



Horizonte Sanitario

ISSN: 1665-3262

horizontesanitario@ujat.mx

Universidad Juárez Autónoma de  
Tabasco  
México

Gallegos-Gallegos, Marina; Palacios-Ortiz, Nelly  
Ocio en ancianos de una localidad suburbana de Tabasco  
Horizonte Sanitario, vol. 7, núm. 2, mayo-agosto, 2008, pp. 19-27  
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Villahermosa, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457845129002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## Ocio en ancianos de una localidad suburbana de Tabasco

Gallegos-Gallegos Marina<sup>1</sup>, Palacios-Ortiz Nelly<sup>2</sup>  
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

### ARTÍCULO ORIGINAL

FECHA DE RECIBIDO: 15 de enero de 2008.

FECHA DE ACEPTACIÓN: 15 de febrero de 2008.

### DIRECCIÓN PARA RECIBIR CORRESPONDENCIA:

Marina Gallegos Gallegos.

Tel.: (993)-2633263

mgallegos\_03@hotmail.com

Master en Gerontología Social, Lic. en Sociología.

Adscrita a la Secretaría de salud

<sup>2</sup> Master en Gerontología Social. Coordinadora de la Maestría en Gerontología Social

División Académica de Ciencias de la Salud;  
Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Ocio en ancianos de una localidad suburbana de Tabasco

Gallegos-Gallegos Marina<sup>1</sup>, Palacios-Ortiz Nelly<sup>2</sup>  
HORIZONTE SANITARIO

### RESUMEN

**Objetivo:** Conocer en que actividades emplea el adulto mayor su tiempo libre y ocio en una localidad sub.-urbana del Estado de Tabasco. **Material y métodos:** Estudio observacional, prospectivo, transversal, descriptivo. Población de estudio: 119 personas adultas mayores de 60 años, habitantes de la localidad de Amatitán, Jalpa de Méndez, Tabasco. No se empleo técnica muestral. Criterios de inclusión: edad mayor de 60 años, cualquier sexo, sin deterioro cognitivo, ni enfermedades funcionales. Variables: edad, sexo, nivel socioeconómico, y actividades de tiempo libre y ocio. Los sujetos fueron encuestados previo consentimiento informado, durante citas a unidades de atención primaria a la salud, y en visitas domiciliarias. Obtuvimos estadísticas descriptivas con 95% de confianza ( $p=0.05$ ). **Resultados:** 119 adultos mayores, 59 femeninos (49.6%) y 60 masculinos (50.4%). Grupo quinquenal predominante 65–69 años. Población de nivel socioeconómico bajo. Actividades de tiempo libre y de ocio realizadas con mayor frecuencia: dormir la siesta 53.8%, ver pasar a la gente 50.4%, ver televisión 46.2%, cuidar a los nietos 42.9%, recibir visitas 23.5%. Actividades predilectas: cuidar a los nietos 22.7%, ver pasar a la gente 18.5%, asistir a oficios religiosos 10.9%, ver televisión 10.1%. **Conclusiones:** Las actividades realizadas con mayor frecuencia reflejan falta de participación de los ancianos dentro de la comunidad y la familia. Es necesario desarrollar estrategias que permitan la reinserción de los ancianos en la sociedad y la familia. Sugerimos realizar investigaciones que identifiquen las motivaciones para la predilección por ciertas actividades y la reproducción de este estudio en otras comunidades.

**Palabras clave:** adulto mayor; tiempo libre y ocio

## SUMMARY

**Objective:** To know in that activities the old men uses his free time and of leisure in a town suburban of the State of Tabasco. **Material and methods:** Design observational, prospective, transverse, descriptive. Study population: 119 old men age bigger than 60 years, habitants of the Amatitán, Jalpa of Méndez, Tabasco. Doesn't use show technical. Inclusion approaches: age bigger than 60 years, any sex, without cognitive deterioration, neither functional illnesses. Variables: age, sex, socioeconomic level, and activities of free time and leisure. The fellows were interviewed previous informed consent, during appointments to units of primary attention to the health, and in domiciliary visits. We obtained statistical descriptive with 95% of confidence ( $p=0.05$ ). **Results:** 119 old men, 59 feminine (49.6%) and 60 masculine (50.4%). Group five-year predominant 65-69 years. Population of socioeconomic level under. Activities of free time and of leisure carried out with more frequency: to sleep the nap 53.8%, to see pass people 50.4%, to see television 46.2%, to take care of the grandsons 42.9%, to receive visits 23.5%. Favorite activities: to take care of the grandsons 22.7%, to see people 18.5% pass, to attend occupations religious 10.9%, to see television 10.1%. **Conclusions:** The activities carried out with more frequency reflect lack of the old men participation inside the community and the family. It is necessary to develop strategies that allow the reinsertion of the old men in the society and the family. We suggest to carry out investigations that identify the motivations for the predilection for certain activities and the reproduction of this study in other communities.

**Key word:** *old men, free time and leisure*

## INTRODUCCIÓN

La población de la gran mayoría de países desarrollados y en vías de desarrollo está experimentando un proceso de envejecimiento progresivo, debido principalmente a la disminución de la tasa de natalidad y el aumento de la longevidad, derivados del adelanto tecnológico.<sup>(1)</sup>

El envejecimiento de la población mexicana, iniciado hace ya algunos años, se acelerará significativamente en el presente siglo. En el año 2000, las personas de 60 años o más representaban 6.8% de la población total del país y se espera serán 28.0% en 2050. De acuerdo con la revisión del 2002 de las estimaciones y proyecciones de la División de Población de las Naciones Unidas, la proporción de población envejecida para las regiones más desarrolladas del mundo habría aumentado de 11.7% en 1950 a 32.3% en 2050. Así, el proceso que a los países más desarrollados les consumirá un siglo (incrementar la proporción en casi 21 puntos porcentuales), a México le tomará la mitad del tiempo. En conclusión, el proceso de envejecimiento actual descansa principalmente en la fecundidad alta del pasado; sin embargo, la reducción de la mortalidad y la incidencia de la migración marcarán la pauta en el futuro distante, principalmente más allá de 2050.<sup>(2)</sup>

Alrededor de 72% del incremento demográfico de la tercera edad previsto para la primera mitad del siglo XXI tendrá lugar después de 2020, lo que da al país menos de dos décadas para preparar las respuestas a las demandas sociales del envejecimiento.<sup>(3)</sup>

En la antigüedad no existía el concepto de tiempo libre, frente al tiempo de trabajo, porque el uso total del tiempo se englobaba en el status de cada clase social; los esclavos trabajaban en faenas manuales, los guerreros luchaban y todos ellos disponían de distracciones, pero no existía segmentación de los tiempos, ni enfrentamientos entre usos diversos del

tiempo, llenado por cada clase social según las definiciones de su status. En “El derecho a la pereza” de Paúl Lafargue, la jornada de ocho horas consagra la división del tiempo diario en tres partes, descanso, trabajo y otras actividades, entre las que se halla el tiempo libre. Aparece la diferencia tiempo de trabajo y tiempo libre, y se valora crecientemente este tiempo libre como tiempo personal, tiempo de desarrollo individual. En las últimas décadas, el tiempo libre del trabajador no ha hecho mas que aumentar pero también ha aumentado el de los que no tienen trabajo, desempleados y jubilados, a la sociedad le viene un reto de llenar tiempos cada vez mayores para números crecientes de ciudadanos.<sup>(4)</sup> El ocio por su parte, debe constituir una oportunidad de realización personal y libre en una sociedad de masas, condicionadora de los aspectos de vivir colectivo.<sup>(5)</sup> De este forma los conceptos de tiempo libre y de ocio, van siempre de la mano, ya que las actividades de ocio se realizan siempre en el tiempo libre, es decir, el tiempo libre, es una temporalidad para el ocio.<sup>(6)</sup>

El ocio permite el desarrollo de la potencialidad, del ser humano, y en este sentido se configura en ideal como parte de una formación socioeconómica esclavista que surge de la forma que toma la organización griega, se centran en cuatro significados: fusión de las categorías “ocio y trabajo” como número uno, “el tiempo de ocio” atributo de las grandes masas como arma de dominación se plasma en el segundo significado, tres “el ocio se expresa en actividades concretas y colectivas y cuatro “la búsqueda del placer”. Este es un derecho básico del ser humano. Es un servicio social tan importante como la salud y la educación. La mejor fuente de recreación reside en la persona, las ofertas de ocio deben enfatizar la satisfacción personal, el desarrollo de las relaciones interpersonales la integración familiar y social el entendimiento y la cooperación internacional.<sup>(7)</sup>

La historia de la existencia del hombre se marca con la gran cantidad de tiempo libre a lo largo de su vida, lo que por una parte es muy notable en la infancia y la adolescencia el cual “se reduce al entrar en la población activa, para volver a ampliarse en la jubilación”. Esto hace suponer, empíricamente que los problemas surgen con el paso del trabajo a la jubilación debido a la gran cantidad de tiempo disponible que posee el jubilado y para cada etapa vital, el hombre necesita una preparación específica la cual no posee la población de adultos que se encuentran en este transe, ya que es en la etapa del envejecimiento en donde se concentra la mayor parte del tiempo libre y ocio; es la edad en que las personas quedan alejadas de actividades laborales y roles sociales que mantenían al adulto mayor activamente o al menos ocupado, y por tanto, a llegado a considerarse como sinónimo de marginación social.

Ante la problemática antedicha sobre el número de creciente de ancianos en México y a nivel mundial, la situación generalmente de marginación social, y el gran “espacio en blanco en la vida” que constituye el tiempo libre del adulto mayor, cuya conjugación tiene múltiples connotaciones económicas, políticas, salubristas y sociales, se han desarrollado múltiples investigaciones entorno al tiempo libre y el ocio en los adultos mayores.

China, dada la magnitud de su población, es uno de los países en los que se han llevado a cabo más investigaciones sobre el ocio en los adultos mayores. Su Buren y cols., examinaron la diferencias en la vida del ocio entre los ancianos de comunidades rurales y urbanas, reconociendo que existen diferencias sustanciales cuyo origen se encuentra en la implicación del ocio y las opciones generales que se tienen en la comunidad para las actividades de esparcimiento/ocio.<sup>(8)</sup>

En España, Alcolea y cols., estudiaron los elementos teóricos que forman parte de las topologías de las actividades empleadas en la vida diaria, y el efecto de los programas institucionales sobre actividades para adultos mayores; en comunidades rurales y urbanas, lo que permitió realizar comparaciones en ambos grupos. Reportan una amplia gama de actividades de ocio entre la población, sin embargo, el número de personas que realizaban actividades era reducido, además se pone en evidencia la falta de oferta de actividades de ocio para adultos mayores de forma individual y principalmente colectiva.<sup>(9)</sup>

En México, encontramos un estudio realizado en el estado de Nuevo León, por Sánchez-García y cols., sobre el tiempo libre en los adultos mayores de un área suburbana, cuyo objetivo fue conocer la forma en que llenan su tiempo libre, los resultados reportaron que los adultos mayores realizan de 2 a 3 actividades durante su tiempo libre, siendo mayor de diez horas diarias, destacaron que las actividades desarrolladas con mayor frecuencia son realizar actividades en el hogar y ver televisión; destacando los hechos de que las principales motivaciones son evitar el aburrimiento, mejorar la autoestima, y evadir gastos excesivos innecesarios.<sup>(10)</sup>

Todas las referencias concuerdan en que la enfermedad es una limitante que evita realizar actividades, y que el cuidar de los nietos es una actividad que se realiza con poca frecuencia.<sup>(8-10)</sup>

Dentro una amplia revisión de la literatura nacional e internacional sobre estudios y modelos de tiempo libre y de ocio en personas adultas mayores, destaca la escasez de reportes mexicanos y la hipotéticamente nula existencia de investigaciones tabasqueñas. Dada la relevancia expuesta del estudio del tiempo libre del adulto mayor y de las actividades de ocio que realizan dentro de este espacio, y ante la carencia de estudios en el Estado de Tabasco entorno a esta temática,

realizamos un estudio cuyo objetivo fue: conocer en que actividades emplea el adulto mayor su tiempo libre y de ocio en una localidad suburbana del Estado de Tabasco.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, prospectivo, transversal, descriptivo.

Población de estudio 119 personas adultas mayores de 60 años, habitantes de la localidad de Amatitán, Jalpa de Méndez, Tabasco; registrados en el censo de la Jurisdicción Sanitaria No. 10 del Estado de Tabasco. No se empleo técnica muestral, se incluyeron a todos los sujetos que cumplieron con los criterios de selección.

Criterios de inclusión: edad mayor de 60 años, de cualquier sexo, sin deterioro cognitivo, ni enfermedades funcionales (autónomos). Criterios de exclusión: adultos mayores de 60 años con deterioro cognitivo y deterioro funcional. Criterios de eliminación: no firmar carta de consentimiento informado.

Se estudiaron las variables: edad, sexo, escolaridad, nivel socioeconómico, y actividad de tiempo libre y ocio.

Se diseñó un cuestionario con preguntas cerradas semiestructuradas con escala tipo Likert, el cual se validó mediante una prueba piloto. La recolección de la información fue llevada acabo por el investigador principal. Los sujetos fueron encuestados previo consentimiento informado, durante su asistencia grupal al Centro Avanzado de Atención Primaria a la Salud (CAAPS) de Jalpa de Méndez, Tabasco, previa cita por el grupo de trabajo social de la unidad; y en otros casos mediante visitas domiciliarias.

Se elaboró una base de datos con el software Microsoft® Excel® versión 2003, estimamos medidas de preferencia y estadísticas descriptivas con 95% de confianza ( $p=0.05$ ).

## RESULTADOS

### PERFIL SOCIOECONÓMICO DE LA POBLACIÓN

119 adultos mayores, 59 femeninos (49.6%) y 60 masculinos (50.4%). Edad media 69.4 años, desviación estándar  $\pm 7.2$  años, mediana 67 años, moda 65 años, valor mínimo 60 años, valor máximo 94 años. La mayor proporción de la población se encontró en los grupos de 65 – 69 años (29.4%) y de 60 – 64 años (28.6%) (*Tabla 1*).

**Tabla 1.** Población por grupos quinquenales. Adultos mayores de Amatitán, Jalpa de Méndez, Tabasco. 2007.

Grupo etario (años)	Frecuencia (n)	Proporción (%)
60 - 64	34	28.6%
65 - 69	35	29.4%
70 - 74	19	16.0%
75 - 79	21	17.6%
80 - 84	4	3.4%
85 - 89	4	3.4%
90 - 94	2	1.7%
95 - 99	0	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>119</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a la población.

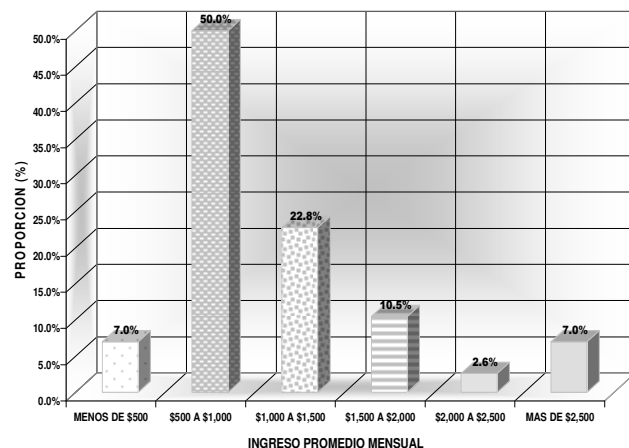
Distribución de la población según su estado civil: casado 67.2% (80 casos), viudo(a) 20.2% (24 casos), separado(a) 5.9% (7 casos), unión libre 3.4% (4 casos), divorciado(a) 1.7% (2 casos), soltero(a) 1.7% (2 casos).

30.3% de población analfabeta (36 casos), 60.7% adultos mayores con escolaridad de algún grado (83 casos). Grado máximo de estudios licenciatura (1.2%,

1 caso), escolaridad predominante nivel primaria (92.8%, 77 casos), 6% restante nivel secundaria (5 casos).

Población con ingresos económicos 100% (119 casos), 7.6% sin ingresos. 63% de los ingresos provienen de apoyos gubernamentales federales y estatales, 37% restante proviene de jubilaciones, ayuda de familiares, el cónyuge o fondos de inversión. El ingreso promedio mensual de la población fue \$500 a \$1,000 en 50% de los casos, \$1,000 a \$1,500 en 22.8%, \$1,500 a \$2,000 en 10.5%, menos de \$500 en 7%, más de \$2,500 en 7%, y de \$2,000 a \$2,500 en 2.6% (Gráfico 1).

**Gráfico 1.** Ingreso promedio mensual de la población. Adultos mayores de Amatitán, Jalpa de Méndez, Tabasco. 2007.



**Nota:** 5 pacientes no respondieron esta pregunta en la encuesta.

**Fuente:** Encuesta aplicada a la población.

El destino final de los ingresos suele ser la compra de comida y ropa 79%, de medicamentos 38.7%, y de despensas 31.9%, la proporción de ingresos destinados al ahorro, la recreación o la renta de habitaciones, es prácticamente nula.

#### ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE Y OCIO

Las actividades realizadas muy frecuentemente fueron: dormir la siesta 53.8%, sentarse en el corredor a ver pasar a la gente 50.4%, ver televisión 46.2%, cuidar a los nietos o convivir con ellos 42.9%, recibir visitas 23.5%, asistir a actos u oficios religiosos 21.8%, y conversar con familiares y amigos 20.2%, otras actividades se realizaron con una frecuencia menor al 20% (Tabla 2).

Actividades referidas como predilectas por los adultos mayores fueron cuidar a los nietos 22.7%, sentarse en el corredor a ver pasar a la gente 18.5%, asistir a actos u oficios religiosos 10.9%, ver televisión 10.1%, otras actividades 37.8% (Tabla 3).

#### DISCUSIÓN

La población estudiada es relativamente joven ya que el grupo de 60 a 69 años es en el que se concentra la mayor proporción de la población, no existe diferencia significativa entre la proporción de masculinos y femeninos, aunque los masculinos predominan, la mayoría son casados, llama la atención el alto grado de analfabetismo, su escolaridad primordialmente es la primaria. Más del 90% perciben algún ingreso económico, el cual en la mayoría de los casos proviene de apoyos gubernamentales y oscila entre \$500 y \$1,000 pesos, los cuales son destinados principalmente a la compra de comida, ropa y medicamentos. Estas características denotan que la población estudiada en esta serie es de nivel socioeconómico bajo, situación que de acuerdo a los estudios del Dr. Moragas, pone de relieve las limitaciones de la población inherentes a este estrato social como son las limitantes educativas, delimitación de relaciones sociales, y disponibilidad de transporte y de espacios recreativos, lo cual influye notablemente sobre las actividades de ocio desarrolladas por los adultos mayores de una localidad.<sup>(4)</sup>

Las actividades realizadas con mayor frecuencia tales como dormir la siesta, sentarse en el corredor a ver pasar a la gente, ver televisión, cuidar a los nietos, recibir visitas y asistir a actos y oficios religiosos, contrastan con los resultados obtenidos por Su B y cols.<sup>(8)</sup>, Alcolea I y cols.<sup>(9)</sup>, y Sánchez-García y cols.<sup>(10)</sup>, quienes reportan que el ver televisión es la actividad más frecuente, y que el cuidado de los nietos ocupa un lugar muy lejano dentro de la amplia gama de actividades que realizan los adultos mayores. Además, las actividades citadas, reflejan la falta de participación dentro de la comunidad y la familia, ya que la mayoría de estas actividades se realizan de forma individual. Esta aseveración se vio reforzada cuando se les interrogó sobre sus actividades predilectas, las cuales expresaron que fueron cuidar de sus nietos, sentarse en el corredor a ver pasar a la gente, y asistir a actos religiosos, ya que dichas actividades tienen como finalidad la congregación e interacción con otras personas de intereses comunes, así como la participación e integración dentro de las actividades familiares. Esto refleja un profundo sentimiento de soledad, de falta de cariño, de sensación de inutilidad, e indirectamente de un alto índice de aburrimiento, que se puede traducir literalmente en abandono social y familiar.

En el modelo de atención al adulto mayor vigente en México, se contempla la integración de clubes de adultos mayores que favorezcan la interacción con otros individuos, con la finalidad de preservar al máximo posible la autonomía e integridad de los adultos mayores. Sin embargo, los resultados obtenidos en este estudio, demuestran que los objetivos pretendidos por los programas de desarrollo social no logran ser alcanzados en la comunidad de Amatlán, y muy probablemente en otras comunidades de este y otros municipios; limitándose a la entrega de apoyos económicos gubernamentales.

Es apremiante la necesidad de desarrollar nuevas estrategias que permitan alcanzar los objetivos establecidos por los actuales programas para adultos mayores, o en su defecto, la creación de nuevos programas más acordes a las necesidades individuales de la población.

En este Estudio la mayoría de las actividades destinadas a llenar el espacio en blanco que constituye el tiempo libre y de ocio, son realizadas de manera individual para distraerse de su entorno de abandono social y familiar. Las actividades predilectas de los adultos mayores reflejan sus deseos de integrarse al núcleo familiar, y de participar en actividades de recreación que le permitan formar parte de un grupo.

Es necesario desarrollar investigaciones que permitan identificar las motivaciones para la realización de ciertas actividades de tiempo libre y ocio, con la finalidad de identificar factores relacionados con el entorno social de los adultos mayores, asimismo, es recomendable la reproducción de este estudio en otras localidades, con la inclusión de otras variables, para identificar las necesidades sociales de los adultos mayores en otros universos similares y permitirle a las autoridades competentes el diseño de estrategias pertinentes para la satisfacción de las mismas.

Creación de de nuevos programas gerontológicos mas acordes a las necesidades individuales del adulto mayor.

## REFERENCIAS

1. Davies AM. Epidemiology and the challenge of ageing. *Int J Epidemiol* 1985; 14:9-19.
2. OMS. Envejecimiento de la población. [Serie en internet]. (Consultado en Octubre 2007). Disponible en [www.ops-oms.com/fenomenos%20poblacionales/envejecimiento-de-la-poblacion.pdf](http://www.ops-oms.com/fenomenos%20poblacionales/envejecimiento-de-la-poblacion.pdf).



3. CONAPO. Principales indicadores demográficos. Carpeta informativa 2005. [Serie en internet]. (Consultado en Octubre 2007). Disponible en [www.conapo.gob.mx/carpetas\\_informativas/2005.pdf](http://www.conapo.gob.mx/carpetas_informativas/2005.pdf).
4. Moragas R. Gerontología social, envejecimiento y calidad de vida. 2da Ed. Herder. Madrid, España. 1998.
5. Spano M. Monografía pensando en la vejez y su relación con el tiempo libre. Tiempo, el portal de la psicogerontología. FILE. Enero del 2006.
6. Miranda-Román G. El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. PASOS. 2006. 4(3):301-326.
7. WLRA. Carta del ocio. FUNLIBRE Costa Rica. 1981. [Serie en Internet]. [Acessado Abril 2007]. Disponible en [www.funlibre.org/carta\\_del\\_ocio.html](http://www.funlibre.org/carta_del_ocio.html).
8. Su B y cols. Vida del ocio en años más últimos: diferencia entre los residentes mayores rurales y urbanos en China. Journal of Leisure Research. 2006. 38(3):381-397.
9. Alcolea I y cols. Análisis del tiempo en personas mayores: organizaciones y actividades en Cataluña (España). SOCIOTAM. 2006. XVI (003):145-165.
10. Sánchez-García M y cols. El tiempo libre en los adultos mayores de un área suburbana del Estado de Nuevo León. Revista de Salud Pública y Nutrición. 2005. Edición especial. (7). Disponible en [www.respyn.com.mx](http://www.respyn.com.mx)

## TABLAS

**Tabla 2. Actividades de tiempo libre y ocio, frecuencia de realización. Adultos mayores de Amatitán, Jalpa de Méndez, Tabasco. 2007.**

Actividad	Frecuencia de realización de la actividad (Porcentaje [%])				Total
	Nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Muy frecuentemente	
Practicar deporte	91.60%	1.70%	4.20%	2.50%	100%
Ver TV	14.30%	18.50%	21.00%	46.20%	100%
Asistir a actos sociales colectivos	58.00%	16.80%	16.00%	9.20%	100%
Pasear	47.10%	26.10%	17.60%	9.20%	100%
Recibir visitas	17.60%	31.10%	27.70%	23.50%	100%
Visitar familiares o amigos	20.20%	36.10%	30.30%	13.40%	100%
Asistir a actos religiosos	12.60%	21.00%	44.50%	21.80%	100%
Conversar	37.00%	15.10%	27.70%	20.20%	100%
Voluntariado	67.20%	9.20%	13.40%	10.10%	100%
Política	75.60%	16.00%	5.90%	2.50%	100%
Leer	44.50%	21.80%	19.30%	14.30%	100%
Viajar	77.30%	17.60%	4.20%	0.80%	100%
Arte	74.80%	9.20%	10.10%	5.90%	100%
Juegos	88.20%	5.90%	5.00%	0.80%	100%
Ver pasar a la gente	20.20%	1.70%	27.70%	50.40%	100%
Dormir la siesta	23.50%	5.00%	17.60%	53.80%	100%
Cuidar nietos	19.30%	10.10%	27.70%	42.90%	100%

Nota: Tabla de distribución de frecuencias, con base en la proporción (porcentaje) de la frecuencia de realización de la actividad.

Fuente: Encuesta aplicada a la población.

**Tabla 3. Actividades de tiempo libre y ocio predilectas. Adultos mayores de Amatitán, Jalpa de Méndez, Tabasco. 2007.**

Actividad predilecta	Frecuencia (n)	Proporción (%)
Cuidar nietos	27	22.7%
Sentarse en el corredor a ver pasar a la gente	22	18.5%
Asistir a actos u oficios religiosos	13	10.9%
Ver televisión	12	10.1%
Otras actividades con frecuencia de predilección <10%	45	37.8%
<b>TOTAL</b>	<b>119</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la población.