Una línea futura de investigación con estas características será un estudio que evalúe el impacto de una intervención psicológica sobre la percepción de calidad de vida, la frecuencia de actividades de ocio, la satisfacción asociada a dicha frecuencia y la presencia de síntomas depresivos en adultos mayores de la misma zona, sobre la base de dos componentes de intervención: la activación conductual y la educación para el ocio.

## REFERENCIAS

- Adams, K., Leibbrandt, S. y Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society*, 31, 683-712.
- Baltes, P. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380.
- Berger, S. (2011). The meaning of leisure for older adults living with vision loss. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 31(4), 193-199.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M. y Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective wellbeing? *Social Ind. Res.*, 102, 81-91.
- Chen, L., Stevinson, C., Ku, P., Chang, Y. y Chu, D. (2012). Relationships of leisure-time and non-leisure-time physical activity with depressive symptoms: a population-based study of Taiwanese older adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(28), 1-10.
- Freund, A. y Baltes, P. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642-662.
- Gutiérrez R., L.M. (2002). Looking at the future of geriatric care in developing countries. *Journal of Gerontology, Medical Series*, 57(3), 1-6.
- Hebblethwaite, S. y Norris, J. (2011). Expressions of generativity through family leisure: experiences of grandparents and adults grandchildren. *Family Relations*, 60(1), 121-133.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. y McCormick, B. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: an analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging*, 29(3), 411-423.
- Jopp, D. y Smith, J. (2006). Resources and life management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection, optimization, and compensation. *Psychology and Aging*, 21(2), 253-265.
- Lemon, W., Bengston, V. y Peterson, J. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27, 511-523.
- Mahon, M.J. y Searle, M.S. (1994). Leisure education: its effect on older adults. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(4), 36-41.
- Nimrod, G. y Adoni, H. (2006). Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel. *Ageing & Society*, 26, 607-630.
- Rowe, J. y Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic wellbeing. En S. Fiske (Ed.): *Annual Review of Psychology* (v. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Scherger, S., Nazroo, J. y Higgs, P. (2011). Leisure activities and retirement: Do structures of inequality change in old age? *Ageing and Society*, 31, 146-172.
- Sveen, U., Thommessen, B., Bautz-Holter, E., Wyller, T. y Laake, K. (2004). Well-being and instrumental activities of daily living after stroke. *Clinical Rehabilitation*, 18, 267-274.

- Timpini, A., Facchi, E., Cossi, S., Ghisla, M., Romanelli, G. y Marengoni, A. (2011). Self-reported socio-economic status, social, physical and leisure activities and risk for malnutrition in late life: a cross-sectional population-based study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 15(3), 233-38.
- Villar, F., Triadó, C. y Osuna, M. (2003). Rutinas cotidianas en la vejez: patrones de actividad e influencia del sexo y la edad. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(1), 29-36.
- Villar, F., Triadó, C., Solé, C. y Osuna, M. (2006). Patrones de actividad cotidiana en personas mayores: ¿es lo que dicen hacer lo que desearían hacer? *Psicothema*, 18(1), 149-155.