

**REPRESENTACIONES SOCIALES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN RELACIÓN CON
LA PERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LA
AMAZONIA**

GUSTAVO ADOLFO CARDONA ORTÍZ

**Trabajo de grado como requisito parcial para optar el título de
Magíster en Educación**

Director

HERNÁN GILBERTO TOVAR TORRES
Doctor en ocio y desarrollo humano

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
IBAGUÉ - TOLIMA
2020



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN
ACTO DE SUSTENTACION TRABAJO DE GRADO



Fecha : 31 de enero de 2020
Hora : 2:30 p.m.
Lugar : Sala de Juntas Maestría en Educación.

PROGRAMA

1 Presentación:

**REPRESENTACIONES SOCIALES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN RELACIÓN
CON LA PERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
DE LA AMAZONÍA.**

AUTOR: GUSTAVO ADOLFO CARDONA ORTIZ

JURADOS: MABEL GOMEZ MAZORRA
CARLOS ANDRES LOPERA BARRERO

1. Reseña Biográfica
2. Exposición del autor (20 minutos)
3. Intervención y preguntas del jurado.
4. Intervención y aclaraciones del director.
5. Deliberación del jurado.
6. Lectura del acta de sustentación.



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN
ACTA DE SUSTENTACION PÚBLICA



2/3

SEMESTRE B/2019

Siendo las 02:30 a.m., del día 31 de enero de 2020 se reunieron en la Sala de Juntas de la Maestría en Educación de la Universidad del Tolima, el estudiante, los jurados y el Director del trabajo de grado e invitados al acto de sustentación:

TITULADO:

REPRESENTACIONES SOCIALES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN RELACIÓN CON LA PERCEPCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LA AMAZONÍA.

La calificación otorgada por el jurado a la sustentación es la siguiente:

JURADO NOMBRE	MABEL GOMEZ MAZORRA	CALIFICACION	4.5
JURADO NOMBRE	CARLOS ANDRES LOPERA BARRERO	CALIFICACION	4.7

Siendo las 03:15 pm, se cerró el acto de sustentación.

En constancia se firma:

JURADO NOMBRE	MABEL GOMEZ MAZORRA	FIRMA	
JURADO NOMBRE	CARLOS ANDRES LOPERA BARRERO	FIRMA	



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN



3/3

FORMATO PARA CALIFICACION DE TRABAJOS DE GRADO

FUNCIONES	CALIFICACION ASIGNADA
1. Aspectos de estilo y presentación	4,7
2. Marco teórico y actualización de conocimientos.	4,5
3. Método y técnicas adecuadas o de innovación en la metodología.	4,5
4. Relevancia científica y/o tecnológica e importancia socioeconómica de los resultados y recomendaciones.	4,7
NOTA FINAL	4,6

La calificación numérica equivale a la siguiente escala cualitativa así: Una nota definitiva menor de tres coma cero (3.0) equivale a REPROBADO; Entre tres coma cinco (3.5) y tres coma nueve (3.9) APROBADO, entre cuatro coma cero (4.0) y cuatro coma cuatro (4.4) SOBRESALIENTE, y entre cuatro coma cinco (4.5) cuatro coma nueve (4.9) MERITORIO y cinco coma cero (5.0) LAUREADO, esta calificación se hará efectiva dando cumplimiento a los Artículos 128 y 129 del Reglamento Estudiantil Acuerdo 051 del 8 de agosto de 1990

COMENTARIO DEL JURADO CALIFICADOR Un Trabajo de gran aporte para el proceso científico del área y merece ser replicado en otros entornos y poblaciones; así como crear un manuscrito del mismo. Felicitaciones.

CALIFICACION CUALITATIVA MERITORIA

NOMBRE DEL JURADO

MABEL GOMEZ MAZORRA

CARLOS ANDRES LOPERA BARRERO

FIRMA

FIRMA



UNIVERSIDAD DEL TOLIMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
PROGRAMA DE MAESTRIA EN EDUCACIÓN



NOMBRES DE LA ESTUDIANTE

GUSTAVO ADOLFO CARDONA ORTIZ

FIRMA

NOMBRE DEL DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

HERNAN GILBERTO TOVAR TORRES

FIRMA

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	18
1.3 JUSTIFICACIÓN	19
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	22
2.1 OBJETIVO GENERAL	22
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
2.3 HIPÓTESIS	22
3. ANTECEDENTES	24
3.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES	24
3.2 ANTECEDENTES NACIONALES	28
4. MARCO TEÓRICO	33
4.1 LAS REPRESENTACIONES SOCIALES COMO ELEMENTO ESTRUCTURANTE DEL OCIO/TIEMPO LIBRE	33
4.2 LA SALUD, UN ACERCAMIENTO DESDE LA PERCEPCIÓN ENTRE UNIVERSITARIOS.....	55
4.3 LAS REPRESENTACIONES SOBRE EL OCIO/TIEMPO LIBRE Y LAS PERCEPCIONES DE SALUD ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	60
5. MARCO EMPÍRICO	72
5.1 METODOLOGÍA.....	72
5.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	86

5.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS	122
6. CONCLUSIONES	134
7. PROPUESTA DE RECOMENDACIONES DE OCIO.....	137
SUGERENCIAS.....	147
LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	147
REFERENCIAS.....	151
ANEXOS	1622

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Actividades físicas realizadas dentro del tiempo de ocio.....	43
Tabla 2. Actividades culturales realizadas dentro del tiempo de ocio.....	44
Tabla 3. Actividades sociales realizadas dentro del tiempo de ocio.....	45
Tabla 4. Relación entre ocio y salud.....	71
Tabla 5. Ficha técnica de la selección de la muestra.....	74
Tabla 6. Distribución de la muestra según género.....	75
Tabla 7. Distribución de la muestra según programa académico en la Facultad de Ciencias de la Educación.....	76
Tabla 8. Distribución de la muestra según ubicación semestral.....	77
Tabla 9. Variables intervinientes en el estudio.....	74
Tabla 10. Cuestionario. Representaciones sociales de ocio/tiempo libre y percepciones de salud en estudiantes universitarios.....	81
Tabla 11. Apartado de resultados.....	86
Tabla 12. Grupo social al que pertenece.....	87
Tabla 13. Tipo de grupo social al que le gustaría pertenecer.....	89
Tabla 14. Aspectos de mayor importancia en el conjunto de la vida.....	90
Tabla 15. Horas de clase diaria.....	92
Tabla 16. Horas de tiempo libre en un día de estudio.....	93
Tabla 17. Horas de tiempo libre los fines de semana.....	94
Tabla 18. Actividades habituales en el tiempo libre.....	96
Tabla 19. Importancia de lo que se hace en el tiempo libre.....	99
Tabla 20. Lo que se busca con las actividades de tiempo libre.....	100
Tabla 21. Nivel de satisfacción con las actividades de tiempo libre.....	101
Tabla 22. Frecuencia del consumo de cigarrillo.....	103
Tabla 23. Frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas.....	104
Tabla 24. Frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas.....	105
Tabla 25. Nivel de condición física.....	106

Tabla 26. Estado de salud en la actualidad.	108
Tabla 27. Situaciones de percepción de salud.	109
Tabla 28. Aceptación de propuestas actuales para el aprovechamiento del tiempo libre	113
Tabla 29. Correlación entre preguntas 7 y 6.	115
Tabla 30. Correlación entre preguntas 7 y 10.....	116
Tabla 31. Correlación entre preguntas 7 y 14, y 7 y 15.	116
Tabla 32. Correlación entre preguntas 7 y 16 (situación A y B).....	117
Tabla 33. Correlación entre preguntas 7 y 16 (situación C).....	118
Tabla 34. Correlación entre preguntas 7 y 16 (situación E y F).....	118
Tabla 35. Correlación entre preguntas 7 y 16 (situación G y H)	119
Tabla 36. Correlación entre preguntas 7 y 16 (situación I y J).....	120
Tabla 37. Correlación entre preguntas 9 y 14, 9 y 15	121

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Estructura de propuesta teórica.....	37
Figura 2. Direccionalidad del ocio.....	47
Figura 3. Grupo social al que pertenecen.....	88
Figura 4. Tipo de grupo social al que le gustaría pertenecer.....	89
Figura 5. Aspectos de mayor importancia en el conjunto de la vida.....	90
Figura 6. Horas de clase diaria.....	92
Figura 7. Horas de tiempo libre en un día de estudio.....	94
Figura 8. Horas de tiempo libre los fines de semana.....	95
Figura 9. Actividades habituales en el tiempo libre.....	97
Figura 10. Importancia de lo que se hace en el tiempo libre.....	99
Figura 11. Intereses con las actividades de tiempo libre.....	101
Figura 12. Nivel de satisfacción con las actividades de tiempo libre.....	102
Figura 13. Frecuencia del consumo de cigarrillo.....	104
Figura 14. Frecuencia del consumo bebidas alcohólicas.....	105
Figura 15. Frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas.....	106
Figura 16. Nivel de condición física.....	107
Figura 17. Estado de salud en la actualidad.....	108
Figura 18. Situaciones de percepción de salud.....	111
Figura 19. Aceptación de propuestas actuales para el aprovechamiento del tiempo libre.....	113
Figura 20. Estructura de la propuesta.....	138
Figura 21. Actores de la propuesta sobre prácticas saludables de ocio.....	139
Figura 22. Procesos de la propuesta sobre prácticas saludables de ocio.....	140

RESUMEN

Las representaciones y percepciones sociales son construcciones simbólicas desde donde se pueden observar hechos sociales como el ocio, el tiempo libre y la salud, a fin de lograr una comprensión más real de los fenómenos de la actualidad desde la perspectiva de los agentes sociales. Comprender lo anterior permite ofrecerles sugerencias a las personas —en este caso específico, a los y las estudiantes de la Universidad de la Amazonia— en procura de mejorar las condiciones de su calidad de vida mediante las políticas, en este caso universitarias. De acuerdo con este planteamiento, el presente estudio se propuso un análisis sobre la relación de las representaciones sociales de ocio y tiempo libre en relación con la percepción salud de los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia.

Este trabajo se desarrolló desde la óptica de una investigación de tipo correlacional con enfoque mixto, cuya muestra fueron 368 estudiantes de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Educación que estudian en la modalidad diurna. De acuerdo con los datos obtenidos y su respectivo análisis, se concluye que existe relación intrínseca entre las representaciones sociales de ocio/tiempo libre y la percepción de salud de los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia. Esto dio lugar a la confirmación de la hipótesis planteada ya que las elecciones entre las alternativas de ocio resultaron estar relacionadas con la percepción sobre salud, a su vez expresada desde la condición física.

Palabras claves: representación social, percepción, ocio, tiempo libre, salud, educación.

ABSTRACT

Social representations and perceptions are symbolic constructions from which social facts such as leisure/free time and health can be observed, in order to achieve a more real understanding of current phenomena from the perspective of social agents. In this sense, it is possible to offer adjusted suggestions to the users, which for this case are the students of the Universidad de la Amazonia, in search of their quality of life and university policies. In accordance with this approach, the study proposed an analysis of the relationship between social representations of leisure and free time in the perception of health of students of the Faculty of Educational Sciences of the University of the Amazon

This document was developed under a correlational research with a mixed approach, whose sample was established with 368 undergraduate students of the Faculty of Educational Sciences, day modality. According to the data obtained and their respective analysis, it is concluded that there is an intrinsic relationship between the social representations of leisure and free time and the perception of health of the students of the Faculty of Education of the University of the Amazon, therefore, the hypothesis is fulfilled since the choices among the alternatives of leisure turned out to be related to the perception of health in turn expressed from the physical condition.

Keywords: social representation, perception, leisure, free time, health, education and leisure.

INTRODUCCIÓN

Este estudio aborda la relación entre las representaciones sociales de ocio/tiempo libre y la percepción de salud de los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de la Amazonia (modalidad diurna). La pretensión es determinar los motivos que redundan en la adopción de hábitos de ocio/tiempo libre en los y las estudiantes.

El contexto universitario está constituido por elementos cotidianos que marcan las dinámicas y conductas de los y las estudiantes, quienes se desenvuelven en diferentes facetas (académicas, intelectuales, culturales, emocionales, laborales, de constitución de familia, entre otras). Estas trascienden la vida académica ya que conllevan múltiples retos, entre los que se destaca la iniciación anticipada al mundo laboral, la cual la mayoría de las veces se da en campos ajenos a aquel que fue escogido para la formación profesional.

Así mismo, las opciones de ocio/tiempo libre se constituyen en experiencias personales en las que juegan un papel fundamental las percepciones y representaciones en el plano de las prácticas preferidas por los y las estudiantes. De esta manera se destaca el ocio como elemento extracurricular o externo del ambiente académico habida cuenta de que representa una característica dotada de carga simbólica. Esto obedece a que, si bien el ocio influye en la vida saludable de las personas, también tiene repercusión en las razones que motivan a los individuos a realizar ciertas actividades como las que en el contexto de la Universidad de la Amazonia ofrece el área de Bienestar Universitario. Lo anterior está determinado por las expectativas, los intereses y deseos de cada estamento, lo cual de paso contribuye para que existan diversos sentidos del Bienestar Universitario (Contecha, 2010; Bastías y Stieповich, 2014; López, 2011; Méndez, 2008; Arrivillaga y Salazar, 2005).

Por lo anterior, en primera instancia se hace indispensable someter a análisis la relación entre las representaciones y las percepciones, para luego hacer operantes dichos conceptos en los ámbitos del ocio, del tiempo libre y de la salud. De esta forma, se pretende lograr una comprensión de las decisiones tomadas por los y las estudiantes universitarios de la Universidad de la Amazonia en cuanto a ocio, tiempo libre y salud. Del mismo modo, lo anterior permite promover un razonamiento acerca de la pertinencia de las políticas de bienestar que oferta la Universidad de la Amazonia.

Conviene tener en cuenta que, en algunos casos, no existe convergencia entre los intereses y las motivaciones de estudiantes con la oferta que se propone para el uso del tiempo libre. Por esto, debe señalarse la falta de evaluación de la oferta, cuestión que se considera relevante porque la “comunidad universitaria evalúa las acciones del Bienestar Universitario institucional frente a sus derechos, expectativas y necesidades, e identifica las acciones de los diferentes actores sociales que vulneran el bienestar (daño, hurto, uso inapropiado)” (Contecha, 2010, p. 85; Sandoval, 2017).

Importa dejar sentado, además, que existen estudios teóricos y empíricos que denotan la trayectoria investigativa de la Universidad de la Amazonia. Dicha situación resulta útil en el análisis a partir de la recolección de datos en aras de proponer recomendaciones direccionadas no solo sobre las ofertas de Bienestar Universitario sino también sobre el empoderamiento del ocio y del tiempo libre como línea investigativa. En esto es menester el discernimiento del grupo de estudiantes universitarios respecto de la posible relación entre las representaciones sociales con la percepción de salud, de manera paralela al objetivo principal del estudio. Así, los primeros acercamientos permitieron dar fundamento y suficientes insumos de apertura para precisar la justificación del estudio.

En esta línea de sentido, el presente documento propone en su estructura una delimitación contextual del problema y sus propósitos, para luego fundamentarlos a partir de los aportes ofrecidos por otros estudios y elementos teóricos conceptuales

centrales. Luego procede el marco empírico con la estrategia metodológica, para llegar al análisis de los datos recolectados y la discusión, de la cual se decantaron las conclusiones y recomendaciones para estudios futuros. Por último, se ofrece la literatura de límite incluida en el estudio y los anexos que soportan la recolección de la información.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Desde hace varios años, la preocupación por el estado de salud de las y los jóvenes que están en la vida universitaria y la búsqueda de estrategias que puedan favorecer beneficios es un asunto de interés en distintas esferas a nivel internacional y nacional (Reig, Cabrero, Ferrer y Richart, 2001). Mucho se comenta sobre la presencia de tendencias negativas para la salud en esta población por razones como el consumo de alcohol, el tabaco y las sustancias psicoactivas. De la misma manera, retomando a Ponce (1998), la presencia y el aumento del sedentarismo en la población universitaria es una constante producto del predominio de entornos virtuales (ocio digital). Sin duda, lo anterior repercute en la salud a mediano o largo plazo. En esta dirección, Fernández (2016) permite entender que hay problemas como el uso de internet que repercuten en la vida social del universitario, siendo incluso un factor generador de inconvenientes de salud.

En el contexto nacional se observa un escenario similar con respecto a prácticas poco saludables en la población universitaria colombiana en diversas regiones por el alto consumo de sustancias como alcohol, tabaco y drogas psicoactivas, situación que se presenta especialmente en los espacios de tiempo libre (Salcedo, Palacios y Espinosa, 2011; Ospina, 2008; Caro y Vásquez, 2013). Asimismo, se detecta un aumento del sedentarismo en el paso del colegio a la universidad y una disminución de la adherencia a la actividad física de ocio/tiempo libre (Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011). De ahí que a mitad del siglo XXI se observe un perfil del ocio universitario en Colombia asociado con actividades sedentarias y consumo de sustancias nocivas.

Entre las estrategias planteadas para promover el estado de salud del colectivo universitario colombiano a través del ocio/tiempo libre se destaca la consecución de acciones estratégicas de promoción de actividades de orden cultural, recreativo y deportivo, primando el buen aprovechamiento de este, el mantenimiento y el cuidado de la salud. Sin embargo, a pesar de la existencia de organismos universitarios para este fin (bienestar universitario) y pese a las intenciones de los programas académicos, no se alcanza a masificar el buen uso del tiempo disponible en la universidad colombiana.

Esto se puede deber a la ausencia de estrategias o programas para el aprovechamiento del tiempo libre y la escasa proyección investigativa en torno a las ciencias sociales y las ciencias humanas en esta región, algo que no le permite a la universidad consolidarse del todo. Hasta el momento en Colombia no existen estudios destacados en relación con el colectivo juvenil universitario y el valor de la recreación, el tiempo libre y el ocio, situación que ralentiza el establecimiento de servicios adecuados en estos temas desde la misma universidad y el gobierno nacional colombiano.

En el marco local, la Universidad de la Amazonia no es la excepción ya que la posible incompreensión sobre el ocio y la salud que en ella se intuye parte de la inexistencia de esas categorías de estudio en grupos de investigación sobre estos temas, pese a su conexión explícita con la facultad y los programas de las Ciencias de la Salud. Conviene mencionar que, desde el año 2015, el programa *Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación* ha sido tal vez la unidad académica e investigativa más cercana a la revisión del tema de la salud. No obstante, el problema radica en la asignación de la responsabilidad del espectro de salud que actualmente tiene la universidad, especialmente en el escenario de la prevención y atención a las diversas dimensiones de la salud.

Otra circunstancia importante en la revisión de la problemática tiene que ver con la relación del área de Bienestar Universitario con el ocio universitario y la salud. De acuerdo con reportes ofrecidos por la jefatura de Bienestar Universitario de la Universidad de la Amazonia, es notoria la baja participación de los y las estudiantes en los programas ofertados para el disfrute durante su tiempo libre. Lo anterior condiciona el impacto que se pretende debido a varios factores, entre ellos la inexistencia de una cultura del ocio en función de la salud desde el colegio. De la misma forma, debe mencionarse que, por un lado, los cambios que se gestan de cara a la vida universitaria alteran esta relación entre ocio universitario y salud; de otra parte, las propuestas y los medios de divulgación no se ajustan a las necesidades, expectativas y motivaciones de la población.

En esta perspectiva, en el estudio que aquí se presenta a propósito de las representaciones sociales de ocio y tiempo libre en relación con la percepción de salud en estudiantes de la Universidad de la Amazonia se hace ineludible la presentación de unas recomendaciones. Esta propuesta retoma la problemática mencionada en párrafos anteriores en la Universidad de la Amazonia sobre la situación de salud en los estudiantes universitarios. De lo anterior se relevan los enfoques provenientes de las representaciones sociales, del ocio y del tiempo libre para hacer frente a estas cuestiones.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo busca resolver la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo se relacionan las representaciones sociales de ocio y tiempo libre con la percepción de salud de los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia?

De paso, con el presente estudio se plantean una serie de recomendaciones para la implementación de nuevas propuestas saludables de ocio y tiempo libre. Estas surgen

del análisis relacional a partir de los datos ofrecidos por un grupo de la población universitaria.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La vida universitaria se ve enmarcada por un sinnúmero de elementos cotidianos que se manifiestan como insumos para identificar las dinámicas de interacción de los y las estudiantes y sus conductas. Dentro de aquellos escenarios se encuentran múltiples avances tecnológicos del siglo XXI, mejores medios y canales de comunicación que le permite a los universitarios realizar diversas actividades que serán determinantes en su futuro.

De este modo, se develan intereses investigativos que permiten comprender la importancia de generar o reforzar la percepción de salud de la comunidad estudiantil con acciones y estrategias de prevención, consolidación de hábitos y prácticas sociales positivas mediante la utilización apropiada del tiempo libre. Esto se puede lograr a través de estrategias que incidan positivamente, por lo cual la universidad se asume como un nicho de políticas de prevención donde se crea un entramado de propuestas encaminadas, más que al tratamiento, a la previsión de factores de riesgo.

Las opciones para el uso adecuado del tiempo libre desde el enfoque saludable en el ambiente universitario se hallan determinadas por las percepciones y manifestaciones en el plano de las prácticas de preferencia. En esta perspectiva, el ocio se entiende como un elemento extracurricular o externo del ambiente académico.

A partir de la bibliografía consultada que da sustento al problema de investigación y que estructura los antecedentes del estudio, los universitarios afrontan retos que pueden llegar a suprimir las posibilidades de desarrollar acciones saludables durante el tiempo libre. A esto se le suma la posible adquisición de hábitos o prácticas sociales negativas como el consumo de sustancias psicoactivas o bebidas alcohólicas. Así,

concurrer múltiples factores que influyen tanto positiva como negativamente en la percepción que hay del ocio, del tiempo libre y de la salud, situación que involucra una reflexión sobre las opciones que tienen los y las estudiantes para realizar actividades. Por otro lado, los imaginarios culturales de las representaciones sociales inciden de manera contundente en este tipo de prácticas.

De esta forma, existe la necesidad de conocer y entender las representaciones sociales que tienen los y las estudiantes de la Universidad de la Amazonia acerca del ocio/tiempo libre y su posible relación con la percepción de salud. Lo anterior implica razonar acerca de la pertinencia de las políticas de la dirección de Bienestar Universitario que oferta la institución. De este modo, como lo afirman Huertas, Caro, Vásquez y Vélez (2008), conviene reconocer que “no existe convergencia entre los intereses y [las] motivaciones de los y las estudiantes con la oferta de actividades que proponen las instituciones para el uso del tiempo libre” (p. 46).

Teniendo en cuenta que de momento no existen estudios académicos e investigativos en la Universidad de la Amazonia que evidencien lo contrario, se deduce que las opciones de actividades ofrecidas no están fuertemente ligadas a las preferencias de la comunidad. Habida cuenta de que no son creadas sopesando las predilecciones del grupo poblacional, esto repercute significativamente en la adherencia de los y las estudiantes al adecuado uso del tiempo libre. En suma, lo anterior muestra que es indispensable realizar un análisis de las representaciones sociales que pueden ser relevantes para la comprensión del ocio/tiempo libre en relación con la percepción de salud.

De este modo, se hace necesario elaborar un análisis propositivo que tenga eco en la Universidad de la Amazonia un documento sustentado a partir de la recolección de datos concluyentes en aras de develar las verdaderas causas de esta situación.

Por último, una de las razones que validan la realización de la investigación es que en la región no existen estudios similares al respecto. Se destaca que desde el año 2015 aparece en escena el programa de *Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación* de la Universidad de la Amazonia y que en su trasegar ha incorporado, desde sus acciones inherentes, el tema del ocio en las prácticas como medios de extensión a la comunidad.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre las representaciones sociales de ocio y tiempo libre con la percepción de salud de los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia para presentar una propuesta de recomendaciones de ocio para la oferta y las políticas del área de Bienestar Universitario.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las representaciones sociales de ocio y tiempo libre que tienen los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (modalidad diurna) de la Universidad de la Amazonia para establecer la influencia estadística sobre sus percepciones de salud.
- Identificar las percepciones de salud de los y las estudiantes participantes para establecer la influencia estadística con sus representaciones de ocio/tiempo libre.
- Esclarecer los factores que permiten la relación entre las representaciones de ocio/tiempo libre y la percepción de salud de los estudiantes para estructurar el análisis relacional que se propone el estudio.

2.3 HIPÓTESIS

La hipótesis que orienta la presente investigación es la siguiente:

- Dado que las representaciones sociales son esquemas de pensamiento que permiten la construcción del mundo social, las construidas en términos del ocio y

tiempo libre influyen en la forma como los estudiantes perciben la salud. Dicha relación recíproca indica que las percepciones (en este caso, de la salud) también permiten la construcción de las representaciones sobre el ocio/tiempo libre. Teniendo en cuenta esto, los estudiantes que reflejan representaciones sociales menos relacionadas con actividades físicas de ocio/tiempo libre se relacionan a la vez con bajos niveles de percepción de salud.

3. ANTECEDENTES

Teniendo en cuenta la bibliografía existente sobre el tema de ocio/tiempo libre, se ha clasificado la información en antecedentes internacionales y nacionales, de acuerdo con los aportes que para el presente estudio resultan relevantes.

3.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En la investigación *El tiempo libre o de ocio en la universidad: un perfil de estudiante y una responsabilidad formativa*, realizada en España con estudiantes vinculados a la Universidad de Santiago de Compostela, Méndez (2008) demuestra que, si bien es cierto que la universidad tiene programas de aprovechamiento del tiempo libre o de ocio diseñados para la comunidad universitaria, esta no los conoce a fondo. Lo anterior impide la vinculación a ellos para el aprovechamiento del tiempo libre.

Este investigador pudo determinar la responsabilidad formativa que tiene la universidad sobre el estudiantado, lo que le permitió desarrollar cuestionarios dirigidos. En ellos se observa con claridad que un alto porcentaje (el 82%, aproximadamente) de los y las estudiantes desconocen los programas diseñados por la universidad para el aprovechamiento del tiempo libre o de ocio. Sin embargo, en el trabajo de Méndez (2008) no se definen diferencias entre tiempo libre y ocio, asumiendo estos conceptos como sinónimos.

Los resultados arrojados en la investigación brindan algunos aportes sobresalientes al presente trabajo, los cuales se describen a continuación:

- a) La necesidad de los y las estudiantes universitarias en la participación formativa de actividades que permitan ser desarrolladas en el tiempo de no estudio.

- b) La responsabilidad institucional que tienen las universidades de informar plenamente a los y las estudiantes sobre los programas disponibles para desarrollar en el tiempo de no estudio.
- c) La formación académica no sólo vincula el desarrollo de competencias académicas necesarias para el buen desarrollo de la vida de los futuros profesionales. También muestra la importancia del aprovechamiento del tiempo libre o de no estudio en actividades que les permitan a los y las estudiantes universitarias una formación integral.

Así pues, la investigación aporta datos importantes en la relación estudiante-universidad que deben ser tenidos en cuenta por parte de las instituciones de educación superior. Como bien se sabe, se debe procurar el desarrollo integral de los y las estudiantes, por lo que resulta necesaria su participación en dichas actividades para la adopción de estilos de vida saludables.

Otro antecedente que se ha acogido es la tesis doctoral realizada por López (2011) en la Universidad de León, España. En ella se buscó probar relaciones y asociaciones entre la variable de estimación del ocio y tiempo libre con los enfoques de aprendizaje, *engagement* (vinculación psicológica al trabajo o estudio) y la salud percibida. El trabajo es uno de los principales referentes del actual análisis pues, a pesar de su amplio abordaje, incluye las variables que motivan la presente investigación.

Así pues, existen resultados que permiten entender la alta asignación de los estudiantes a actividades de ocio como escuchar música y ver televisión, cuestión que es validada en la actual revisión. De igual manera, la percepción de salud (que fue de enfoque mental) refleja una población con un estado generalmente bueno en materia de salud. En ese sentido, la investigación de López (2011) reconoce la positiva influencia que el tiempo libre y el ocio tiene sobre la salud, especialmente en aspectos relacionados con la actividad física y psicológica.

En cuanto a la relación entre ocio y tiempo libre con percepción de salud, el análisis permitió corroborar una convergencia. En ella, a menos tiempo libre y de ocio se reflejan más estados poco saludables en los estudiantes universitarios. En ese sentido, hay un sustento de la hipótesis que acá se propone.

La prueba realizada de los grupos extremos permite concluir que el tiempo libre y de ocio es una variable determinante del estado de salud de los universitarios, de tal manera que los alumnos que perciben mejor su estado general de salud son aquellos alumnos que estiman que tienen mayor tiempo libre y de ocio, y viceversa: los alumnos que peor estado de salud perciben son aquellos que estiman que tienen menos tiempo libre y de ocio (López, 2011, p. 208).

En conclusión, la autora deja en claro que no es la disposición del tiempo libre la que mejora la percepción de salud; mientras tanto, si en ese tiempo no se realizan actividades se le resta trascendencia a la salud. Por lo tanto, la razón de la correlación se sustenta en el ocio; en otras palabras, se deben realizar actividades que sean del gusto de las personas.

Por otra parte, en el 2012 la tesis doctoral titulada *Estudio de los hábitos deportivos de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha, Valparaíso-Chile*, Fernández (2012) determinó los hábitos físico-deportivos de los universitarios. De paso, estableció relaciones con los beneficios de la actividad física en la salud mediante las actividades de ocio realizadas por los sujetos indagados.

Sin ser una prioridad en el trabajo, la investigación aborda elementos de análisis frente a la disponibilidad de tiempo libre en función de la práctica físico-deportiva. Adicionalmente, el estudio muestra la alta asignación de tiempo destinada a actividades de ocio activo (hace deporte, correr o caminar) así como a las expresiones de ocio pasivo (digital, escuchar música, ver televisión). Claramente, lo anterior converge con la

orientación del actual análisis desde las expresiones del ocio que elabora Sue (1980), especialmente en el ámbito de las actividades físicas y de índole práctica del ocio.

De forma relativamente reciente, Sandoval (2015) desarrolló la investigación denominada *Valores, ocio y compromiso cívico de los estudiantes universitarios de Venezuela. El caso del Estado Táchira*, aportándole a una nueva mirada del ocio a partir de su influencia en la formación ciudadana. Para lograr el propósito del trabajo la autora se propuso en su tesis doctoral comprender las representaciones sociales de los estudiantes universitarios de varias categorías, entre las que se destaca el ocio. Esto resulta relevante como antecedente a pesar de no vincular a la discusión la variable de percepción de salud. En el documento se realiza la mirada de las representaciones sociales a partir de las prácticas que los estudiantes realizan en su tiempo de ocio.

En correspondencia con el ocio, si bien la investigadora sustenta unas manifestaciones del ocio (deportivo, cultural, estético, turismo, digital, creativo, entre otras), los resultados fueron discriminados a partir de las concepciones de ocio de Cuenca (2006). De alguna manera, estas se asocian con la propuesta hecha por Sue (1980) que direcciona los esfuerzos del presente trabajo.

Por otro lado, la investigación desarrollada por Pascucci (2015) muestra que las actividades de ocio desarrolladas por los y las estudiantes de la Universidad de Flores, en Argentina, contribuyen al establecimiento y diseño de estrategias que comportan estilos de vida saludables. Este estudio se hizo con la participación activa de universitarios que conformaron la muestra representativa. Tuvo como propósito establecer la percepción de un bienestar general de los y las estudiantes en los aspectos que integran el nivel físico, psíquico, social y espiritual, como consecuencia del desarrollo y de la participación de ellos(as) en actividades de ocio en el tiempo de no estudio.

En el análisis presentado se evidencia que sí es posible lograr la percepción de bienestar general en los niveles indicados (físico, psíquico, emocional, social y espiritual). Esto obedece a que los participantes refirieron sentirse aliviados de las cargas del día a día mientras desarrollaban las actividades de ocio. Adicionalmente, expresaron mayoritariamente que el desarrollo de actividades de ocio les ayuda a sentirse más motivados y recargados de energía para responder con los problemas y compromisos cotidianos, permitiéndoles enfocarse de una manera más sensible a las actividades académicas.

Los resultados aportados por Pascucci (2015) contribuyen al presente trabajo brindando datos que deben ser tenidos en cuenta al momento de hacer el análisis. En este se demuestra que las actividades de ocio positivo (aquellas que tienen buenos resultados en los y las estudiantes universitarios) son provechosas. Lo anterior se da en razón a que estas ayudan a las personas a conservar un sentido de responsabilidad con ellos mismos y mantener estables los niveles de estrés a los que se enfrentan en su diario vivir, desarrollando de paso hábitos saludables que contribuyen para un nivel de sincronización ideal entre cuerpos, mente y espíritu.

En conclusión, Pascucci (2015) demostró que los universitarios requieren participar en actividades de ocio en sus tiempos de no estudio, tanto por dentro como por fuera de la universidad. Esto contribuyó en lo referido a preservar los bajos niveles de estrés y aumentar la sensación de bienestar, lo que resulta preponderante para el presente estudio como un factor determinante de la salud.

3.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Al revisar los estudios académicos realizado en el país frente al tema hay algunos ejercicios investigativos liderados por la Universidad Tecnológica de Pereira bajo la figura de trabajo de grado en pregrado. A partir de estos se realizaron ejercicios descriptivos (en su mayoría, transversales) referidos a la identificación de conceptos y

prácticas sociales de tiempo libre, ocio y recreación en estudiantes de pregrado diurno de la Fundación Universitaria Andina de Pereira (Ceballos, Flórez y Hoyos, 2008), en estudiantes de pregrado de la jornada diurna de la Universidad Libre de Pereira (Ospina, 2008), en estudiantes de pregrado de la Universidad Católica Popular de Risaralda 2008 (Restrepo, 2010), y en quienes están realizando prácticas y representaciones sociales, estudiantes de segundo semestre de pregrado de la jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira (Gómez y Pérez, 2007).

Por otra parte, en la Universidad de Cartagena se lidera una investigación descriptiva referida al análisis del tiempo libre y ocio en los estudiantes de Administración de Empresas de la misma universidad, bajo la modalidad de trabajo de grado. Este trabajo que fue desarrollado por Katerine Candelaria Wilchez Pérez y María Angélica Díaz Ayala (2016) caracteriza las nociones de tiempo libre y tiempo de ocio de ese grupo poblacional. A la vez, determina las actividades de tiempo libre para, posteriormente, realizar una evaluación de las políticas sobre el tema en la Universidad de Cartagena.

Otro importante antecedente es la tesis de doctorado realizada por el profesor Tovar (2016) y avalada por la Universidad de Deusto titulada *Beneficios del ocio físico-deportivo en la salud de los y las estudiantes de carreras de música del Conservatorio del Tolima, Colombia*. Dicho trabajo fue realizado partiendo de los problemas de salud que pueden llegar a presentar los y las estudiantes de los programas académicos de pregrado que oferta dicha institución, teniendo en cuenta su relación con la utilización o no del tiempo libre en actividades de ocio.

El trabajo investigativo de Tovar tuvo como fuente de inspiración la propuesta de ocio humanista del Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto (Bilbao, España), “la cual permite construir las sinergias y precisar la importancia de conectar las experiencias de ocio y el ocio físico-deportivo con las inquietudes y necesidades de los músicos traídas de Latinoamérica” (Tovar, 2016, p.11).

Por otro lado, se encuentra lo realizado por Cortés, Escobar y Pedraza (2005), quienes desarrollaron su investigación en la Universidad de La Salle, Bogotá. En dicho trabajo los autores establecieron distintos enfoques para determinar la utilización del tiempo libre de los y las estudiantes universitarios en relación con los programas ofrecidos por la división de Bienestar Universitario. La investigación demostró con claridad que los y las estudiantes no participan activamente en los programas dispuestos para el aprovechamiento de tiempo libre porque la oferta realizada por las instituciones no genera ni despierta interés en ellos. El estudio que se realizó en 2005 integró distintos estudiantes que respondieron las encuestas y entrevistas propuestas por el equipo investigador.

Estos investigadores evidenciaron que, de la forma como se promocionan y se difunden los programas encaminados a que los y las estudiantes tengan una adecuada propuesta de bienestar y utilización del tiempo libre al interior de las universidades depende de manera sustancial el tipo de vinculación de estos respecto de la oferta. Se pudo determinar que dichos programas no son diseñados desde el punto de vista de las necesidades y de los intereses del estudiante, sino por los directivos de la división de Bienestar Universitario. Lo anterior incide para que los universitarios prefieran ver televisión en lugar de participar en franjas desarrolladas y previstas por la universidad para el aprovechamiento apropiado del tiempo libre.

En virtud de lo anterior, los autores sugieren que las actividades propuestas y planeadas desde la universidad tengan en cuenta las preferencias e intereses de los y las estudiantes universitarias, pues la motivación a participar en cada actividad tiene una relación directa en la decisión final de ellos(as) de participar o no.

Por otro lado, debe mencionarse el trabajo realizado por el departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) de Colombia desarrollado por Cabanzo (2012) sobre ocio y tiempo libre. En este se esbozaron, caracterizaron y conceptualizaron dichos temas mediante una iniciativa que integra los esfuerzos de la

universidad en relación con las actividades desarrolladas en horas no estudiantiles. Así, la comunidad universitaria tiene a su alcance la posibilidad de acceder a los distintos programas que incentivan a los y las estudiantes a participar de una manera activa y masiva para alejarlos(as) del peligro del consumo de sustancias psicoactivas.

Esta universidad relaciona el uso del tiempo de no estudio con propuestas que tienen sentido social, vinculando estudiantes a la ejecución de actividades de ocio saludable. Con esto se pretende concienciar a la comunidad universitaria en la promoción y el establecimiento de hábitos culturales y físico-deportivos en aras de mejorar su calidad de vida. Además, se evidencia el impacto positivo en la preparación, el desarrollo y la vinculación o participación masiva de la comunidad universitaria en las jornadas destinadas para el aprovechamiento del tiempo de no estudio.

En su conjunto, los autores validan el ocio como elemento de influencia en la percepción de la salud, estableciendo que las diferentes propuestas desarrolladas por los y las estudiantes van más allá que el realizar una simple actividad, pues se expresa como una experiencia objetiva y subjetiva. La estrategia fue planteada, diseñada y desarrollada desde la institucionalidad del departamento de Bienestar Universitario y permitió la participación efectiva de los jóvenes. Además, impulsa la realización de ideas planteadas desde el estudiantado hacia la comunidad para llevar a cabo propuestas que contribuyen a la educación integral de quienes participan, teniendo así la creación y promoción de hábitos saludables.

Como se ha visto, al presente estudio le preceden algunas investigaciones internacionales y nacionales que se acercan al tema del ocio/tiempo libre como factor influyente en conductas saludables mediante las actividades que se realizan en el ámbito universitario. Partiendo de estos estudios, los y las estudiantes universitarias asocian el ocio y el tiempo libre con las posibilidades que tienen de desarrollar en periodos de no trabajo o estudio actividades de libre elección. Estas se constituyen en una experiencia voluntaria e individual que genera satisfacción personal, permitiendo la

socialización y el fortalecimiento de la salud en sus diferentes ámbitos (psicológico, emocional, físico y social). Como lo mencionan Wilchez y Díaz (2016), son actividades para el descanso, la libertad, la autonomía y la independencia.

4. MARCO TEÓRICO

*“Si he logrado ver más lejos, ha sido porque
he subido a hombros de gigantes”*

Isaac Newton

La base teórica de la investigación contempla las *representaciones sociales* como punto de partida para articularse con la dimensión de *autopercepción*. Si bien pueden considerarse homólogos, estos dos conceptos tienen un desarrollo teórico y práctico diferencial que permite realizar aproximaciones diferenciadas a los hechos y a las construcciones sociales. Para el caso que acá ocupa, la reflexión gira en torno al ocio/tiempo libre y a la salud desde la óptica simbólica de un grupo de estudiantes universitarios. En su conjunto, este abordaje permite concretar tres subcapítulos: 1) *Las representaciones sociales como elemento estructurante del ocio/tiempo libre*; 2) *La salud, un acercamiento desde la autopercepción y las representaciones sobre el ocio/tiempo libre*; y 3) *Las percepciones de salud entre estudiantes universitarios*.

4.1 LAS REPRESENTACIONES SOCIALES COMO ELEMENTO ESTRUCTURANTE DEL OCIO/TIEMPO LIBRE

El término “representaciones sociales” es desarrollado con frecuencia en artículos de investigación, en las enseñanzas de las ciencias, la física y en la psicología social, pero sobre todo ha sido un objeto de estudio abordado desde la teoría social como se verá luego de ofrecer una breve aproximación al concepto.

Autores como Moreira, Greca y Palermo (s. f.) resaltan que se puede distinguir entre representaciones mentales analógicas y proposicionales:

la imagen visual es la representación analógica prototípica, pero hay otras como las auditivas, olfativas o táctiles. El perfume de una rosa puede ser evocado a través de una imagen olfativa, lo que significaría que estaría internamente representado por una imagen olfativa también en nuestras mentes. Las imágenes son representaciones mentales concretas, formas de “ver” las cosas, los fenómenos, a las que se recurre para recuperar y captar la esencia de las mismas, cuanto menos, los detalles que han resultado relevantes al individuo que las construye (párr., 3-5).

Jodelet (1984) sostiene que el concepto de representación social adquiere relevancia en la medida en que es capaz de integrar los fenómenos psicológicos y sociales como elementos necesarios de una construcción dialéctica de la realidad. Así mismo, con este se hace referencia a una forma de conocimiento cotidiano como lo es el sentido común, cuyos contenidos son caracterizados y validados en tanto que son compartidos socialmente.

Estas primeras miradas conceptuales marcan una aproximación multidisciplinar hacia lo que conforma el corpus teórico del sociólogo Pierre Bourdieu (2011). Este pensador francés plantea una base sólida para abordar las representaciones sociales desde el espacio social como dimensión de luchas simbólicas que varían de acuerdo con determinantes tempo-espaciales, donde la cultura juega un papel determinante. Con lo anterior, de ninguna manera Bourdieu (2011) busca obviar las estructuras objetivas que conforman el mundo social; sin embargo, reconoce que las percepciones y representaciones también contribuyen a su construcción, en la medida en que le permiten, a quienes discurren en él, dotarlo de sentido para vivir experiencias que a cada quien signifiquen. Sobre estas el mundo se consolida y transforma en la medida en que cambie la representación que sobre determinada realidad se haya construido.

Vista de esta manera, la representación marca un determinante en la posición social o, lo que es lo mismo, en la clase social, cuya construcción la establece el autor para

señalar las diferencias entre los niveles que conforman. De hecho, la posición social de un individuo es percibida, apreciada y ejecutada de acuerdo con los marcos de referencia que se hayan establecido y, desde luego, con el *habitus*, es decir, las representaciones incorporadas que llevan a actuar a una persona de tal o cual manera.

En otras palabras, la construcción social de la realidad es el resultado de innumerables actos de construcción antagonistas que llevan a cabo los agentes de manera individual o colectiva para imponer una visión del mundo social más acorde a sus intereses, según la posición que ocupan en la estructura social y apelando a los poderes diferenciales que poseen (Bourdieu, 2011, pp. 25-26).

Por su parte, a propósito de las representaciones sociales, Casado (2001) sostiene que estas:

- Son un modo particular de adquirir y comunicar conocimiento, forman parte del pensamiento social y se articulan con los otros tipos de conocimientos.
- Representan una forma en que los individuos elaboran información de los objetos de la realidad cotidiana dentro de un colectivo determinado.
- Son conocimientos de tipo práctico y funcional en cuanto orientan la acción, la interacción, las prácticas sociales y cumplen funciones sociales (p. 67).

Así pues, los anteriores argumentos teóricos permiten poner de manifiesto dos aspectos esenciales a la presente investigación. El primero refiere a que la distinción entre la percepción y la representación radica en que el sentido de la primera se gesta en la interacción que genera el individuo (el ser social) con el mundo que le rodea o el entorno dado. Por su parte, la representación son las construcciones que establece el individuo en dicha interacción, las cuales se perpetúan mientras resultan prácticas para

relacionarse con el mundo. En este sentido, la percepción es el filtro que nutre las representaciones en una relación intrínseca.

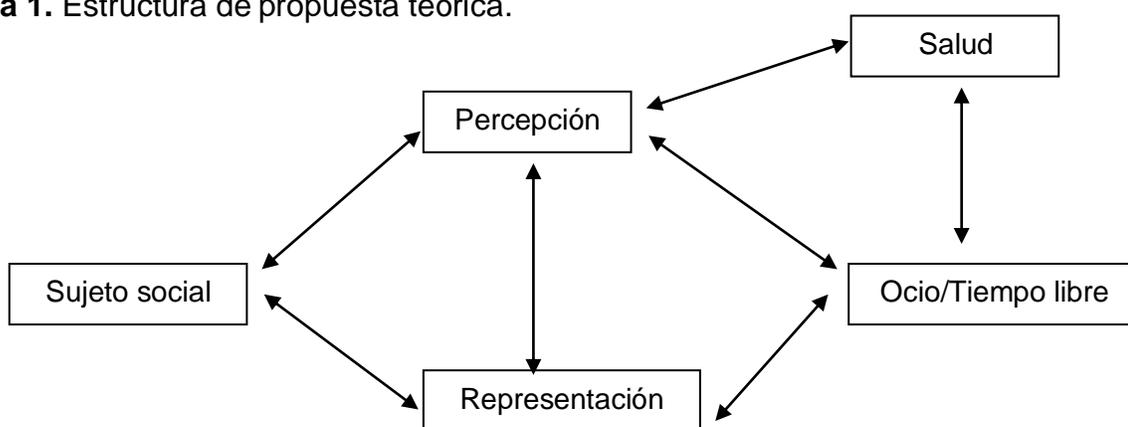
En segunda instancia, aparece la oportunidad de vincular el tema del ocio/tiempo libre, hecho social que es percibido y representado de acuerdo con los parámetros de clase simbólicamente construidos. Estos dan paso a que se consoliden las formas de hacer (el *habitus*), lo que es igual a decir que no es lo mismo la percepción, la representación y las prácticas que una clase social tiene en términos de ocio/tiempo libre en relación con las que tendría otra, incluso a nivel generacional y desde el rol social, subcategorías de la clase social.

Por su parte, el tema que atañe a la salud queda limitado para este estudio a la dimensión de percepciones sin indagar, por tanto, en las representaciones establecidas por los y las estudiantes. No obstante, las primeras (las percepciones) ayudan a conformar las segundas (las representaciones) y permiten la manifestación de los distintos estilos de vida.

Sobre este soporte teórico la *Figura 1* muestra cómo se articulan las representaciones y las percepciones con el ocio/tiempo libre y la salud. En primera instancia, se ubica al sujeto social que percibe el mundo dado, luego convertido en espacio social a partir de las interacciones entre sujetos y las construcciones simbólicas que estos hacen desde la subjetividad mediante el proceso de percepción, las mismas que constituyen finalmente sus representaciones. En este caso, el mundo social se analiza desde las categorías de ocio/tiempo libre y salud. Para ser representada, la primera categoría es percibida y la segunda se queda en los límites de la percepción. Sin embargo, entre ellas se establece una relación dinámica dado que, si bien las representaciones se valen de las percepciones para estructurarse, estas también requieren de las representaciones para observar el mundo de tal o cual manera. De esta manera, las representaciones establecidas por los y las estudiantes afectan la percepción que tienen sobre el estado de salud.

En su conjunto, ambas categorías sociales se presentan en una estrecha relación ya que el ocio/tiempo libre puede contribuir a la salud y esta, a su vez, de acuerdo a como la perciban, puede establecer los parámetros de elección y gusto sobre las actividades desarrolladas durante los espacios de placer o descanso.

Figura 1. Estructura de propuesta teórica.



Fuente: Autor

En suma, en la dinámica de reconocimiento de las representaciones sociales se halla inmersa la comprensión de las construcciones mentales derivadas de la experiencia social que cada individuo contiene. En este caso específico, tal como lo refieren Piña y Cuevas (2004), los agentes educativos (en este caso, los y las estudiantes de la Universidad de la Amazonia) son objeto permanente de estudios afines a los imaginarios de ocio y tiempo libre, como lo relacionan López, (2011), Ceballos et al. (2008), Gómez y Pérez (2007), Carreño (2012) y Ospina (2008) en sus trabajos. Desde esta perspectiva se sustenta el abordaje de las representaciones colectivas de este grupo poblacional como pensamiento social que se integra en cada individuo.

4.1.1 Bases conceptuales del ocio. De acuerdo con la propuesta teórica planteada en el apartado anterior del presente trabajo, a continuación se ofrece una mirada histórica del concepto de ocio que evidencia los cambios acontecidos a lo largo del tiempo y su pertinencia en relación con la clase social.

En este sentido, como lo sostienen Rodríguez y Agulló (citados por Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio y Botero, 2009), “el ocio es considerado como aquella actividad en la que las personas desarrollan actividades orientadas a satisfacer sus gustos e intereses, al placer, al descanso, al desarrollo y la integración social. Tales actividades son elegidas libremente según sus preferencias” (p. 73). Sin embargo, debe añadirse que dicha libertad de preferencias está condicionada por los parámetros de percepción y representación que el individuo construye dentro del espacio social establecido por distinciones de clase.

En este orden de ideas, la representación social del ocio o de cualquier otro hecho social depende del contexto geográfico y de las características de los grupos de población sobre los que se haga la indagación. De ahí que en algunos casos el ocio sea visto como una pérdida de tiempo en tanto que no se realiza ningún tipo de actividad sana, como lo afirma Roa (2017). En su tesis doctoral este autor establece que

La ineludible relación entre ocio, desarrollo humano y humanismo nos lleva también a la necesidad de pensar un ocio humanista como alternativa y forma de mediación en un escenario dominado por el capitalismo extremo y sus desmedidas formas de consumo. Así pues, desde esta tesis se considera necesario no solo pensar la idea e ideal de ocio, sino también sentar las bases para la construcción colectiva de sus sentidos amparados por un enfoque humanista (Roa, 2017, p. 14).

De otro lado, entendiéndolo como experiencia humana vital, para Elizalde (2010) “el ocio es un fenómeno que, a partir de sus peculiaridades, también nos permite pensar sobre nuestra sociedad y reflexionar sobre cuestiones más amplias, pues está estrechamente vinculado a los demás planos de la vida social” (p. 453).

Igualmente, se destaca que el ocio es una noción polisémica debido a que cada época adopta una visión propia del término que es influenciada por los cambios socioculturales (Munné y Codina, 1996). Esto coadyuva para que cambien las percepciones y representaciones sobre dicha categoría social.

En cuanto a la aparición histórica del ocio y el determinante de clase social que se construyó en la antigüedad alrededor de él, es imperativo mencionar que Grecia es uno de los lugares donde por primera vez se desarrolló este término bajo la expresión de *skholé*. De hecho, en este lugar de Europa el ocio fue considerado como una entrega total a un estado mental de sabiduría, de pensar, de razonar, cuestión que suponía un estilo de vida con abundante tiempo libre. Desde la Época Antigua en la configuración de Grecia el ocio era elitista, pues se requería de esclavos que trabajaran para sustentar dicho estatus. Posteriormente, los romanos le atribuyeron otro enfoque al ocio reconocido como *otium* para hacer alusión al tiempo de recuperación del trabajo dedicado exclusivamente al descanso, pero disfrutado por todos (Munné y Codina, 2002).

Ahora bien, tras el ocio elitista griego y el ocio popular romano surgió otra idea elitista del ocio en la Edad Media a causa de las expresiones caballerescas propias de la nobleza, como bien lo expresa Ángel (2001).

Los señores disfrutaron del ocio en términos caballerescos con consumos ostentosos, reconocidos como signos de nobleza. Pasar el tiempo improductivamente indicaba solvencia pecuniaria. Competir en torneos, pasear, cazar, calentarse en la chimenea, jugar dados o ajedrez, mirar

por la ventana, cortejar doncellas o recibir visitas eran signos de abolengo cortesano. Un deporte como el torneo era propio de los señores, con el que mostraban su poder guerrero ante el pueblo (p. 38).

Además de la idea de banalidad, este tipo de expresiones relacionadas con los juegos de azar y las demás actividades ligadas a la perspectiva ostentosa de la élite social de esa época compartieron el rechazo por las concepciones cristianas o dogmáticas que reprobaron dichas prácticas por considerarlas vicios morales, sociales y de ociosidad (Munné y Codina, 2002).

Conviene subrayar que las acciones de castigo propias de ese adoctrinamiento fueron graves, como bien lo señalan Gomes (2008) y Elizalde (2010).

La Iglesia procuró reforzar su poder y unidad de forma represiva, condenando a la hoguera a quienes practicaran supuestas herejías como fiestas profanas, carnavales, juegos, encuentros de música, teatro y poesía, entre otras formas de diversión. Las investigaciones del historiador Roger Chartier revelan que las fiestas y reuniones campesinas, además de llenas de condenaciones eclesiásticas, eran siempre mencionadas como lugar de trabajo común, de juego y danza, de risa y diversión, de cuentos y cantos, de confesiones, rumores y chismes [...] como esas reuniones eran consideradas ilícitas, “sucias y malditas”, debían ser evitadas (Elizalde, 2010, p. 6).

Por otra parte, el ocio se erige desde el industrialismo con la intención de acercar el tiempo libre a aquella experiencia humana. De paso, al empoderarse la idea de que esta constituía un tiempo sustraído al trabajo, una práctica residual que ubicaba al ocio en paralelo con el trabajo, esto generó una subvaloración de su importancia por desafiar el tiempo productivo. Luego, al consolidarse la sociedad de consumo, supuso

precisamente un control a partir del consumismo (bienes o servicios) generalizado por las masas y materializado en expresiones nacientes (Munné y Codina, 2002).

Así pues, desde el enfoque de la tradición francesa, en la década de los años 50 y 60 emergieron importantes aportes como el de la *Teoría de las tres D* para la comprensión del ocio. Dicha teoría planteó tres aspectos: 1) descansar, es decir, mitigar la fatiga; 2) divertirse, esto es, buscar actividades encaminadas al juego; y 3) desarrollar la personalidad o, en otras palabras, propender por todo lo que permita la formación (Dumazedier, citado por Munné y Codina, 1996).

Estas formas de comprender el ocio contrastan con el sentido libertario y voluntario de otras miradas como la de la World Leisure and Recreation Association (WLRA, 1994) y la expuesta por Bautista, Barrantes y Gil (2016). En ellas se sostiene que el ocio se caracteriza por ser una experiencia humana desarrollada con libertad de elección propia y trae consigo satisfacción personal. De esta forma, el ocio se manifiesta en diferentes ámbitos y mediante actividades que lindan con lo físico, lo intelectual, lo social, lo artístico e incluso lo espiritual. Se recalca nuevamente que la elección propia no es *per se* individual habida cuenta de que está estructurada por los parámetros del mundo social en los cuales el individuo discurre.

En este sentido, apoyarse en la idea de que el ocio hace parte de la experiencia humana permite adoptar un paradigma que direcciona los aportes de la revisión actual acerca del tema.

En la actualidad, la experiencia del ocio como objeto de interés científico radica en que nunca, de manera tan explícita, se había hecho patente la trascendencia del ocio como elemento central en la jerarquía de valores de la ciudadanía, ni tampoco se había tomado conciencia de su enorme potencial como fuente de satisfacción y felicidad (Monteagudo, 2008, p. 9).

De acuerdo con Monteagudo (2008), “hoy navegamos en el terreno de la investigación con sólida intuición de que el ocio es, ante todo y, sobre todo, una experiencia personal” (p. 81). Sustentado en estos aportes, es relevante acoger el ocio inicialmente como un aspecto determinante e inherente a la experiencia humana.

Con respecto a la libertad y a la satisfacción, cabe resaltar que “el ocio y la vivencia que a través de este se desencadena constituyen elementos esenciales para el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía” (Monteagudo, 2008, p. 83). Desde este punto de vista, el ocio configura experiencias hacia las diferentes dimensiones (emocional, psicológica, cultural, física, espiritual) de desarrollo de la persona, como bien lo expresa la WLRA (1994).

Ahora se comprende por qué en la actual propuesta se reflexiona sobre los posibles aportes o las relaciones entre las representaciones sociales de ocio y tiempo libre en la percepción de salud en estudiantes universitarios. Lo anterior se realiza en la comprensión del fenómeno mediante variables como experiencia, libertad de elección y satisfacción. Así, se procura relacionar el ocio con las dimensiones en las cuales este tiene influencia.

Por otra parte, en el presente estudio tiene significancia el ocio desde sus prácticas, las cuales son el resultado de las construcciones simbólicas mediadas por las percepciones y representaciones. En ese sentido, Sue (1980) propone cuatro categorías importantes para la interpretación de los datos primarios.

Actividades físicas de ocio: son las actividades físico-deportivas, ecológicas, entre otras (véase al respecto la *Tabla 1*) que están orientadas al logro del descanso personal, al restablecimiento del equilibrio psicológico y al acondicionamiento físico.

Tabla 1. Actividades físicas realizadas dentro del tiempo de ocio.

ACTIVIDADES FÍSICAS DE OCIO: actividades físico-deportivas, ecológicas, entre otras que están orientadas al logro del descanso personal, al restablecimiento del equilibrio psicológico y al acondicionamiento físico.

DEPORTES	ACTIVIDADES FÍSICAS NO DEPORTE
Juegos predeportivos.	Aeróbicos, rumbaterapia, juegos tradicionales y autóctonos
Entrenamiento deportivo y actividades recreativas.	Ciclopaseos.
Eventos deportivos de todas las disciplinas y torneos relámpagos.	Campamentos recreativos y juegos no convencionales.
Tenis de mesa	Maratón y caminatas
Jornadas deportivas de aseo.	Ponchado.
Baloncesto y rugby.	Juegos callejeros y títeres.
Muay thai, boxeo y deportes de contacto.	Gimnasio.
Ultimate y atletismo.	Prescripción del ejercicio.
Natación y patinaje.	Concurso de habilidades físicas.
Levantamiento de pesas.	Yoga.
Porrismo, Badminton.	Crossfit.

**Deportes extremos, skare Boarding y
BMX.**

Pausas activas.

Fuente: adaptado de Sue (1980)

Actividades culturales de ocio: están orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales tales como leer, asistir a conciertos y a museos, tocar instrumentos, la fotografía, la radio informativa y formativa, el uso de internet con motivos de aprendizaje, entre otras (véase *Tabla 2*).

Tabla 2. Actividades culturales realizadas dentro del tiempo de ocio.

ACTIVIDADES CULTURALES DE OCIO: están orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales tales como leer, asistir a conciertos y a museos, tocar instrumentos, la fotografía, la radio informativa y formativa, el uso de internet con motivos de aprendizaje, entre otras.

**Charlas y conferencias sobre temas
importantes en la vida.**

Música.

Canto.

Culturización.

Observación astronómica.

Club de lectura.

Talleres y obras de teatro.

Galería arte visual.

Danza y baile.

Torneos artísticos.

Semilleros de fotografía.

Actividades de investigación lúdica.

Talleres de pintura.

Actividades ecológicas universitarias.

Pregón lector.

Actividades de prevención.

Talleres de superación personal, crecimiento y emprendimiento.	Disposición de salas y laboratorios para ensayos y prácticas.
Taller de costurería y tejido.	Lectura a plaza abierta.
Tertulias.	Actividades de biblioteca.
Campeonatos académicos.	

Fuente: adaptado de Sue (1980)

Actividades sociales de ocio: giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, para lo cual las personas deben cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos. Entre otras, se destacan el estar en familia y salir con amigos (véase *Tabla 3*).

Tabla 3. Actividades sociales realizadas dentro del tiempo de ocio

ACTIVIDADES SOCIALES OCIO: giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, para lo cual las personas deben cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos. En otras, se destacan el estar en familia y salir con amigos.	
Importancia reunirse con los demás con fines físicos y sociales.	Integraciones grupales.
Actividades lucrativas los viernes.	Salón de juegos de mesa.
Salones o espacio para los juegos y el ajedrez.	Senderismo en la sede.
Brigadas de salud.	Charlas sobre cultura de la región.

Viajes a otras ciudades.	Pertenecer a grupos deportivos.
Encuentros semanales de estudiantes.	Sesiones de meditación.
Eventos competitivos académicos.	Karaoke.
Juegos de roles.	Terapias grupales para reducción de estrés.
Voluntariado.	Reuniones convivencia juvenil.
Excursiones.	Cine.
Conciertos de música alternativa como <i>rock, punk y reggae</i> dentro de la universidad para desestresarse.	Fogatas y chocolatadas.

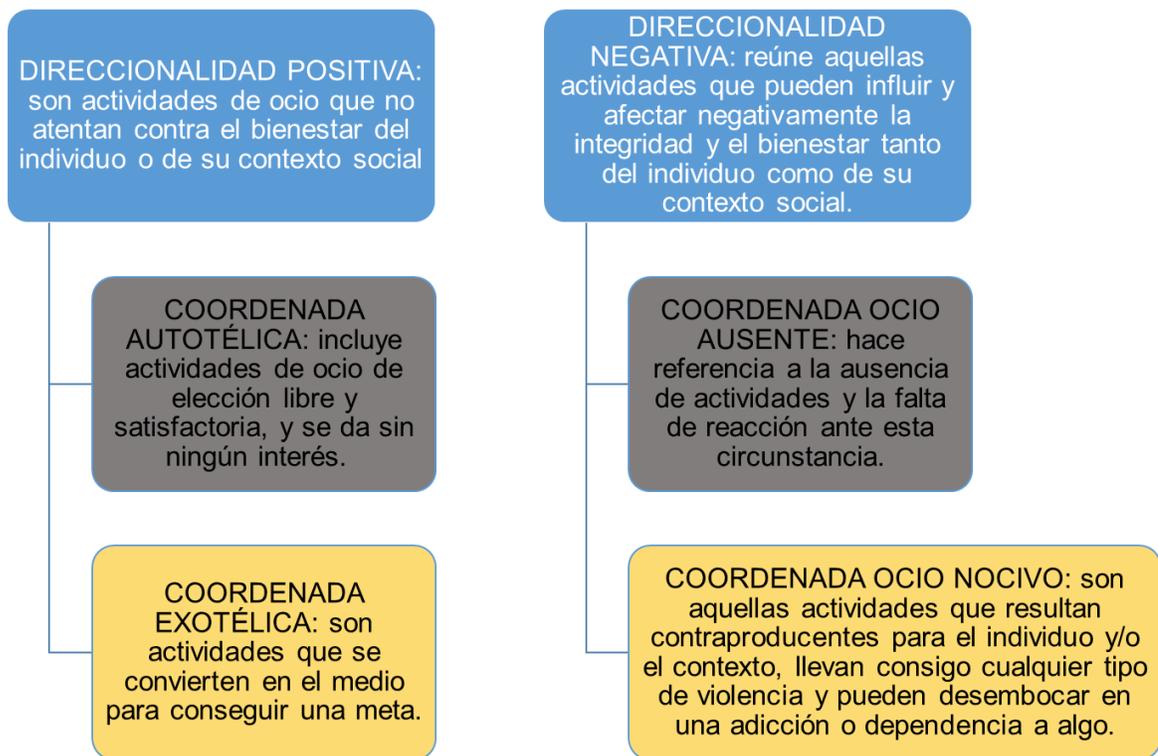
Fuente: adaptado de Sue (1980)

Por su parte, en las **actividades prácticas de ocio** se incluyen conductas que tienen una finalidad utilitaria como la jardinería y el bricolaje; también se involucran otras actividades domésticas sin ánimo de lucro tales como ver televisión, ver películas, escuchar música, jugar con videojuegos y aquellas que giran en torno al ocio digital de entretenimiento (internet).

Así visto, el ocio se presenta como un acto polifacético y su evidencia depende en gran medida de la manera como se evidencie y la dirección en que se proyecte el mismo. Por tal motivo, “conviene subrayar que el ocio no está exento de riesgos y amenazas que podrían acabar convirtiendo las oportunidades que emanan del ocio en problemas personales o sociales” (Tovar, 2018, p. 28).

Finalmente, de acuerdo con Cuenca (citado por Tovar, 2018) “la teoría del ocio humanista distingue cuatro coordenadas del ocio que aglutinan las diversas manifestaciones del ocio contemporáneo” (p. 28). Estas coordenadas se determinan de acuerdo con la influencia del ocio sobre cada individuo y, a su vez, sobre el contexto social de este último. Están divididas en dos direccionalidades (positiva y negativa) dentro de las cuales hay dos coordenadas del ocio, lo cual se representa en la siguiente gráfica (véase *Figura 2*).

Figura 2. Direccionalidad del ocio. Adaptado de Tovar 2018 (p. 28).



Fuente: Autor

4.1.2 El ocio en el entorno universitario. Las universidades de Colombia diseñaron dependencias que buscan el bienestar universitario y que están destinadas a la promoción de actividades distintas a las académicas. Su pretensión es que los y las estudiantes participen en otras actividades de manera voluntaria y de acuerdo con sus intereses (currículo adicional), lo que significa que no solamente desarrollen actividades o experiencias planificadas dentro del horario de las asignaturas escolares (currículo oficial). Debe añadirse que una característica de los y las estudiantes universitarios es que prefieren desarrollar actividades dentro del escenario académico, lo que no necesariamente incluye hábitos saludables. El ocio universitario contempla actividades de esparcimiento con los compañeros de clase, momentos de diálogo y debate que no siempre están encaminados a la construcción de estilos de vida saludables de acuerdo con los parámetros actuales de vida saludable.

Huertas et al. (2008) señalan que las actividades de ocio de mayor preferencia o que se dan como un hábito cotidiano en los adolescentes y jóvenes universitarios están referidas al llamado ocio pasivo o audiovisual (navegar por internet o chatear, escuchar música y ver televisión). También está el ocio deportivo en el que se posibilita la recreación y la educación física; y el ocio con un claro componente social que ocupa el tiempo en proyectos que les gusta (compartir con la familia y amigos, visitar espacios públicos como discotecas y bares). De acuerdo con Sandoval (2017), estas actividades están seguidas por aquellas relacionadas con el ocio de formación y cultura, referido a la lectura de libros, revistas, cómics, así como la realización de actividades artísticas.

Con el fin de comprender la razón por la cual los y las estudiantes adoptan ciertas posturas de empatía o de apatía frente a diversas actividades de formación universitaria, se debe tener en cuenta que algunas instituciones les facilitan a sus estudiantes espacios para la realización de ciertas actividades. Las hay de tipo pasivo (los clubes de lectura), de tipo activo (por ejemplo, la práctica de alguna disciplina deportiva), pero en ambos casos siempre se brinda la posibilidad de compartir y disfrutar el tiempo libre de forma sana y agradable.

El ocio universitario conlleva al planteamiento de ciertas características propias de la comunidad universitaria que radican básicamente en la distribución de las actividades diferenciales entre trabajo y estudio. Lo anterior refiere a los quehaceres domésticos y el uso del tiempo libre. El conjunto de actividades académicas propias de la universidad constituye para los y las estudiantes exigencias, desafíos y retos que pueden redundar o influir en su percepción de bienestar (físico, psicológico o mental), lo que conlleva a adoptar hábitos de vida muchas veces poco saludables.

Como posible influencia de las percepciones frente a este tema se puede concluir que “las experiencias de ocio adquieren un lugar con mayor relevancia en la vida diaria” (Ramos, Valdemoros, Sanz y Ponce, 2007, p. 2). A partir de esta concepción, es factible inferir que las preferencias en cuanto a alternativas de uso del tiempo libre se hallan estrechamente relacionadas con las actividades cotidianas de mayor aceptación.

De acuerdo con lo anterior, el ocio es sin duda una parte fundamental para la población universitaria, puesto que de alguna manera la universidad representa cierta injerencia sobre el ocio; este puede aportar beneficios en un proceso formativo y en el futuro profesional de una persona. Esto también involucra a todas aquellas actividades de ocio que el joven universitario puede realizar por dentro y por fuera de la universidad, en diferentes espacios, algo especialmente visible durante los fines de semana y en las vacaciones por fuera de los períodos de estudios.

Por otra parte, en el entorno universitario el ocio debe asociarse con la construcción de los estilos de vida, entendiendo que estos son sujetos a transformaciones derivadas de las nuevas interacciones del individuo. Así pues, Bastías y Stiepovich (2014) hacen claridad en que los estudiantes universitarios difieren de la población general en la consolidación de los estilos de vida. Además de la construcción personal resultado de experiencias asumidas como hábitos o rutinas, los autores reconocen diversos tipos de estilos de vida que muestran la necesidad de abordar la relación entre el ocio y la recreación. En datos más concretos sobre lo que acontece en relación con los estilos

de vida y los hábitos de ocio, el estudio permite identificar algunos elementos válidos para el análisis. Se destacan la predisposición a la obesidad, el elevado consumo de alcohol, tabaco y, especialmente en Colombia, el consumo *in crescendo* de sustancias psicoactivas, validando hallazgos como los encontrados por Palacio, Pérez, Alcalá, Lubo, Gálvez y Consuegra (2008).

Es notable que existe un cambio en aspectos relacionados con el estilo de vida y el ocio de acuerdo con las condiciones de ingreso a la universidad y su permanencia en la misma. Estudios como el de la Universidad de Chile (Santiago de Chile) realizado en diferentes facultades confirman que “los alumnos de primer año presentaron mejor percepción en su vida sexual, de pareja y bienestar, menor consumo de alcohol y estado nutricional adecuado en relación con el grupo de tercer año” (Bastías y Stieповich, 2014, p. 97).

Consecuentemente, entender la influencia de aspectos como el ocio en la construcción de un estilo de vida conlleva a validar la importancia de las representaciones sociales como acervo. En esta perspectiva,

pueden considerarse diversos niveles de influencia del entorno sobre los estilos de vida de las personas: desde un nivel inmediato (familia, medio laboral, grupos de amigos), hasta un nivel más amplio del entorno, que corresponde al conjunto de elementos sociales, así como a los valores y creencias que influyen en el individuo y en todos los componentes del sistema social (Guerrero y León, 2010, p. 288).

Así las cosas, por su naturaleza el entorno universitario incorpora nuevas estructuras sociales de interacción entre los individuos que facilitan una conexión entre lo que se piensa y se hace respecto del ocio y del estilo de vida. Ambos —estilo de vida y ocio— están contruidos de manera individual pero tienen eco en la sociedad, de manera que

las representaciones sociales emanan de elementos personales y colectivos a la vez, como sucede con el estilo de vida.

En otros estudios, Arrivillaga y Salazar (2005) ampliaron el análisis desde las creencias sobre el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos, estudio validado años después por Bastías y Stieповich (2014). En este texto se releva la importancia del tiempo de ocio como elemento clave en los estilos de vida. Por su parte, Guerrero y León (2010) destacan la necesidad de propender por ambientes de aprendizaje sobre los estudios de los estilos de vida por tratarse de un elemento de influencia socioeducativa. De acuerdo con Arrivillaga y Salazar (2005), “es claro que con población joven los programas de intervención deben planearse y llevarse a cabo de forma multimodal y atendiendo a distintos procesos psicológicos asociados a la adopción de estilos de vida saludables” (p. 30).

Por último, revisando los resultados de la investigación de Pascucci (2015) se puede decir que los estudiantes universitarios expresan cambios positivos en relación con el ocio. Esto se explica en razón a lo siguiente:

- a) Existe una conexión entre la práctica de una actividad de ocio y la manera como nos sentimos al realizarla.
- b) El sentimiento de gratificación lleva a una nueva realización de una actividad de ocio. Por lo tanto, para mejorar las emociones se pueden realizar actividades de ocio.
- c) Las actividades agradables pueden llevar a los estudiantes universitarios a sentirse más contentos y positivos, ayudando a enfocarlos en prácticas saludables.
- d) En tanto proporciona satisfacción, una actividad de ocio se considera positiva ya que les permite a los sujetos dejar de lado los problemas y las preocupaciones ocasionales, posibilita descansar de ellos y reanimar a la persona para volver a enfrentarlos.

- e) Hacer actividades gratificantes y agradables es útil para la salud física.
- f) La participación en actividades de ocio tiene repercusiones sobre el bienestar del estudiante.
- g) El ocio, adecuadamente desarrollado, posibilita la construcción de una personalidad fuerte y equilibrada, favoreciendo valores como la creatividad, la armonía psicofísica, la autonomía, la capacidad de cooperación, la responsabilidad y la aceptación de uno mismo, la capacidad de comunicación, el autocontrol, el optimismo, el bienestar, la serenidad, la imaginación, la asertividad, todas emociones positivas que se despliegan claramente en las diferentes dimensiones del ocio estudiadas (p. 120).

Todo esto en conjunto permite decir que las modificaciones en los estilos de vida de los estudiantes universitarios están supeditadas a diversos factores, entre los que se destacan el ocio como elemento satisfactorio y formador.

4.1.3 Bases conceptuales del tiempo libre. Como conquista de los movimientos obreros el tiempo libre ha tenido un gran desarrollo etimológico, teórico y conceptual. Algunos teóricos denominan *tiempo de no trabajo* a aquel en el que el sujeto no está desempeñando labores de producción económica. Por su parte, los y las estudiantes universitarias hablan de *tiempo de no estudio* para referirse a aquel en el que el sujeto no está recibiendo clases o desarrollando la malla curricular propuesta por la universidad a la que pertenece. Sin embargo, unos y otros coinciden en aclarar que ese tiempo de no estudio o de no trabajo debe ser depurado y apartado del tiempo empleado para dormir, asearse, transportarse, alimentarse y realizar deberes al interior del hogar.

De esta manera, el tiempo libre se considera como aquel periodo en el que los sujetos no tienen las presiones de la obligatoriedad de acciones diarias o rutinarias, de manera

que puede ser empleado para el desarrollo de una u otra actividad de manera voluntaria y sin presión alguna.

En la configuración de la categoría de estudio ocio/tiempo libre Lanfant (citado por Hernández y Morales, 2008) menciona proposiciones que convergen entre el ocio y el tiempo libre y las presenta como la *Sociología del ocio*. De este modo, los autores señalan que el tiempo libre se da separado del resto del tiempo (especialmente del laboral), es aprehendido como una totalidad abstracta, aumenta al incrementarse la productividad y evoluciona con autonomía del sistema social. Además, las actividades que en él se desarrollan son libres dado que el individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales. En concordancia con esto, las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente, por lo que el ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

A este respecto, Sandoval (2017) sostiene que el ocio es parte del tiempo libre caracterizado por la libre elección y el desarrollo de actividades que satisfagan necesidades individuales de acuerdo con las preferencias.

Por su parte, Roa (citado por Muñoz, 2012) sostiene que el tiempo libre se conoce como un concepto “producto de las transformaciones sociales” (p. 15). En este sentido, Muñoz (2012) confirma que estas son asociadas a procesos en los que la noción de «trabajo» deja de ser sinónimo de «desarrollo» y «bienestar social» para convertirse tan solo en uno de los elementos que contribuyen a la idea de «bienestar».

Así, en la presente propuesta investigativa el tiempo libre se asume como

aquel que no está determinado por la obligatoriedad, aquel tiempo del que se dispone cuando: 1) no se está trabajando (o realizando una actividad remunerada) o bien estudiando (o asistiendo a clases en el caso de los y

las estudiantes en general, y, en nuestro caso, de los y las estudiantes universitarios); 2) no se satisfacen necesidades básicas; 3) no se están realizando trabajos domésticos; 4) no se llevan a cabo obligaciones familiares o religiosas (Rodríguez y Agulló, 1999, p. 249).

González (2008) resume que el tiempo libre tiene los siguientes aspectos:

- Es el tiempo que queda después del trabajo (entendido como actividades productivas, materiales o intelectuales, o remuneradas o lucrativas).
- Es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas, sin concretar aspectos prácticos.
- Es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas, y se emplea en lo que uno quiere.
- Es la parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del ser humano en cuanto fin en sí mismo.

Teniendo en cuenta lo expuesto sobre el tiempo libre se puede concluir que este es el tiempo personal que se dedica a actividades autocondicionadas de descanso, recreo y creación, cuyo fin es compensarse y afirmar la personalidad individual y socialmente de la persona.

4.1.4 Relación del ocio y el tiempo libre. Ocio y tiempo libre son dos conceptos que han sido relacionado en la medida en que ambos parecieran tener el mismo fin; además, se puede decir que el ocio suele darse de forma directa dentro del tiempo libre, pero no viceversa.

El tiempo libre se constituye en posibilidad de tiempo para el ocio cuando hay una disposición para afrontarlo de forma autónoma y satisfactoria, lo cual se traduce en “la gestión de actividades escogidas libremente con el fin de disfrutar, descansar, sentirse realizado” (Castillo y Sánchez, citados por Muñoz, 2012, p. 4). Así las cosas, el tiempo

libre es una gran posibilidad y el ocio es la manera como esta se hace efectiva. De esta forma, el ocio es un vínculo que solo la persona puede establecer consigo mismo y este tiene lugar a través de la conexión entre la persona y sus propios(as) gustos, deseos, motivaciones y pasiones. Asimismo, Munné y Codina (1996) señalan que el ocio es la manera como cada quien se comporta en el tiempo libre.

Al respecto, Cuenca y Goytia (2012) aseguran que “la vivencia plena del ocio se produce cuando se lleva a cabo como experiencia completa y con sentido, es decir, cuando existe un proceso con inicio, nudo y desenlace” (p. 276). Por esta razón el tiempo libre no puede ser sinónimo de ocio.

Por lo que se refiere a las asociaciones sociales entre ocio y tiempo libre, es adecuado afirmar que

El ocio será parte del tiempo libre, pero solo aquel caracterizado por la libre elección y el desarrollo de actividades que satisfagan necesidades individuales de acuerdo con las preferencias y, además, un tiempo cuya finalidad pueda ser, entre otras, el descanso, la huida de la civilización y el disfrute de la naturaleza, la huida de la rutina y la responsabilidad, el ejercicio físico, la interacción con la familia, el altruismo, la diversión, el desarrollo del sujeto o recreación (Sandoval, 2017, p.171).

4.2 LA SALUD, UN ACERCAMIENTO DESDE LA PERCEPCIÓN ENTRE UNIVERSITARIOS

Como se vio con el ocio/tiempo libre, la salud es otra categoría social que, si bien tiene una dimensión física y biológica explícita, resulta ser un hecho social por la manera como se percibe y se afronta.

Según la Real Academia Española (RAE, 2001) en su primera acepción, la salud es el “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” (RAE, 2001); en su segunda acepción la misma institución cultural establece que son las “condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado” (RAE, 2001); en su tercera acepción aclara que es “libertad o bien público o particular de cada uno”; y en la cuarta concreta que es el “estado de gracia espiritual” (RAE, 2001).

Algunos autores como Perea, Quintana, Murga, Limón y Corbella (citados por Echazarreta, Arazuri, Ponce y Valdemoros, 2009) amplían y modifican la anterior definición al considerar la salud como “el conjunto de condiciones físicas, psíquicas y sociales que permiten a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” (p. 26).

Hay que señalar que el concepto de salud se ha visto limitado a un enfoque médico. Sin embargo, en este cambio de concepción que se ha dado a través de los años aquel concepto se ha identificado con la calidad de vida de las personas, convirtiéndose en algo inherente al comportamiento humano y sus pautas vitales. La salud actualmente se percibe como un proceso dinámico y cambiante permanentemente. De igual manera, esta acepción es sustentada por otros esfuerzos investigativos como los del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, por su sigla en inglés, citado por Tovar, 2016), el cual amplía los campos o las dimensiones de la salud involucrando lo físico, lo social, lo emocional y lo psicológico.

El sinfín de estudios, análisis e investigaciones en relación con este concepto y su percepción permiten establecer unas características particulares que cambian el imaginario de salud. Este viraje consiste en entenderla en asocio con la ausencia de enfermedad y de paso la vincula con la interacción de otros aspectos (físicos, mentales, sociales y emocionales). Además, le atribuye dinamismo cambiante en relación con la

interacción del sujeto, las medicinas, el medioambiente y otros individuos, redundando en el mejoramiento de la calidad de vida.

En esta ampliación de la noción de salud esta no se reduce a un estado físico individual, como puede apreciarse. Por el contrario, se mezcla con elementos que superan el límite de lo físico e individual en aras de abarcar lo mental, el bienestar, el funcionamiento social, el equilibrio personal y la calidad de vida. Estos elementos configuran la salud como un concepto relacional o ecológico, toda vez que supone que esta tiene que ver con el modo como el ser humano se sitúa en relación con su entorno vital social y natural (Dapía, 2000, p. 223).

En este sentido, para iniciar el siguiente numeral cabe mencionar que los y las estudiantes universitarias adoptan determinados estilos de vida en función de sus comportamientos, actitudes, motivaciones, necesidades e intereses. Lo anterior influye en su percepción de la salud y se concreta en la práctica a partir de las representaciones instauradas como parte de la experiencia social en un espacio, tiempo y clase social dada, lo que finalmente se consolida en el *habitus* (Bourdieu, 2011).

4.2.1 Hábitos deportivos en el contexto universitario. En el orden universitario existen antecedentes investigativos que sugieren algunas clasificaciones en cuanto a las preferencias de práctica deportiva de los y las estudiantes. De acuerdo con el estudio empírico de Figueroa (2010), es la situación de enseñanza y aprendizaje la que permite la elección entre deportes individuales, colectivos, de pareja, de combate y al aire libre. Cualquiera que sea el caso, la preferencia se inclina hacia los deportes individuales en razón a la poca disponibilidad del tiempo.

En palabras de Bourdieu (2011), la práctica deportiva responde a una disposición natural de los individuos dentro del espacio social estructurado bajo preferencias y gustos específicos para lograr la distinción de clase, lo que permite la creación de un

hábito. Por tal razón, más allá de una práctica física, lo anterior se muestra como una práctica cotidiana que vincula estilos de vida asociados a la consecución y al establecimiento de una mejor calidad de vida.

Consecuentemente, en el ejercicio propio de la práctica deportiva trazarse metas claras y alcanzables resulta conveniente como posibilidad de cumplir con las expectativas y con ello mantener un estado de satisfacción adecuado al momento de realizar dicha actividad. No obstante, la práctica diaria y constante de un deporte no ha de ser enfocada en la idea de culminar o de obtener un resultado final. Ello le imprime un grado de dificultad importante al practicante, desdibuja la idea de mantener un estilo de vida y se podría convertir en una actividad angustiante habida cuenta de que el objetivo es terminar u obtener un resultado que, posiblemente, requiera más esfuerzo del realizado.

Conforme a lo anterior, como se evidencia en la exposición conceptual, el tiempo libre ha de convertirse en ocio saludable en el entendido de que debe ser aprovechado para la realización de actividades que permitan un estado de salud óptimo. Esto va a desembocar en una serie de reacciones que culminarán en la adopción y el desarrollo de otras formas de vida saludables, entre las que se encuentra la alimentación. Esta última juega un papel importante a la hora de prevenir afecciones producidas por prolongados periodos de sedentarismo, consumo de sustancia alcohólicas, entre otros hábitos.

4.2.2 Hábitos y prácticas nocivas. Como le sucede al grueso de la población joven del mundo, el estudiante universitario se encuentra a merced de una oleada de publicidad, sexo y consumo que influye en el desarrollo de su personalidad. El mundo digital es un escenario donde los jóvenes, sin mucho esfuerzo, encuentran soluciones a cualquier situación por compleja o problemática. En efecto, lo anterior influye en sus percepciones, representaciones, prácticas y hábitos que no siempre son beneficiosos para sí mismos toda vez que el mundo virtual se convierte en otro espacio social (Quevedo y Dussel, 2010; Bourdieu, 2011).

De acuerdo con algunos antecedentes, en el caso específico del tabaco “existe una relación inversa entre el consumo de tabaco y las actividades extracurriculares, es decir, que existe mayor consumo cuando el estudiante tiene menos exposición a actividades extracurriculares” (Aaron, Dearwater, Anderson, Olsen, Kriskay y Laporte, citados por Figueroa, 2010, p. 58).

Por otra parte, las prácticas nocivas están ligadas a la percepción del tiempo libre y la manera como el individuo se comporta en él (Munné y Codina, 1996). Por ello se prevé que las opciones de elección están

condicionadas por las reglas de la sociedad, que termina imponiendo ciertos estilos de vida asociados al consumo de bebidas alcohólicas, de cigarrillo y de muchas otras modas que, si bien logran un efecto de esparcimiento, contribuyen muy poco a su desarrollo personal, convirtiéndose en una problemática de alta complejidad (Figueroa, 2010, p.96).

No obstante, el mismo autor reconoce que el tiempo libre es relevante por ser “reconocido como un factor importante para el desarrollo y bienestar de los jóvenes, puesto que en él aumentan las probabilidades de la inclusión social, de participar en la comunidad, de hacer deporte, recrearse y tener programas culturales” (p. 97).

En virtud de esta propuesta teórica que plantea la relación entre dos dimensiones complementarias (representaciones y percepciones) y dos hechos sociales (ocio/tiempo libre y salud) que establecen una diada de complementariedad, a continuación se presenta la articulación con el grupo de actores que las hará operantes dentro de su mundo social constituido por el contexto universitario. En este se encuentran unas características particulares que permiten analizar dichos hechos sociales de una manera específica, ya que la universidad es un espacio donde convergen actores procedentes de diversos contextos socioculturales con clase social diferenciada. De la misma forma, en la universidad hay marcos de referencia construidos a partir de los campos disciplinares, lográndose así la constitución de jerarquías que enlazadas contribuyen a establecer percepciones, representaciones y prácticas especiales no concebidas por otros grupos por fuera del contexto de estudio. Por tanto, la distinción aquí no se dará solo a nivel de clase social (el componente sociocultural), como lo plantea Bourdieu (2001), sino a nivel disciplinar.

4.3 LAS REPRESENTACIONES SOBRE EL OCIO/TIEMPO LIBRE Y LAS PERCEPCIONES DE SALUD ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

En términos de vincular la experiencia de compartir tiempo con amigos y familiares, la participación de actividades ociosas puede ser considerada como una práctica social en el entendido de que necesita de la participación de otras personas en el proceso.

Por tal razón, las actividades más observadas en las universidades son campeonatos improvisados de fútbol de salón, predominantemente entre hombres, y de otros deportes como baloncesto, tenis y voleibol, en los que participan mayoritariamente mujeres. Son espacios en los que los y las estudiantes universitarias departen y participan con alguna regularidad. Sin embargo, se hace necesaria la participación masiva de la comunidad estudiantil de las universidades para contribuir al establecimiento de estas iniciativas habituales en las cuales se aprovecha el tiempo de

no estudio en la práctica deportiva, generando espacios sanos en los que convergen hombres y mujeres por igual.

Los aspectos de género en la participación deportiva, la cual incluye las actividades de ocio que se pueden realizar en el contexto universitario, también tienen historia social y relevancia, de manera que contribuyen a que las percepciones y representaciones se moldeen. A continuación se ampliarán los constructos de estudio en interacción con la población participante.

4.3.1 Representaciones sociales de ocio y tiempo libre en estudiantes universitarios.

Las representaciones sociales acerca del ocio universitario implican sopesar la forma como se construye este fenómeno social y las actividades que se emplean para hacerlas operativas en el espacio social. En el caso del ocio se puede hablar de las elecciones, el tiempo destinado, los recursos invertidos, las personas con quienes se llevan a cabo, entre otros elementos que el sujeto social considere pertinentes para lograr la mayor satisfacción. Ejemplo de ello corresponde al tiempo ocioso, bien sea señalado o encasillado en los lapsos que un individuo emplea al revisar los canales de televisión sin determinar ningún programa específico o sin prestar atención a ningún tipo de programa de los que se presentan en las diversas estaciones televisivas. Adicionalmente a ello, en la actualidad el tiempo destinado a redes sociales es, comúnmente, señalado como tiempo ocioso, al igual que departir con amigos en un bar, ir a fútbol, a cine, entre otras actividades.

En este sentido, la cuestión compleja radica en que no se tiene claridad sobre los referentes utilizados para la creación de ideas relacionadas con el tiempo ocioso en universitarios. Como se sabe, estas se constituyen en la base fundamental de las representaciones mentales de dichas actividades. La explosión de comunidades virtuales en las que los universitarios participan activamente por largos periodos de tiempo se constituye en el escenario principal de ocio de estos estudiantes. Así, el

acceso a medios virtuales es la actividad más recurrente en tiempos de no estudio y en estas comunidades el tiempo dedicado a “compartir” con amigos es constante.

Sin embargo, esta filiación virtual les permite a los jóvenes realizar actividades no tradicionales que van en aumento desde que las redes sociales entraron al mercado, observándose diariamente un crecimiento importante de sus suscriptores o usuarios. En consecuencia, el tiempo que aquellos dedican a las redes sociales es mucho mayor que el que dedican a ver telenovelas o noticieros, por lo que estos espacios han venido desplazando los canales de información tradicionales. Esto denota una sustitución creciente y sistemática de los medios tradicionales (Munné y Codina, 2002).

Debe hacerse hincapié en que la utilización del tiempo libre en actividades de ocio por parte de los y las estudiantes universitarias va en aumento en el caso del uso de las redes sociales. No obstante, es importante resaltar que la representación social de bienestar general de las personas exige una práctica continua y permanente de una actividad de ocio en la cual se vivencie la satisfacción del sujeto al llevarla a cabo.

Aquellas experiencias que generen regocijo y bienestar se consideran positivas dado que les permiten a los individuos dejar momentáneamente sus problemas y preocupaciones. Así mismo, este tipo de actividades contribuyen de manera integral a la salud física, psicológica, espiritual y emocional, toda vez que apelan a la motivación intrínseca para impulsar a los sujetos a realizarlas sintiendo agrado en sí mismas, lo que se ve reflejado en el aumento de creatividad, autoestima y bienestar personal.

Con dicha acotación sobre las tendencias de uso del tiempo libre se marcan dos espacios sociales: el espacio virtual y el que discurre dentro de la dimensión física en la interacción directa entre los agentes. Esta distinción va de la mano con el planteamiento de Bourdieu (2011) sobre la existencia de los grupos sociales en el mundo material objetivo y en el mundo representacional o simbólico, que también es objetivo en tanto se soporta en conocimiento práctico.

Los grupos sociales, y especialmente las clases sociales, existen, de alguna manera, dos veces, y ello incluso antes de cualquier intervención de la mirada erudita: existen en la objetividad del primer orden, aquella que las distribuciones de propiedades materiales registran; existen en la objetividad del segundo orden, la de las clasificaciones y las representaciones contrastadas que los agentes producen sobre la base de un conocimiento práctico de las distribuciones tales como se manifiestan en los estilos de vida (p. 205).

A partir de ello, es posible señalar que las representaciones de ocio construidas por los y las estudiantes universitarias muestran el interés por tener participación virtual mediante las redes sociales. Esto obedece a la oferta limitada de ocio que coadyuva para generar percepciones adecuadas teniendo en cuenta las características de cada entorno, lo que permite la construcción de representaciones diferenciadas y respuestas prácticas diferentes.

4.3.2 Percepciones de salud en estudiantes universitarios. En la actualidad se le da mayor preponderancia al concepto de salud y a su relación directa tanto con el bienestar (social, físico, emocional y psicológico) como con la actividad física. Dicha importancia ha llevado a jóvenes y adultos a la toma de conciencia frente a hábitos saludables relacionados con la alimentación balanceada y el desarrollo de actividades físicas. Esto obedece a que todos ellos “tienen un grado de afectación directo en la salud y bienestar, así como en la calidad de vida de las personas” (Oblitas, citado por Mora 2017, p. 5).

En el caso particular de las instituciones de educación superior, debe destacarse que sus esfuerzos “están direccionados hacia la atención a los y las estudiantes. Sin embargo, el bienestar se concibe, en sentido amplio, como resultado de las actitudes individuales y colectivas hacia el mejoramiento de la calidad de vida en los diferentes contextos” (Contecha, 2010, p. 85).

Estudios realizados por Calero y Santana (citados por Vásquez y Álvarez, 2016) sobre la sexualidad humana, y por Portero (en Vásquez y Álvarez, 2016) sobre los sistemas de prevención, concluyeron que existen aspectos sociales que influyen en las percepciones que tienen los jóvenes sobre la salud. Estos trabajos destacan la influencia del género, la edad, la situación económica, los roles que representan y el grupo al que pertenecen. Por esta razón, para comprender las representaciones y percepciones de la salud que tienen los y las estudiantes universitarias se deben considerar las principales dimensiones del estilo de vida que se relacionan con la salud de los jóvenes y que, según Lema et al. (2009), son las siguientes:

- Ejercicio y actividad física.
- Tiempo de ocio.
- Autocuidado y cuidado médico.
- Alimentación.
- Consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales.
- Sueño.
- Sexualidad.
- Relaciones interpersonales.
- Afrontamiento.

Teniendo en cuenta lo anterior, en relación con las percepciones que tienen los y las estudiantes universitarios sobre la salud se puede afirmar que estas “obedecen a aprendizajes obtenidos o como parte de las vivencias, producto de factores personales e institucionales” (Sánchez y Forero, 2011, p. 159).

Por último, es importante aclarar que la motivación y la satisfacción comprenden un factor preponderante para la adquisición individual del sentido de salud desde una construcción colectiva. Este estudio reconoce lo anterior como una representación social, cuestión que validan Sanabria, González y Urrego (citados por Figueroa, 2010).

Es importante anotar que la presencia de los estilos de vida, sean protectores o no, están enmarcados por las motivaciones, es decir, la satisfacción que se tiene sobre la vida misma y sus estilos de llevarla, así como con las prácticas específicas. Es necesario señalar que una persona puede valorar de manera distinta dos o más dimensiones de su estilo de vida, al estar satisfecho con unas y no con otras, depende de la percepción que el individuo tiene de las enfermedades, o de los modelos sociales a los cuales está expuesto. Esto demuestra que los buenos hábitos no dependen únicamente del conocimiento que se tiene de la salud si no de una dimensión colectiva que rodea al individuo (p. 93).

Así pues, la construcción de las representaciones sobre el ocio se conecta con las percepciones sobre la salud entre estudiantes universitarios para convertirse en estilos de vida. Esto se debe a que requieren de aspectos como la satisfacción y la motivación para instaurarse y empezar a actuar conforme a ellas.

4.3.3 Salud y ocio saludable en estudiantes universitarios. Los conceptos de ocio, tiempo libre y salud avanzan con el tiempo y se van relacionando con otros términos como sanidad, buena disposición, euforia, higiene, equilibrio mental y emocional. De esta manera, el tiempo libre en estudiantes universitarios es el de no estudio. Por tanto, el ocio se entiende como las actividades realizadas durante dicho periodo de tiempo y el uso dado al tiempo libre tiene relación directa en la salud de los universitarios, puesto que las actividades desarrolladas contribuyen en la constitución de su propio estilo de vida.

Las prácticas ociosas muchas veces son utilizadas para dominar una técnica o superar obstáculos del escenario en el que se participa. Así mismo, en ellas se ejecuta una acción motriz determinada para la que, en ocasiones, debe primar la disciplina y la constancia.

El tiempo de ocio permite el desarrollo de valores, el trabajo colaborativo, la cooperación, entre otras características. Esto denota que se deban reconocer las capacidades de los y las estudiantes universitarios para seleccionar una actividad que contribuya a la construcción de un estilo de vida saludable. En este sentido, en palabras de Contecha (2010),

se infiere que para los actores universitarios el bienestar en la Educación Superior es determinante para elevar el nivel de calidad de vida, en tanto que se interesan por la aprehensión de hábitos de vida saludable cuando se refieren al ejercicio y a los deportes, pero sobre todo cuando manifiestan que como integrantes de una comunidad deben ellos mismos buscar su propio bienestar (p. 87).

De igual manera, se puede decir que en el marco de los estilos de vida

existen preferencias, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos o grupos de población, que demuestran cierta consistencia en el tiempo bajo condiciones más o menos constantes, que pueden constituirse en favorecedores de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza y que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas, [esto] es lo que se denomina estilo de vida (Figuerola, 2010, p. 89).

Todas las decisiones de la vida suelen tener influencia sobre la salud, en especial algunas como la adicción al tabaco, el consumo de alcohol, las dietas deficientes y el sedentarismo (Wu, Rose y Bancroft, citados por Lema et al., 2009). Dado que muchas de estas prácticas son perdurables en el tiempo, ello supone la necesidad de entender los patrones de comportamiento de los universitarios en su tiempo libre en el marco de las tendencias de la vida universitaria.

La *Carta de Ottawa* creada en 1986 y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) apoyan la promoción de la salud, convirtiéndola en un proceso social y político que debe abarcar el desarrollo integral del ser humano a través de las transformaciones del entorno. Dicho enfoque promueve el impulso de la salud en los diferentes contextos, desde el entorno más inmediato de los individuos hasta el global. Esto implica a las instituciones de educación superior, las cuales se conciben como espacios promotores de salud en cuyo seno es menester un

proceso de capacitación de la comunidad para actuar en la mejoría de su calidad de vida y de salud, incluso un mayor control sobre ese proceso [...] para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social, individuos y grupos deben ser capaces de identificar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o saber manejar el medioambiente (OMS, 2004, p. 1).

En relación con lo anterior,

el Ministerio de Salud en Colombia ha generado orientaciones para el desarrollo de entornos saludables a nivel de los municipios, las escuelas y las viviendas, lo cual se convirtió en política pública en 2007 y se incluyó en el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. Este Ministerio apoyó la publicación de orientaciones para instituciones de educación superior (Duarte, 2015, p. 900).

Por lo anterior, la promoción de la salud se debe orientar hacia programas y servicios ofertados por los departamentos de bienestar universitario de las instituciones de educación superior alrededor de temas como la actividad física, la alimentación, la sexualidad, el consumo de sustancias psicoactivas y la salud mental. Para lograr esto es importante la articulación interadministrativa con otras dependencias como los

mismos programas académicos y otras vinculadas al desarrollo humano de los estudiantes.

Ramos, Monje y Aponte (2010) señalan que la universidad requiere buscar el

Mejoramiento continuo de sus estructuras y procesos universitarios en beneficio de la calidad de vida para sus miembros, lo que afecta en forma positiva el compromiso con la institución, como también la productividad y creatividad en el estudio y el trabajo, así como de espacios recreativos (p. 112).

En el análisis de las universidades y la promoción de la salud hecha por estos autores se justifica el proyecto de universidad saludable desde los siguientes aspectos:

- La universidad saludable tiene una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y en la salud de sus miembros, protegiéndolos y promoviendo el bienestar de sus estudiantes y del personal, así como también el de la comunidad externa a través de sus políticas y productivas (Ramos, Monje y Aponte, 2010, p. 113).
- Las actividades principales del cuerpo académico son la docencia, la investigación y la extensión, lo que permite la incorporación del concepto de salud como responsabilidad personal y social en todas las asignaturas curriculares, así como su inclusión dentro de áreas de investigación e indudablemente en los programas de extensión (Ramos, Monje y Aponte, 2010, p. 113).

En conclusión, desde la mirada universitaria se consolida una orientación clave en la consecución del utópico estado de formación integral, que recoge lo concerniente a salud. Resulta relevante comprender que el ejercicio individual y colectivo de

comprensión del ocio/tiempo libre en correspondencia con la salud se constituye en una nueva mirada que puede aportar elementos significativos para una integral propuesta de ocio saludable.

4.3.4 Beneficios de las representaciones sociales de ocio y tiempo libre en la salud.

En las prácticas de ocio saludable se integran un gran número de beneficios para quienes las practican. De hecho, la idea general de bienestar personal incluye actividades físico-deportivas por parte de los y las estudiantes universitarias, lo cual permite el establecimiento de conciencia que genera estabilidad de hábitos y de actividades saludables en tiempos de ocio.

En tal sentido, los beneficios de las representaciones sociales refieren al bienestar en el imaginario colectivo que es una herramienta para la selección de una determinada práctica beneficiosa para el ser humano. Es más fácil que una persona escoja estar en clases de música y de canto si conoce experiencias de otras a las que les gusta este tipo de cursos y ven en ellos cambios o mejoras.

En la actualidad, la sociedad está constantemente buscando tiempo libre por medio de diferentes acciones estratégicas como, por ejemplo, disminuir la jornada laboral, lograr y mantener la jornada única educativa o la jubilación. El objetivo fundamental de estas acciones es lograr que el ser social aproveche al máximo cada momento de su tiempo libre para el desarrollo de su personalidad, de habilidades o destrezas que tiene muy en su ser y que no le ha sido posible explotarlas. Esta situación surge porque, primero, la persona no sabe que las tiene; y segundo, porque en su actividad cotidiana no se permite el desarrollo óptimo de la personalidad, de las destrezas o habilidades.

En esta búsqueda de aumento del tiempo libre vale la pena recordar que el ser humano destine su ocio a inspeccionar, dinamizar y estar en movimiento continuo, de tal manera que se pueda erradicar el sedentarismo y, a su vez, todos los hábitos no saludables que él conlleva (Hernández y Morales, 2008).

Por otra parte, desde la perspectiva que orienta el presente estudio es importante reconocer que el bienestar viene determinado por las interacciones sociales (Contecha, 2010). A partir de esta concepción, merece aclararse que la “tendencia a estar bien depende de las condiciones de posibilidad y el enfoque con que cada persona o grupo social determine y dimensione” (Contecha, 2010, p. 59).

De este modo, se puede concluir que, si bien el conocimiento es individual, este se da a partir de las representaciones sociales que se construyen mediante un conocimiento social que se elabora y se comparte permitiendo la interpretación e interacción con la realidad. En este conocimiento social el ocio y el tiempo libre brindan una enorme posibilidad de herramientas para el desarrollo humano, ya que a ellos pertenece la recreación, la cual es innata al ser humano e inherente en su pleno desarrollo partiendo de la practicidad y la funcionalidad. Esto le permite al ser humano tener un beneficio tanto a nivel personal como a nivel social y en diferentes áreas de su propio progreso, brindándole la posibilidad de realizar aportes a las diferentes problemáticas sociales, realizar acciones de prevención de actos delictivos y promocionar hábitos de vida saludables.

Las experiencias de ocio pueden llegar a ejercer una influencia significativa en lo que respecta a la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables. Esto obedece a que ellas pueden ser utilizadas como un medio para la prevención de circunstancias o acontecimientos que alteren la salud del ser humano al contrarrestar los efectos negativos que, por ejemplo, tiene el sedentarismo en la salud (véase *Tabla 4*).

Tabla 4. Relación entre ocio y salud

	Definición objetiva	Definición subjetiva
Ocio	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo disponible (tiempo que queda después del trabajo y las obligaciones).• Actividades que ocupan el tiempo disponible.	<ul style="list-style-type: none">• Estado anímico.• Libertad percibida.• Motivación intrínseca.• Disfrute.
Salud	<ul style="list-style-type: none">• Ausencia de enfermedades.• Estatus de salud (incidencia de enfermedades/mortalidad por causa).	<ul style="list-style-type: none">• Elección individual• Salud y bienestar percibido.• Satisfacción, calidad de vida, diversión, felicidad.• Perspectiva holística o multidimensional de salud y bienestar.• Potencial máximo (física, mental y socialmente).• Un recurso para vivir.

Fuente: Wankel, citado por Dapía (2000)

5. MARCO EMPÍRICO

El quinto apartado correspondiente al marco empírico comprende tres subcapítulos delimitados en la propuesta metodológica: a) diseño, b) selección de muestra e c) instrumento y procedimiento. Con estos se pretende el desarrollo de los objetivos propuestos, el posterior análisis de resultados mixtos bajo una perspectiva descriptiva a partir de los datos colectados y la discusión para la identificación de los hallazgos relevantes del estudio teniendo en cuenta el área de conocimiento y la línea de investigación.

5.1 METODOLOGÍA

A continuación se señalan los aspectos metodológicos referidos al diseño de la investigación, el universo de donde se desprende la muestra, los instrumentos que permitieron la obtención de los datos y el procedimiento para hacer operante la propuesta.

5.1.1 Diseño de la investigación. De acuerdo con el propósito de este trabajo, se hizo necesario apelar al enfoque cuantitativo para evidenciar las representaciones sociales en relación con las percepciones sobre el estado de salud. Esta mirada se separa del enfoque cualitativo tradicional con el que se ha estado abordando la temática de orden simbólico.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de investigaciones representan un alto grado de integración o combinación entre los enfoques, permitiendo una mejor comprensión en el análisis.

En cuanto al tipo de investigación y al alcance, se desarrolló un estudio correlacional con el cual se buscó establecer la relación empírica que existe entre las

representaciones sociales de ocio/tiempo libre que tienen los y las estudiantes con la percepción de la salud.

5.1.2 Universo y muestra objeto del estudio. El universo de este estudio corresponde al contexto de la Universidad de la Amazonia, la cual es de carácter público y cuenta con sede principal en Florencia, Caquetá, desde 1971, momento en el que inició sus funciones con cuatro (4) programas tecnológicos.

Actualmente cuenta con seis (6) facultades (*Ciencias agropecuarias, Ciencias básicas, Ciencias contables, económicas y administrativas, Educación, Derecho y Ciencias Políticas, e Ingeniería*) y en ellas varios programas acreditados. De hecho, cuenta con una oferta de veintiún (21) programas académicos de pregrado, crecimiento que la posiciona como uno de los principales referentes de educación superior del sur del país al integrar estudiantes de Caquetá, Amazonas, Cauca, Huila, Nariño, Putumayo, Meta e incluso del interior del país (Bogotá, Tolima, Medellín y la Costa Caribe). En esta población se representan grupos indígenas, afrodescendientes, desplazados, desmovilizados, víctimas del conflicto y población regular de estratos socioeconómicos entre 0 y 3, lo que indica el impacto generado por la universidad en términos formativos.

Ahora bien, reconociendo que la universidad ofrece programas en modalidad diurna y nocturna, es preciso delimitar el universo a la población que se forma en modalidad diurna, la cual para el semestre A de 2019 ascendió a 1.088 estudiantes de pregrado y posgrado, según datos de la Oficina Asesora de Planeación del Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (Ministerio de Educación Nacional, 2019). Cabe aclarar que se decantó por la población universitaria en la jornada diurna por la posibilidad que tiene esta de participación en la oferta de bienestar. Lo anterior motiva también el ejercicio del actual análisis, especialmente al considerar que las personas que estudian en horario nocturno y los fines de semana (tal es el caso de los posgrados), por situaciones laborales, tienen restricciones en la participación en

actividades de ocio lideradas por la universidad. Como se intuye, esto es importante para la investigación.

Dicha población requirió de un proceso de selección de muestra mediante técnica de muestreo probabilístico que, de acuerdo con un coeficiente de medida, fue posible establecer a 287 participantes para el estudio. Sin embargo, considerando posibles errores en el diligenciamiento del instrumento, la muestra se amplió de manera equitativa entre los programas hasta alcanzar un total de 400 participantes que, por validación, cerró en 368. El nivel de confianza estadístico de la muestra es del 95% y el margen de error del 5%, como se observa en la *Tabla 5*.

Tabla 5. Ficha técnica de la selección de la muestra

Estudiantes de ambos géneros matriculados en el semestre A de 2019 en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia.	Universo
Departamento de Caquetá, Colombia	Ámbito geográfico
368 encuestas	Tamaño muestra
+/- 5%	Error muestra
95% Z=2,17 p=q=0,5	Nivel de confianza

Fuente: Autor

5.1.2.1 Criterios de inclusión de la muestra.

- Estudiantes de pregrado en formación bajo modalidad diurna y presencial.
- Matriculados en algún programa de formación en la Facultad de Ciencias de la Educación.
- Estudiantes que cursen entre primer y octavo semestre
- Estudiantes de ambos géneros.

Dentro de los criterios de exclusión debe señalarse que en este trabajo no se incluyó a los estudiantes de los programas que funcionan en la modalidad a distancia o a los programas académicos de posgrado, ya que estos solo asisten a la universidad el fin de semana y, por lo tanto, tienen condicionada su participación en actividades de ocio/tiempo libre.

5.1.2.2 Perfil de identificación de la muestra. El perfil que caracterizó la muestra permite observar la población según su género, el programa académico y el semestre, como se delimita a continuación.

Género

En cuanto al género, la población se distribuyó así: la población femenina asciende a un 55% que representa la muestra (n= 202), superando en 10% la población masculina que corresponde al 45% (n= 166) (véase *Tabla 6*).

Tabla 6. Distribución muestra según género

Genero	Porcentaje
Femenino	55% (202)
Masculino	45% (166)
Total	100 (368)

Fuente: Autor

Programa

La *Tabla 7* ofrece datos de los programas académicos de la modalidad diurna de la Facultad de Ciencias de la Educación que integraron la muestra. Esta información se encuentra discriminada de la siguiente manera: de una muestra total de trescientos sesenta y ocho (368); el treinta y dos por ciento (32%; n= 119) pertenece al programa de Psicología; el veintiocho por ciento (28%; n= 103) a la Licenciatura en Inglés; el veinticinco por ciento (25%; n= 90) a la Licenciatura en Educación Física, Deporte y

Recreación; por último, el quince por ciento (15%; n= 56) al programa de Licenciatura en Educación Artística y Cultura.

Tabla 7. Distribución de la muestra según programa académico en la Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de estudio universitario	
	Porcentaje (%)
Licenciatura en Educación. Artística y Cultura	15% (56)
Licenciatura en Inglés	28% (103)
Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación	25% (90)
Psicología	32% (119)
Total	100 (368)

Fuente: Autor

Semestre

La *Tabla 8* refleja la distribución de la muestra de acuerdo con la ubicación semestral con respecto al periodo académico A de 2019, organizada por rangos de dos (2) semestres. De acuerdo con los datos, el treinta y siete por ciento (37%; n= 136) son estudiantes entre tercer y cuarto semestre como grupo mayoritario; el treinta y uno por ciento (31%; n= 114) corresponde a primer y segundo semestre; el quinto y sexto semestre alcanzan el veinticuatro por ciento (24%; n= 88); mientras que los y las estudiantes de la muestra ubicados en séptimo y octavo semestre representan el ocho por ciento (8%; n= 30).

Tabla 8. Distribución muestra según ubicación semestral.

Semestres	Porcentaje (%)
I – II	31% (114)
III – IV	37% (136)
V – VI	24% (88)
VII - VIII	8% (30)
Total	100

Fuente: Autor

5.1.3 Categorías y variables. De acuerdo con los propósitos que pretende el trabajo de grado se establecen las categorías y variables que marcan el derrotero de la estructura del instrumento de medida. En este caso, se relacionan tres (3) grupos principales que tienen que ver con la descripción de la muestra (identificación), la variable interviniente en el estudio sobre el ocio y el tiempo libre en universitarios (representaciones sociales), y la salud en universitarios (percepciones). En la *Tabla 9* se relacionan las variables del estudio.

Tabla 9. Variables intervinientes en el estudio

Categoría de análisis		Indicadores
Nivel 1	Nivel 2	
Identificación	Personal	Género, programa, semestre
Ocio y tiempo libre en estudiantes universitarios	Representaciones sociales	Grupo social al que pertenece, grupo social al que desea pertenecer, aspectos de mayor importancia referidos a los conjuntos de la vida, horas de clase diaria, horas de tiempo libre durante días de estudio, horas de tiempo libre en el fin de semana, actividades de tiempo libre, importancia de lo que se hace en

Categoría de análisis		Indicadores
Nivel 1	Nivel 2	
Identificación	Personal	Género, programa, semestre el ocio/tiempo libre, motivación hacia las actividades, nivel de satisfacción y pertinencia propuesta de aprovechamiento tiempo libre de la universidad.
Salud en universitarios	Percepciones	Consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas. Nivel de condición física y estado de salud en la actualidad. Agotamiento, estudios universitarios, estrés, horas de sueño, desánimo, soledad, alteración por pequeñas situaciones, buen humor en el día, sensación de nervios, calma, tranquilidad y felicidad.

Fuente: Autor

5.1.4 Instrumento de medida. El instrumento utilizado en este proceso fue el cuestionario ya que, de acuerdo con lo expresado por Hernández, Fernández y Baptista (2014), este es uno de los más utilizados dado que permite recoger, a través de diversas preguntas, miradas y conocimientos previos que tienen los participantes en una investigación. Además, Johnson y Christensen (2004) aseguran que con este instrumento y mediante sus propias palabras los participantes responden a las cuestiones planteadas de acuerdo con las ideas personales, de la manera que consideren más oportuna. Por ello, el cuestionario permite recolectar la mayor cantidad de información posible en aras de categorizar los pensamientos desde la perspectiva de las dimensiones evaluadas en cada una de las preguntas.

El cuestionario titulado *Representaciones sociales de ocio/tiempo libre y percepciones de salud en estudiantes universitarios* fue elaborado para los fines de la presente investigación y es fruto de una revisión documental sobre las categorías de análisis centrales que emergen del planteamiento del problema (véase *Tabla 9*). Específicamente, este instrumento tuvo como propósito conocer las representaciones sociales de los y las estudiantes universitarias de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia, modalidad diurna, frente a las temáticas planteadas.

Este instrumento cuenta con un bloque de preguntas segmentarias que permite establecer el género, el programa universitario y el semestre de los y las estudiantes que diligenciaron el cuestionario, además de preguntas referentes a las categorías de análisis, a saber: tiempo libre, ocio y salud (véase *Anexo 1*).

Entre las opciones de respuesta, algunas preguntas tienen una escala progresiva de 1 a 5, donde el valor 1 representa el mayor grado de satisfacción, muy de acuerdo, muy bueno o siempre, y el 5 es el mayor grado de insatisfacción, muy en desacuerdo, muy malo o nunca. Otras preguntas son de opción múltiple con única o múltiple respuesta,

además de que se incluyen preguntas abiertas en las que los y las estudiantes pueden responder ampliamente ante lo planteado.

El estudio recopila preguntas de investigaciones tenidas en cuenta en la revisión documental. Es el caso del trabajo que realizó Cabanzo (2012) titulado *Ocio y tiempo libre: aproximación a sus representaciones y percepciones en la Universidad Pedagógica Nacional*. De igual manera, se consultó sobre la evolución de los principales valores de elementos de la vida que tiene establecidos la World Values Survey o Encuesta Mundial de Valores (World Values Survey Association, 2015). Otras preguntas fueron recogidas del cuestionario de hábitos durante el tiempo libre de estudiantes de carreras de música creado por Tovar (2017).

Otro cuestionario revisado para considerar sus preguntas fue elaborado por López (2011) sobre tiempo libre y ocio (ETLO), quien lo adaptó *ex profeso* de los cuestionarios de Expósito, García, Sanhueza y Angulo (2009), Gómez, Ruíz y García (2005), Mora, Fuentes y Sentís (1997), Ponce (1998) y Sánchez-Herrero (2008).

Por último, se ajustó el cuestionario de salud SF-36 que analiza la percepción de la salud y que fue adaptado por Alonso, Prieto y Antó (1995). Como complemento, al estudio fueron incluidas, en calidad de autoría, las preguntas sobre la importancia de lo que se hace en el ocio/tiempo libre, la frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas, así como la percepción que tienen los y las estudiantes universitarias encuestadas frente a las propuestas de la universidad que propicien un adecuado aprovechamiento del tiempo libre.

Para validar el cuestionario se llevaron a cabo dos procedimientos. El primero correspondió a un juicio de expertos en el tema del ocio, la recreación y el tiempo libre conformado por Astrid Bibiana Rodríguez, *Doctora en estudios sociales* de la Universidad Pedagógica Nacional, y por Víctor Alonso Molina, *Doctor en currículo, transversalidad y desarrollo sostenible* de la Universidad de Antioquia. El segundo

procedimiento correspondió a un pilotaje del cuestionario en la Universidad de la Amazonia atendiendo a una muestra de cuarenta (40) estudiantes pertenecientes a un programa académico distinto de los considerados en la muestra original señalada en el punto anterior.

Tabla 10. Cuestionario. Representaciones sociales de ocio/tiempo libre y percepciones de salud en estudiantes universitarios.

Sección I				
Datos de identificación	Número de pregunta	Variable o ítem	Tipo de respuesta	Opciones de la respuesta
Perfil personal	P.O	Género	Cerrada nominal	1 y 2
	P.O	Programa	Abierta (cuantitativa)	
	P.O	Semestre	Cerrada ordinal	1 al 4
Sección II				
Representaciones sociales ocio/tiempo libre	P.1	Grupo social pertenece	Cerrada nominal	1 al 10
	P.2	Grupo social quiere pertenecer	Cerrada múltiple nominal	1 al 10
	P.3	Aspectos mayor importancia conjunto de la vida	Cerrada múltiple nominal	1 al 11
	P.4	Horas de clase diariamente	Cerrada ordinal	1 al 4
	P.5	Horas de tiempo libre que dispone en un	Cerrada	1 al 4

Sección I				
Datos de identificación	Número de pregunta	Variable o ítem	Tipo de respuesta	Opciones de la respuesta
		día de estudio	ordinal	
	P.6	Horas tiempo libre el fin de semana	Cerrada ordinal	1 al 4
	P.7	Actividad habitual en el tiempo libre	Cerrada múltiple ordinal	1 al 19
	P.8	Importancia de lo que hace en el tiempo libre	cerrada ordinal	1 al 5
	P.9	¿Qué busca con las actividades en el tiempo libre?	Cerrada múltiple ordinal	1 al 9
	P.10	Nivel de satisfacción de las actividades en el tiempo libre	Cerrada ordinal	1 al 5
Sección III				
	P.11	Consumo de cigarrillo	Categoría ordinal	1 al 5
	P.12	Consumo de alcohol	Categoría ordinal	1 al 5
	P.13	Consumo de sustancias psicoactivas	Categoría ordinal	1 al 5
Percepciones de salud	P.14	Nivel de condición física	Categoría ordinal	1 al 5

Sección I				
Datos de identificación	Número de pregunta	Variable o ítem	Tipo de respuesta	Opciones de la respuesta
	P.15	Estado de salud actual	Categoría ordinal	1 al 5
	P.16	Situaciones de salud y su percepción	Categoría ordinal	1 al 5
	P.17	Hay propuestas en la universidad para aprovechamiento del tiempo libre	Cerrada (cuantitativa)	1 al 5
	P.18	Actividades que podría realizar la universidad para aprovechamiento del tiempo libre, promoción salud y condición física	Abierta (cualitativa)	

Fuente: Autor

5.1.5 Procedimiento metodológico

1. Se inició con la lectura, la compilación y posterior sistematización de bibliografía sobre las representaciones sociales de ocio/tiempo libre en relación con la percepción de salud de estudiantes universitarios. Con esta recopilación de fuentes documentales caracterizadas en su contenido esencial como antecedentes y posturas teóricas en relación con las variables establecidas se sentaron las bases que fundamentan y sustentan la presente investigación.

2. Para la realización del desarrollo empírico se aplicó una encuesta a un total de trescientos sesenta y ocho (368) estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia, modalidad diurna. En la encuesta se plantearon un total de dieciocho (18) preguntas de las cuales dieciséis (16) eran preguntas cerradas y dos (2) preguntas abiertas. Estas permitieron corroborar las posturas planteadas en el marco teórico, reconocer las actividades de ocio y tiempo libre ofertadas por el departamento de Bienestar Universitario, sopesar las representaciones tras las preferencias sobre la oferta e indagar sobre la percepción que los y las estudiantes tienen respecto de la salud.

Una vez terminado todo el proceso de construcción y validación del instrumento se adelantaron trámites con la Facultad de Ciencias de la Educación para obtener la autorización y poder aplicar dicho instrumento en los horarios más adecuados según cada programa académico.

En el ejercicio de aplicación los profesores permitieron que los y las estudiantes atendieran la explicación del investigador al contar el propósito del trabajo adelantado, brindando información pertinente del proyecto. Luego de lograr el orden y disposición del grupo para la aplicación, se entregaron los cuestionarios que fueron contestados en un lapso de 12 a 15 minutos máximo, previa revisión. Se atendieron inquietudes de carácter básico respecto del instrumento. No se presentaron problemas para la actividad que tuvo lugar en los salones de la sede principal de la Universidad de la Amazonia en el barrio Porvenir.

La aplicación se realizó en medio físico con acompañamiento del encuestador, lo que permitió resolver algunas inquietudes y contrarrestar errores comunes en el diligenciamiento del instrumento (por ejemplo, no registrar el programa académico al que pertenecía, no anotar el semestre, exceder la cantidad de respuestas que algunas preguntas ofrecía o, por el contrario, no señalar ninguna). En total, de cuatrocientos (400) cuestionarios se dieron como válidos trescientos sesenta y ocho (368), de

manera que treinta y dos (32) instrumentos fueron desechados por errores en el diligenciamiento.

3. Luego de aplicar el instrumento a los trescientos sesenta y ocho (368) estudiantes se procedió a la sistematización de los cuestionarios diligenciados, actividad que fue gestionada mediante la plataforma Google Drive. Esto permitió obtener los datos organizados en archivo Excel para el posterior análisis estadístico mediante el paquete Infostat.

4. El análisis de la información desde la estadística descriptiva permitió identificar las principales características de cada variable. En el caso de las representaciones sociales de ocio/tiempo libre aquellas hacen referencia a los niveles de asociacionismo, al sistema de valores asignados a aspectos del conjunto de la vida, a la intensidad horaria de clase, y al tiempo libre en día de actividades y fines de semana. En lo referido a las actividades de tiempo libre/ocio, se sopesa la importancia de las actividades desarrolladas, al igual que la motivación. En la variable de salud se dimensiona lo relacionado con consumo (de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas), estado de salud, condición física, percepción de situaciones de salud específicas y aprobación de propuestas de tiempo libre de la universidad.

Por otra parte, el análisis correlacional permitió realizar un examen detallado de la influencia del ocio desde diferentes ámbitos (físico, social, cultural y práctico), y sobre la percepción de salud de los y las estudiantes. En general, lo anterior va acompañado de una tabla y figura de datos que relaciona los porcentajes de las respuestas dadas por los universitarios en este estudio. Esto permite evidenciar los aspectos que fueron consultados y las diferentes opciones de respuesta. Cabe aclarar que, teniendo en cuenta que algunas preguntas ofrecían la posibilidad de elegir más de una respuesta (máximo dos, tres, cinco y ocho), en las tablas de distribución se hallará un total de muestra superior a los trescientos sesenta y ocho (368) estudiantes encuestados.

5. Finalmente, partiendo de los resultados y el procesamiento estadístico arrojado de la sistematización de la encuesta, y en concordancia con los planteamientos teóricos, se proponen recomendaciones a la Universidad de la Amazonia para la implementación de nuevas propuestas saludables de ocio y tiempo libre con sus estudiantes.

5.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente apartado está estructurado para responder al análisis de los resultados en tres secciones (véase *Tabla 10*) respondiendo a los tres objetivos específicos propuestos. De esta manera, las dos primeras plantean un ejercicio descriptivo acerca de las representaciones sociales de ocio/tiempo libre y de las percepciones de salud, respectivamente. Para terminar, se realiza una revisión que busca establecer la relación entre las dos variables de interés central en el presente trabajo.

Tabla 11. Apartado de resultados

Análisis de resultados		
PRIMERA PARTE	SEGUNDA PARTE	TERCERA PARTE
Análisis variable de las representaciones sociales de ocio/tiempo libre	Análisis variable relacionado con la percepción de salud	Análisis de la relación entre representaciones sociales de ocio/tiempo libre con la percepción de salud

Fuente: Autor

5.2.1 Análisis de las representaciones sociales del ocio/tiempo libre. Para analizar las representaciones sociales del ocio/tiempo libre se consideran las dimensiones relativas a los espacios sociales que integran los y las estudiantes o que desean integrar. También se reflexionan aspectos prácticos esenciales para contemplar los espacios de ocio: el tiempo destinado a recibir clase, el tiempo libre diario y el de los fines de semana, las actividades que realizan en los espacios libres, su importancia, los objetivos y niveles de satisfacción con las actividades de tiempo libre. Con estos datos que responden en su mayoría a la instancia práctica es posible establecer vínculos con las representaciones que les permiten a los y las estudiantes lograr los niveles de satisfacción que indican.

a) Pertenencia a un grupo social

En cuanto a la pertenencia a algún grupo social (véase la *Tabla 11* y *Figura 3*), los y las estudiantes en el espacio universitario integran básicamente colectivos de orden académico (39%; n= 217) y deportivo (24,5%; n= 136). No obstante, hay otros grupos sociales (comunitarios, religiosos, ecológicos, políticos y administrativos) que resultan ser de predilección para los encuestados.

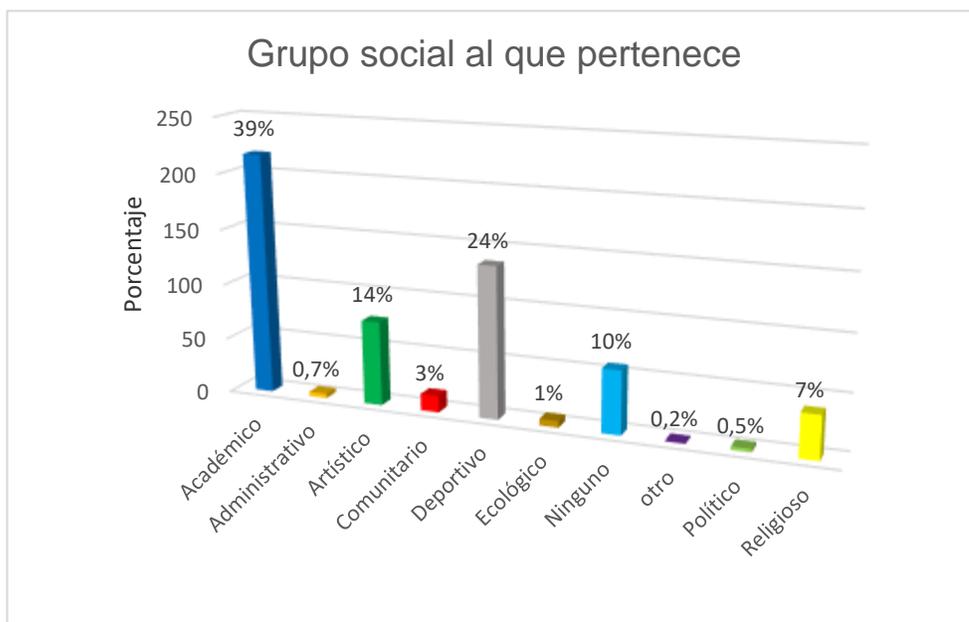
Tabla 12. Grupo social al que pertenece.

Grupos	Porcentaje	Grupos	Porcentaje
Deportivo	24% (136)	Religioso	7% (39)
Otro	0,2% (1)	Ecológico	1% (6)
Artístico	14,% (76)	Político	0,5% (3)
Académico	39% (217)	Administrativo	0,7% (4)
Comunitario	3% (15)	Ninguno	10% (57)
Total: 100 (554)¹			

Fuente: Autor

¹ Dada la posibilidad de respuestas múltiple (máximo dos respuestas), los datos muestran una tendencia hacia la participación en más de un grupo, por tal razón, la muestra se excede de los 368 estudiantes y asciende en este caso a 554 registros.

Figura 3. Grupo social al que pertenecen



Fuente: Autor

b) Tipo de grupo social al que le gustaría pertenecer

Teniendo en cuenta los datos ofrecidos en relación con las expectativas, los gustos o las preferencias en la integración de grupos, puede inferirse una correspondencia entre quienes no pertenecen a ningún grupo (10%; n= 57) y quienes no “desean” pertenecer a ningún grupo (8,4%; n= 31). Igualmente, se puede decir que existe apatía a la hora de integrar grupos comunitarios, religiosos, políticos o administrativos. Asimismo, aunque el 39% (n= 217) pertenece a un grupo académico, solo el 5,2% (n= 19) quisiera pertenecer a uno.

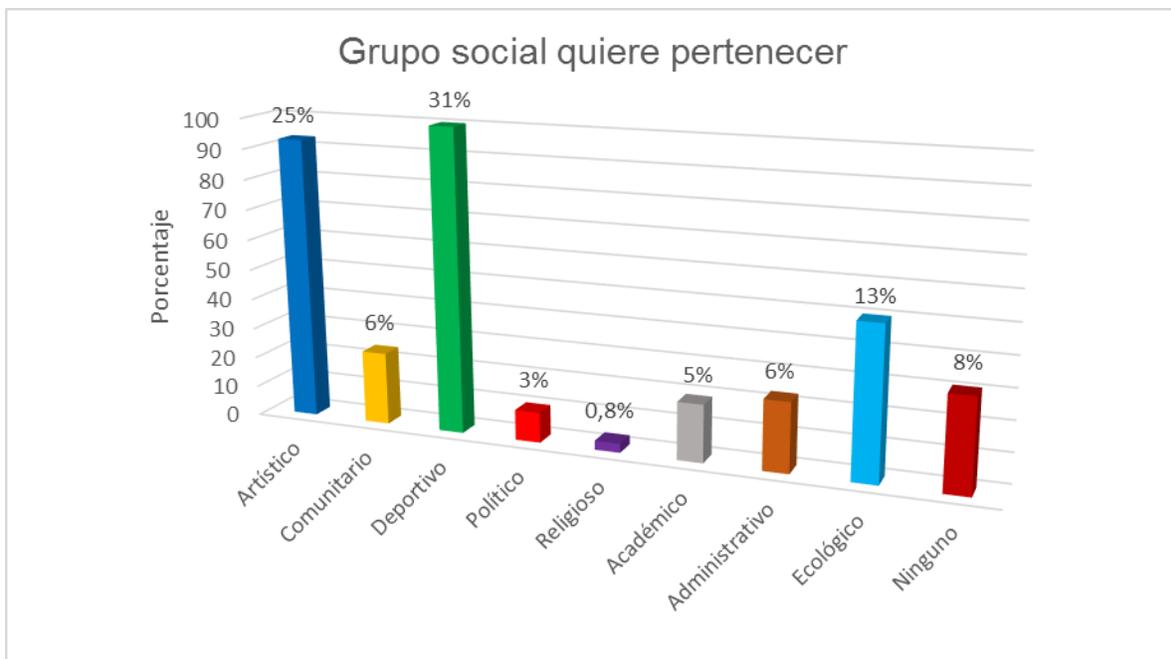
Una tendencia que se mantiene es la del gusto por grupos deportivos (31,3%; n= 115), aunque en esa línea de predilección se destacan los grupos artísticos (25,3%; n= 93) y ecológicos (13,6%; n= 50) (véanse la *Tabla 12* y la *Figura 4*).

Tabla 13. Tipo de grupo social al que le gustaría pertenecer.

Grupo al que le gustaría pertenecer	Porcentaje
Religioso	0,82% (3)
Político	3% (10)
Académico	5,% (19)
Administrativo	6,% (23)
Comunitario	6,% (24)
Ninguno	8,% (31)
Ecológico	13% (50)
Artístico	25% (93)
Deportivo	31% (115)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 4. Tipo de grupo social al que le gustaría pertenecer



Fuente: Autor

c) Aspectos de mayor importancia en el conjunto de la vida

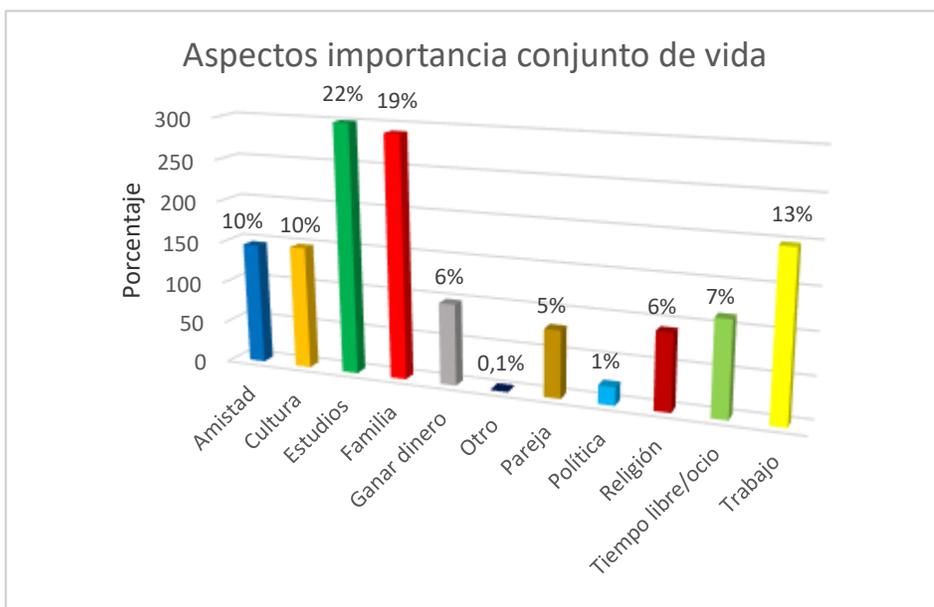
Con respecto a los valores asignados a distintos aspectos de la vida (máximo 5 respuestas), los más destacados son estudio (21,9%; n= 335) y familia (19,1%; n= 291). De acuerdo con los propósitos del estudio que pretenden comprender el tiempo libre/ocio universitario, este elemento ocupa el sexto lugar en la escala valorativa (7,5%; n= 114) dejando infravaloradas cuestiones de la vida como la religión, la pareja y la política (véanse la *Tabla 13* y la *Figura 5*). En el caso de la valoración del tiempo libre/ocio, por la inexistencia de este tipo de estudios en la universidad y la región (Caquetá) no existen valores de referencia que permitan un ejercicio comparativo; no obstante, el insumo ofrece una base valiosa para posteriores esfuerzos investigativos.

Tabla 14. Aspectos de mayor importancia en el conjunto de la vida

Aspectos de mayor importancia	Porcentaje
Estudios	22% (335)
Familia	19% (291)
Trabajo	13% (198)
Cultura	10% (148)
Amistad	10% (146)
Tiempo libre/ocio	7% (114)
Ganar dinero	6% (98)
Religión	6% (92)
Pareja	5% (81)
Política	1% (22)
Otro	0,1% (2)
Total	100%

Fuente: Autor

Figura 5. Aspectos de mayor importancia en el conjunto de la vida



Fuente: Autor

d) Horas de clase diaria

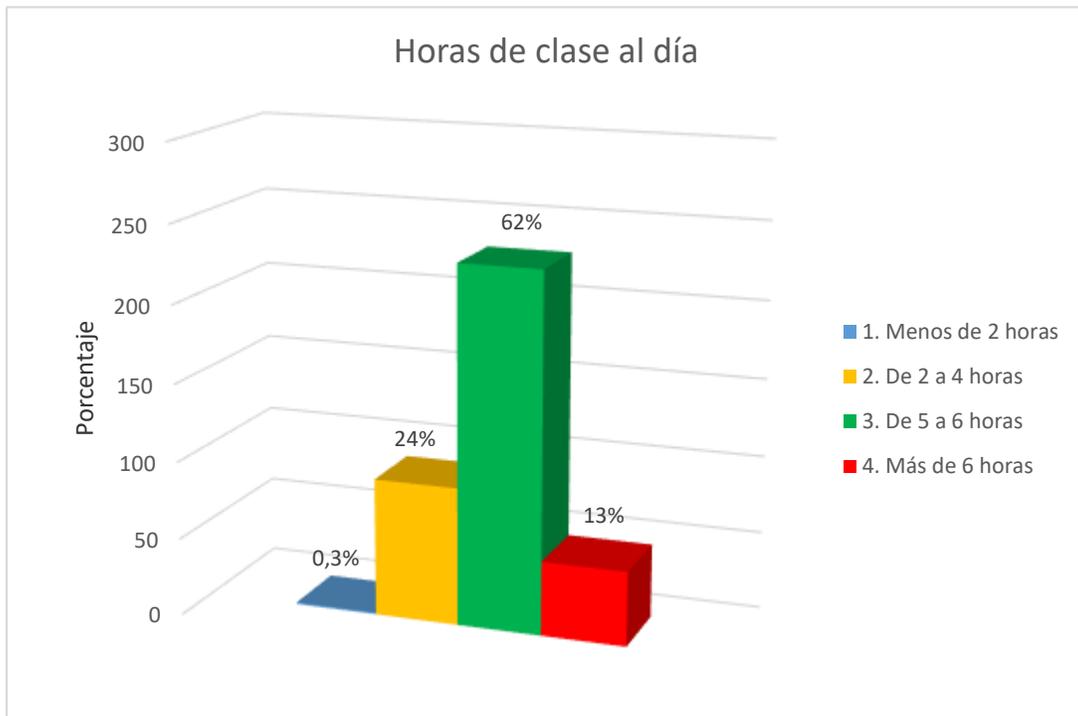
En lo que concierne a las horas de asistencia a clase durante la semana, en la *Tabla 14* y en la *Figura 6* los resultados permiten validar el tipo de formación académica (pregrado) con la jornada de clase (diurna). El mayor porcentaje (62,5%; n= 230) de los encuestados tiene una jornada de clase diaria de 5 a 6 horas. Asimismo, el 24,2% (n= 89) responde a bloques de hasta 4 horas. Por otra parte, solo el 13% (n= 48) tiene jornadas extensas de más de 6 horas. En suma, la mayoría de los programas académicos tienen jornadas de clase diaria superiores a 5 horas.

Tabla 15. Horas de clase diaria.

Horas de asistencia diaria a clase	Porcentaje
De 5 a 6 horas	62% (230)
De 2 a 4 horas	24% (89)
Más de 6 horas	13% (48)
Menos de 2 horas	0,3% (1)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 6. Horas de clase diaria



Fuente: Autor

e) Horas tiempo libre día normal estudio

De acuerdo con el tiempo libre en un día de estudio, el 44,6% (n= 164) de la muestra tiene más de 4 a 5 horas, seguido del 38,9% (n= 143) de los encuestados que tienen menos y hasta 3 horas (véanse la *Tabla 15* y la *Figura 7*).

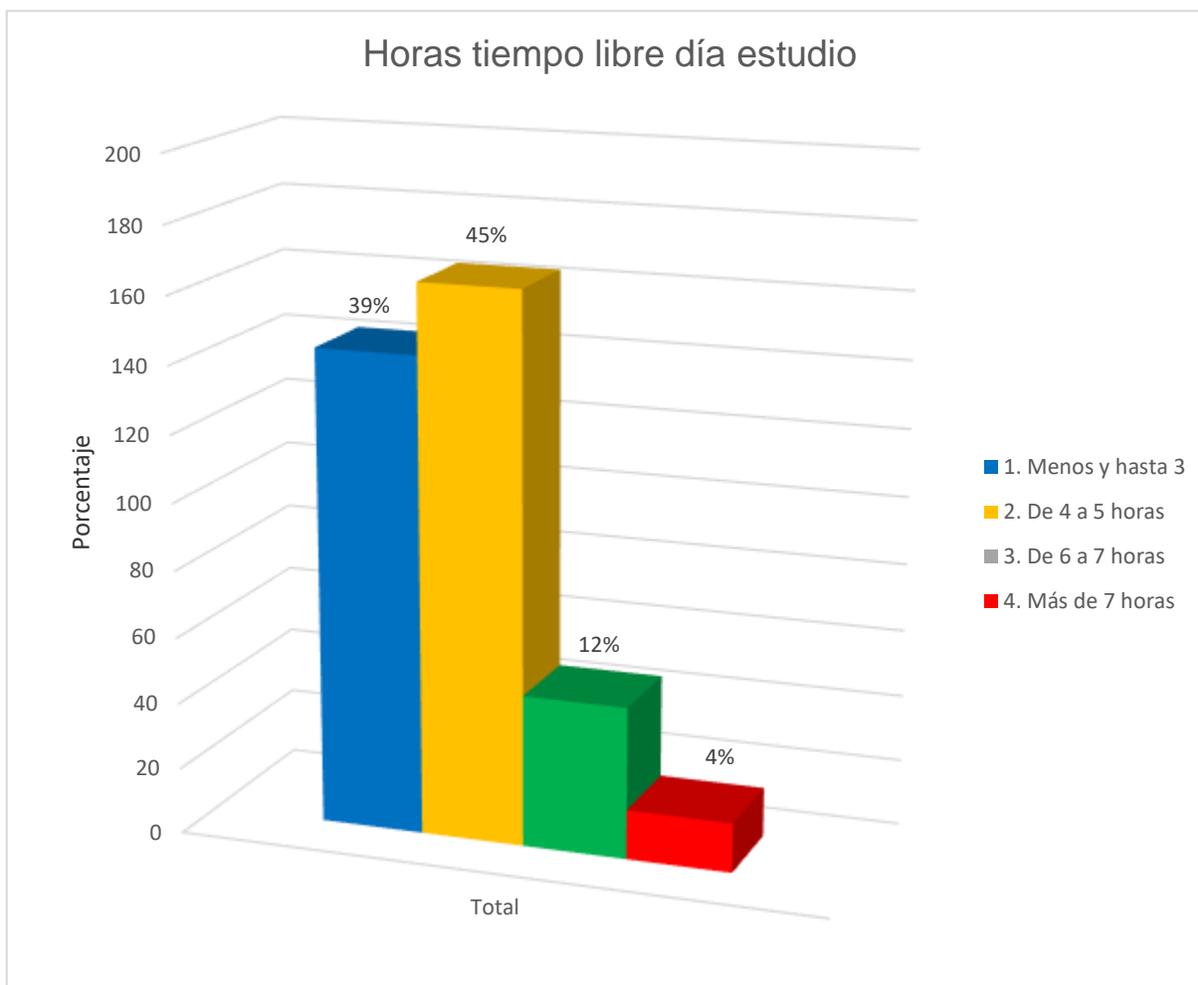
Por tanto, este último porcentaje puede aportar elementos para pensar en una posible asignación de tiempo a cuestiones laborales que alternen con el tiempo de estudio. Por último, pocas personas (el 16,6%; n= 61) poseen jornadas de tiempo libre superiores a 6 horas.

Tabla 16. Horas de tiempo libre en un día de estudio

Horas de tiempo libre en un día de estudio	Porcentaje
De 4 a 5 horas	45% (164)
Menos y hasta 3	39%(143)
De 6 a 7 horas	12% (46)
Más de 7 horas	4% (15)
Total	100%

Fuente: Autor

Figura 7. Horas de tiempo libre en un día de estudio



Fuente: Autor

f) Horas tiempo libre en el fin de semana

Tabla 17. Horas tiempo libre los fines de semana

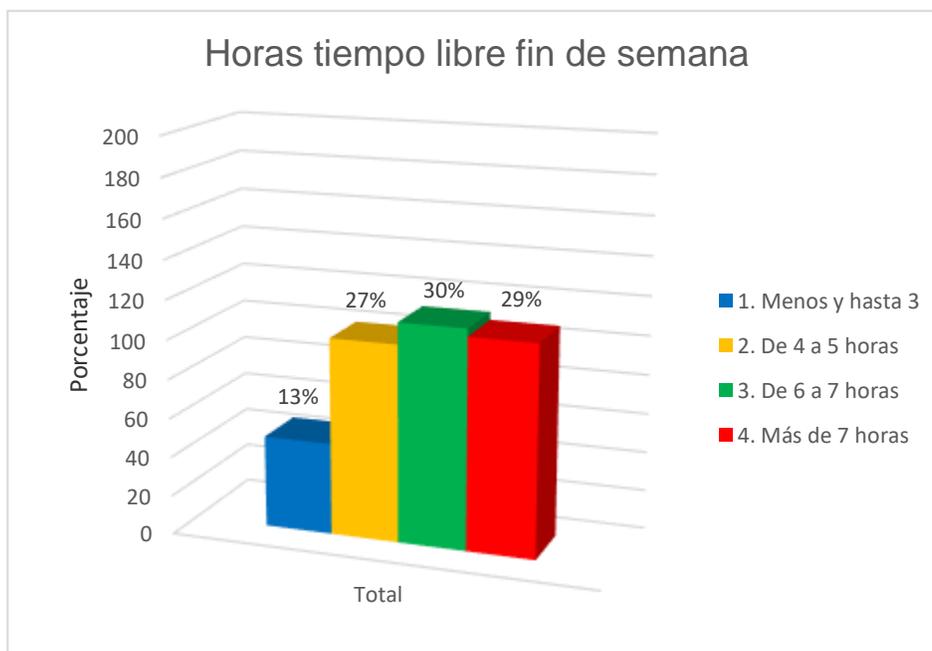
Horas de tiempo libre los fines de semana	Porcentaje
De 6 a 7 horas	30,4% (112)
Más de 7 horas	29,3% (108)
De 4 a 5 horas	27,4% (101)

Menos y hasta 3	12,8% (47)
Total	100% (368)

Fuente: Autor

La *Tabla 16* y la *Figura 8* relacionan el tiempo libre durante los fines de semana. El 12,8% (n= 47) expresa que tiene menos de 3 horas el fin de semana, lo que puede obedecer presuntamente a actividades fuera del orden académico y personal, siendo un factor predispuesto que ese grupo de estudiantes trabaja los fines de semana. No obstante, el 59,7% (n= 220) dispone de más de 6 horas de tiempo libre, eso por otra parte, podría sustentar que ese grupo de estudiantes pueden no poseer obligaciones laborales concretar o son inexistentes y que su mundo social se limita a establecer y cumplir los compromisos con la academia.

Figura 8. Horas tiempo libre los fines de semana



Fuente: Autor

g) Actividades habituales en el tiempo libre

Para abordar las actividades de tiempo libre se tiene en cuenta la clasificación de Sue (1980), quien destaca las preferencias de ocio de índole práctica tales como ver televisión y escuchar música (15,9%; n= 303), la práctica física del ocio reflejada en hacer deporte y correr (9,8%; n= 187), la práctica social de ocio identificada en ir de “tragos” y a “tomar un café” con los amigos (5,1%; n= 97), y la práctica cultural de ocio sustentada en leer (revistas, libros, periódicos, ...) por placer (9,2%; n= 176) (véanse la *Tabla 17* y la *Figura 9*).

De igual manera, las actividades que vinculan a grupos (2,2%; n= 42) contrastan con la pregunta sobre la pertenencia a un grupo social. De hecho, los datos concuerdan con la poca disposición a actividades de este tipo, algo que contraría los deseos de agruparse. Ello puede ser entendido como que actualmente los encuestados no realizan actividades asociativas de tiempo libre (pregunta 7) pero manifiestan su deseo de integrarlas (pregunta 2).

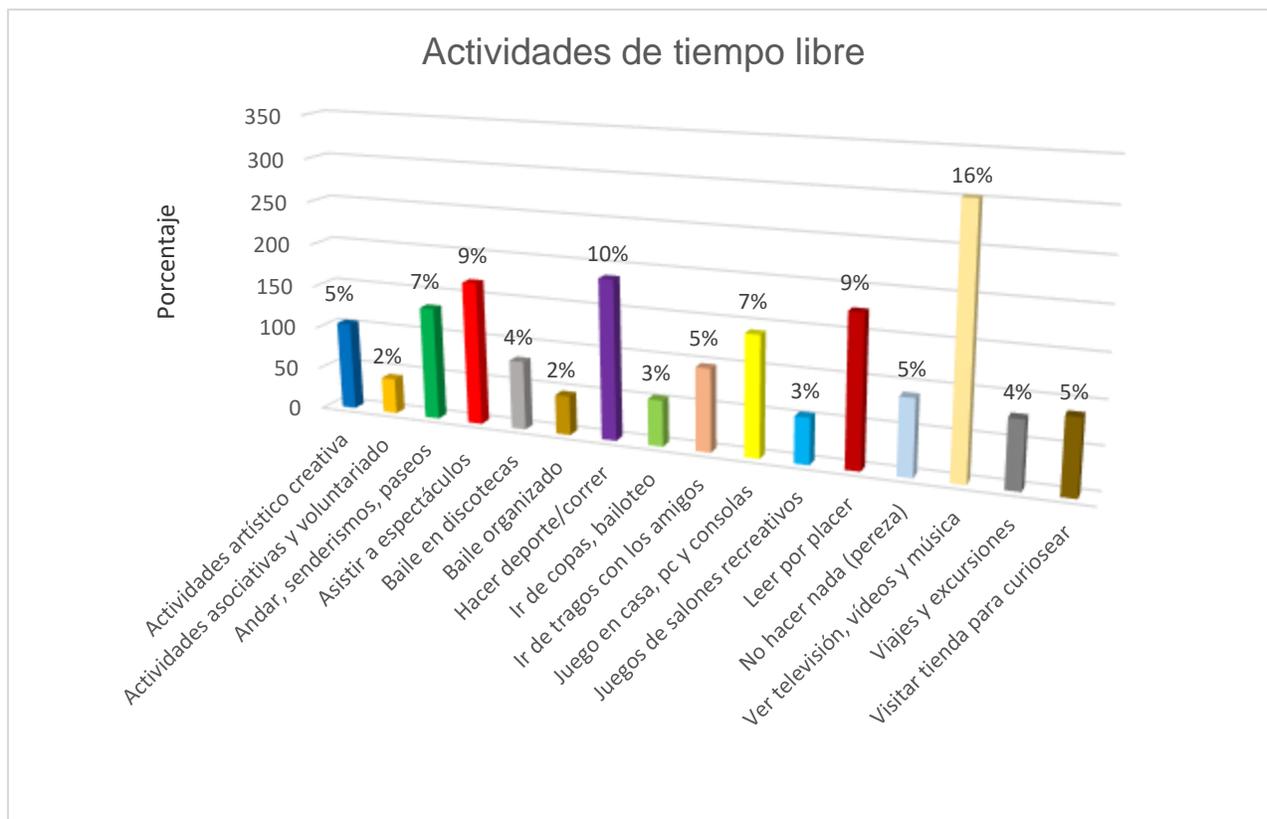
Tabla 18. Actividades habituales tiempo libre

Actividades realizadas en el tiempo libre	Porcentaje
17. Ver televisión, ver videos, escuchar música, etc.	15,8% (303)
1. Hacer deporte, correr.	9,8% (187)
14. Leer (revistas, libros, periódicos, entre otros textos) por placer.	9,2% (176)
15. Asistir a espectáculos tales como cine, teatro, encuentros deportivos, museos, etc.	8,8% (168)
9. Juegos en casa (PC, consolas, Wii, Xbox, videojuegos).	7,4% (141)
2. Andar, senderismo, paseos.	6,9% (133)
11. Actividades artístico-creativas tales como pintar, cantar, teatro, fotografía.	5,4% (104)
6. Ir de “tragos” o a “tomar un café” con los amigos.	5,1% (97)
18. No hacer nada de nada (pereza).	4,6% (89)

Actividades realizadas en el tiempo libre	Porcentaje
7. Visitar tiendas para curiosear, ver ropa, novedades tecnológicas, música, libros, etc.	4,6% (88)
4. Baile en discotecas.	4,2% (81)
8. Viajes, excursiones en algún medio de transporte	4,1% (79)
10. Juegos en salones recreativos (billar, bolos, ajedrez, cartas, parqués, dominó).	2,8% (54)
5. Ir de copas, bailoteo breve, etc.	2,8% (54)
3. Baile organizado (académicas o escuelas).	2,4% (46)
13. Actividades asociativas y voluntariado.	2,2% (42)
16. Asistir a charlas, conferencias, coloquios por gusto.	2% (38)
19. Otra.	1,5% (29)
12. Recolectar/coleccionar monedas, sellos, plantas, minerales, etc.	0,4% (8)
Total	100 (1917)

Fuente: Autor

Figura 9. Actividades habituales en el tiempo libre



Fuente: Autor

h) Importancia de lo que se hace en el tiempo libre

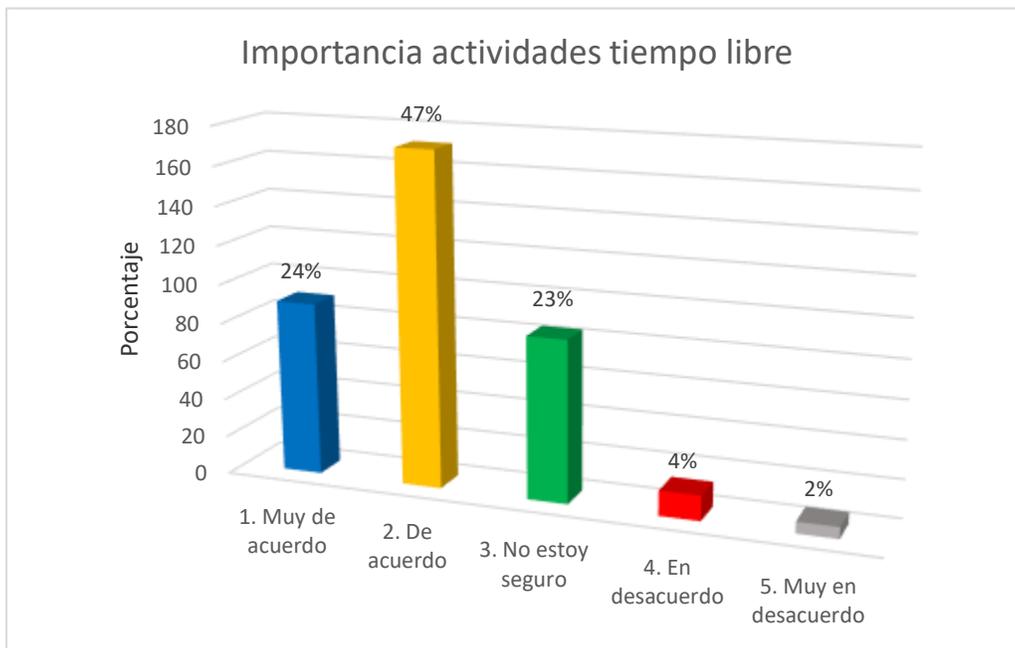
En un escenario de afirmación respecto de la preponderancia de lo que se hace en el tiempo libre, un 71,2% (n= 262) de los encuestados acepta o prioriza este tiempo. Por el contrario, el 5,1% (n= 19) no considera importantes estas actividades, lo que permite entender que dentro de las representaciones aún existe una connotación negativa del este tiempo. Ahora bien, el 23,6% (n= 87) manifiesta tener dudas al respecto (véanse la *Tabla 18* y la *Figura 10*).

Tabla 19. Importancia de lo que se hace en el tiempo libre

Importancia dada a lo que se hace en el tiempo libre	Porcentaje
De acuerdo	47% (172)
Muy de acuerdo	24% (90)
No estoy seguro	23% (87)
En desacuerdo	4% (13)
Muy en desacuerdo	2% (6)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 10. Importancia de lo que se hace en el tiempo libre



Fuente: Autor

i) Lo que se busca con las actividades de tiempo libre

Ahora bien, en cuanto a lo que se busca con las actividades de tiempo libre, predomina la idea de sentirse a gusto (28,1%; n= 272), mientras que el descanso y la relajación

(19,9%; n=193) le siguen al anterior porcentaje; finalmente, los encuestados expresan que con las actividades de tiempo libre buscan el aprendizaje de algo nuevo (16,3; n= 158) (véase al respecto la *Tabla 19* y la *Figura 11*).

En el contexto de la comprensión de la salud en correspondencia con las representaciones sociales de ocio/tiempo libre, puede pensarse que las múltiples acciones de ese tiempo en específico no representan para los y las estudiantes un aporte a su salud (6,2%; n= 60).

Tabla20. Lo que se busca con las actividades de tiempo libre

¿Qué se busca con las actividades de tiempo libre?	Porcentaje (%)
a. Sentirse a gusto	28% (272)
b. Descanso / Relajación	20% (193)
c. Aprendizaje de algo nuevo	16% (158)
d. Cambio de actividades	9% (92)
e. Libertad	7% (66)
f. Mejora o mantenimiento.	7% (65)
g. Cuidado de la salud	6% (60)
h. Formación y cultura	5% (54)
i. Otros	0,9% (9)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 11. Intereses con las actividades de tiempo libre



Fuente: Autor

j) Nivel de satisfacción de las actividades de tiempo libre

En cuanto al nivel de satisfacción que sienten los encuestados con las actividades que realizan en el tiempo libre, el sentido de aceptación o notoria predilección es destacable, pues el 85,8% (n= 316) se encuentra satisfecho; solo un 4,4% (n= 15) manifiesta sentirse insatisfecho y un 10,1% (n= 37) presenta dudas al respecto (véanse la *Tabla 20* y la *Figura 12*).

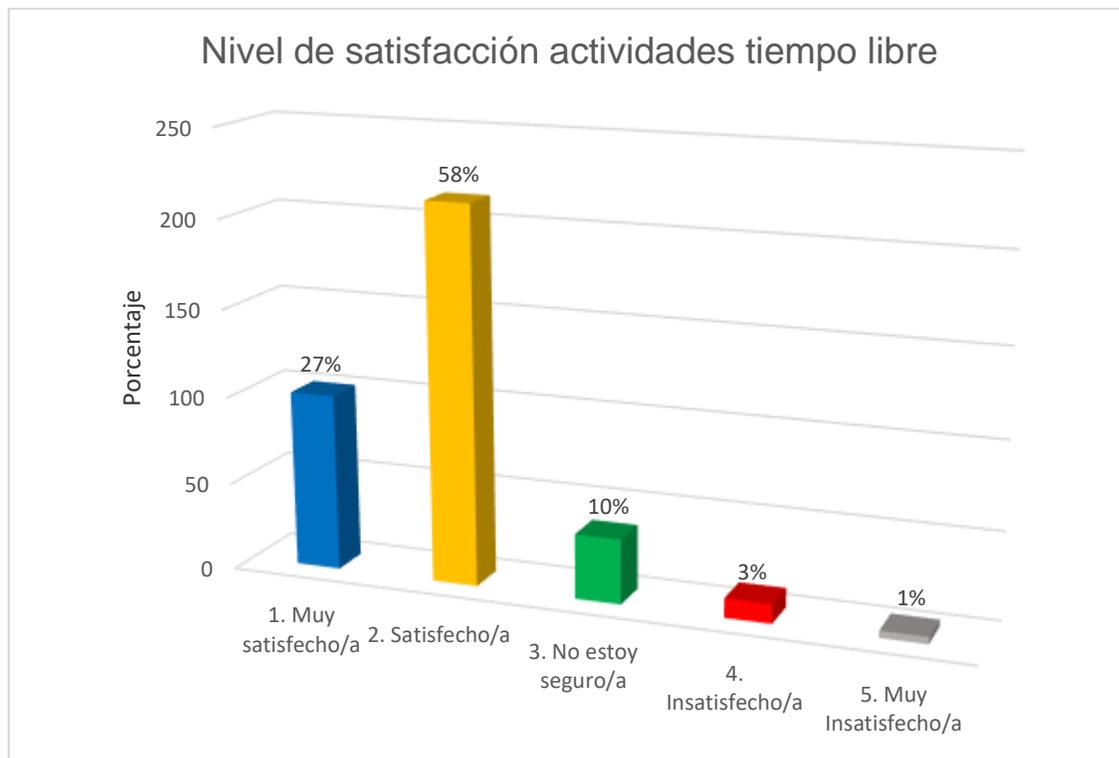
Tabla 21. Nivel de satisfacción con las actividades de tiempo libre

Satisfacción con del tiempo libre	Porcentaje
Satisfecho/a	58% (215)
Muy satisfecho/a	27% (101)
No estoy seguro/a	10% (37)

Insatisfecho/a	3% (11)
Muy insatisfecho/a	1% (4)
Total	100 (368)

Fuente: Autor

Figura 12. Nivel de satisfacción con las actividades de tiempo libre



Fuente: Autor

5.2.2 Análisis de variables relacionadas con la percepción de salud

a) Consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas.

Seguidamente, en el formulario se presentaron las preguntas mediante las que se profundiza sobre los hábitos que pueden llevar al deterioro de la salud de los y las

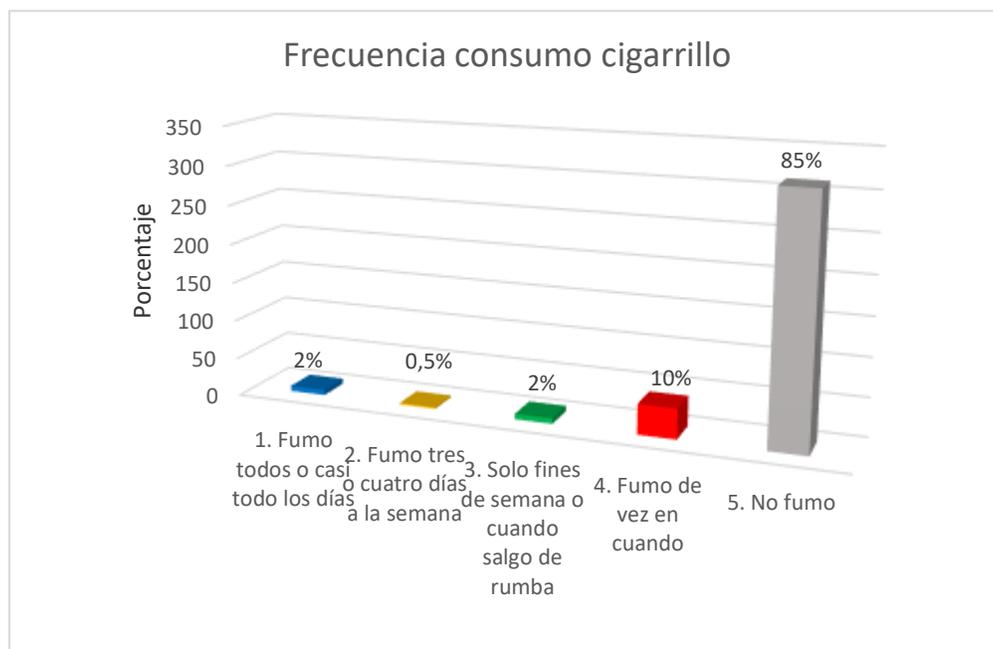
estudiantes universitarias. Se preguntó con qué frecuencia fuman, consumen bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas (véanse al respecto las tablas 21, 22, 23 y las figuras 13, 14, 15). En términos generales, como punto de partida para facilitar el análisis descriptivo debe señalarse que la mayoría de los y las estudiantes no fuman (85%; n= 313), toman de vez en cuando bebidas alcohólicas (58%; n= 212) y no consumen sustancias psicoactivas (94%; n= 345). Esto significa que no se presentan entre los universitarios casos alarmantes de adicciones que puedan afectar considerablemente su salud.

Tabla 22. Frecuencia del consumo de cigarrillo.

Frecuencia de fumar en la actualidad	Porcentaje
No fumo	85% (313)
Fumo de vez en cuando	10% (39)
Solo fines de semana	2% (7)
Fumo todos o casi todos los días	2% (7)
Fumo tres o cuatro días	0,5% (2)
Total	100%

Fuente: Autor

Figura 13. Frecuencia del consumo de cigarrillo.



Fuente: Autor

Tabla 23. Frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas

Frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas	Porcentaje
Tomo de vez en cuando	58% (212)
No tomo	29% (106)
Solo tomo los fines de semana	12% (44)
Tomo tres o cuatro días	2% (6)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 14. Frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas



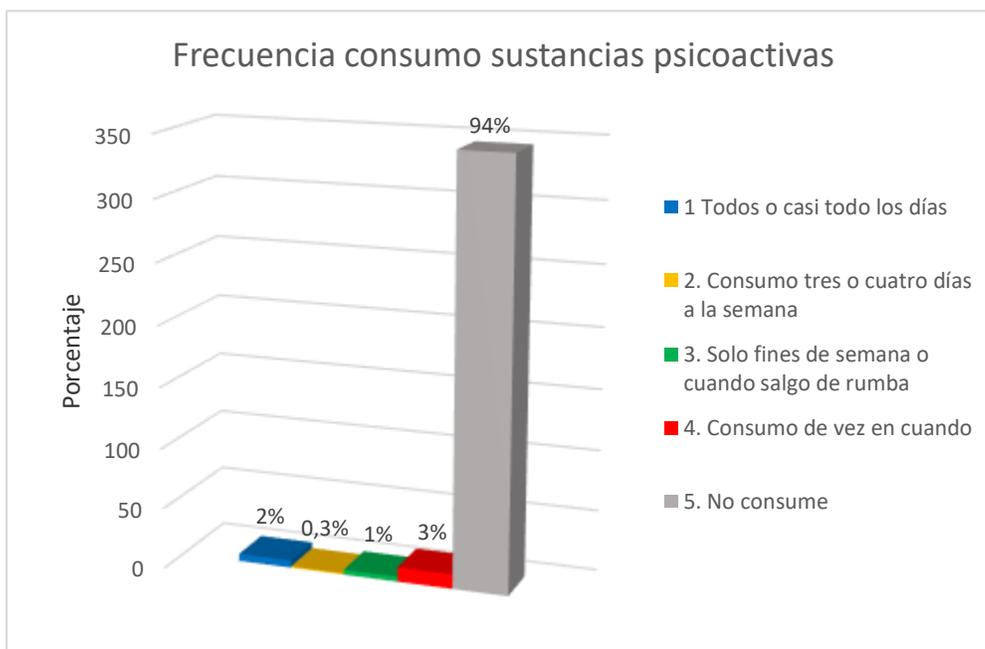
Fuente: Autor

Tabla 24. Frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas.

Frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas	Porcentaje
No consume	94% (345)
Consumo de vez en cuando	3% (12)
Todos o casi todos los días	2% (6)
Solo los fines de semana	1% (4)
Consumo tres o cuatro días	0,3% (1)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 15. Frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas.



Fuente: Autor

b) Condición física

En cuanto a la condición física, el 46,2% (n= 170) expresa tener una aceptable o muy buena, mientras que otro 41% (n= 151) manifiesta no tener claridad sobre su condición. Por el contrario, el 12,8% (n= 47) reconoce presentar una mala o muy mala condición física (véanse la *Tabla 24* y la *Figura 16*).

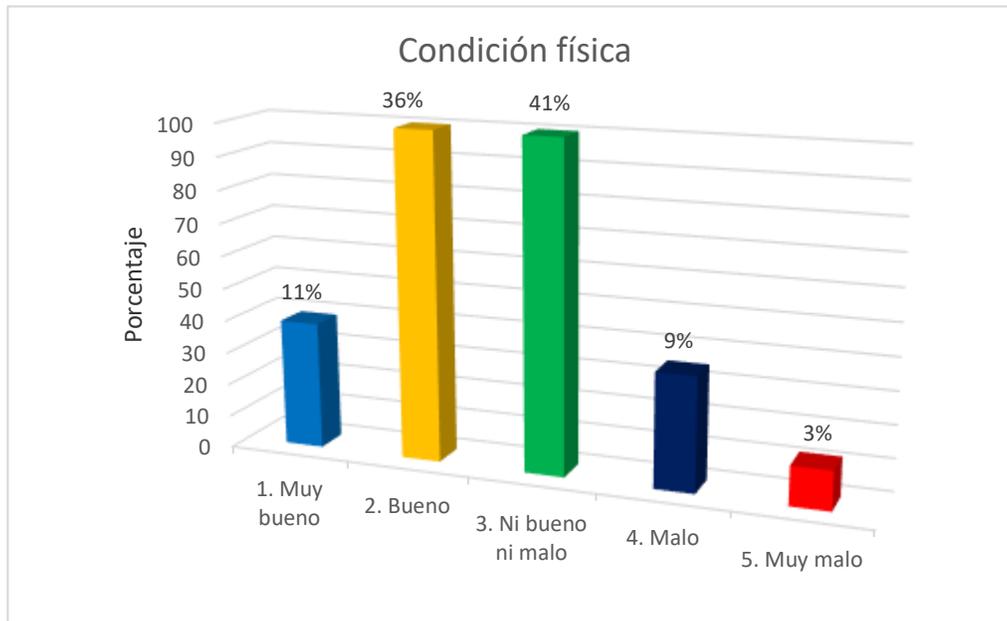
Tabla 25. Nivel de condición física

Condición física	Porcentaje
Ni bueno ni malo	41% (151)
Bueno	36% (131)
Muy bueno	11% (39)

Malo	9% (35)
Muy malo	3,3% (12)
Total	100% (368)

Fuente: Autor

Figura 16. Nivel de condición física



Fuente: Autor

c) Estado de salud en la actualidad

En la actualidad, el 70,1% (n= 258) dice tener un estado de salud bueno o muy bueno, el 26,1% (n= 96) no logra reconocer en esa escala valorativa su percepción de salud, mientras que el 3,8% (n= 14) acepta tener un mal o muy mal estado de salud.

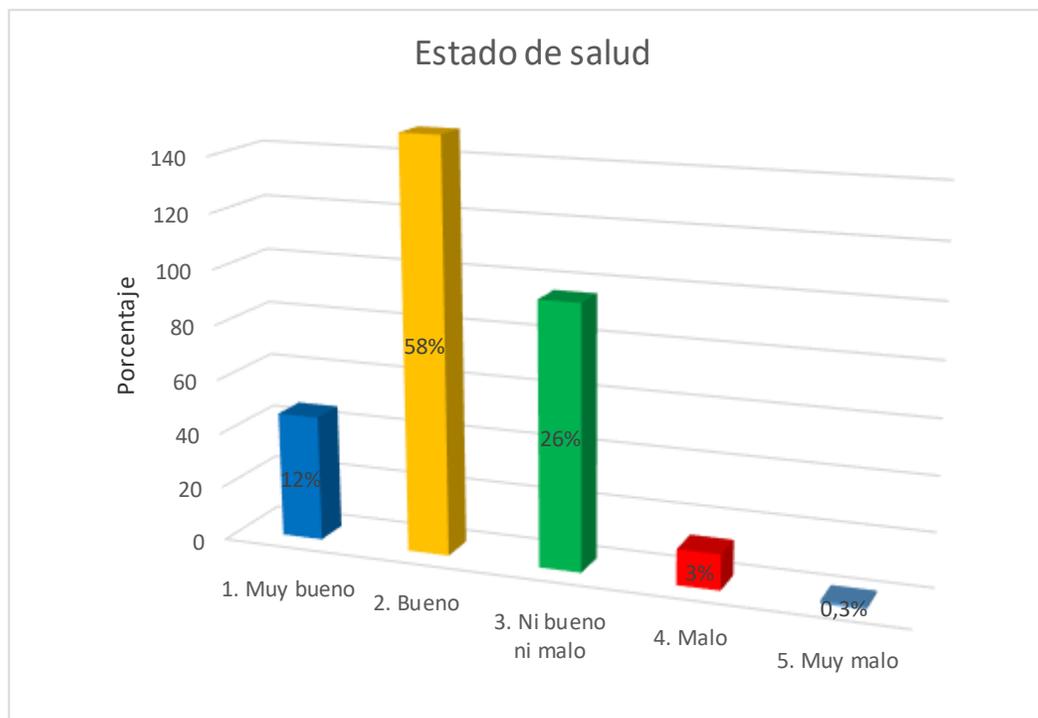
Con base en lo anterior, es pertinente el siguiente análisis. El estudiante en sus actividades de ocio, generalmente, busca el cuidado de la salud (6,2%; n=60) y, aunque no asocia la condición física con el estado de salud, cree poseer un estado adecuado de salud (1%; n= 258) (véanse la *Tabla 25* y la *Figura 17*).

Tabla 26. Estado de salud en la actualidad.

Estado de salud en la actualidad	Porcentaje (%)
Muy bueno	12,5% (46)
Bueno	58% (212)
Ni bueno ni malo	26% (96)
Malo	3% (13)
Muy malo	0,3% (1)
Total	100 (368)

Fuente: Autor

Figura 17. Estado de salud en la actualidad.



Fuente: Autor

d) Situaciones de percepción de salud

Con el fin de caracterizar de forma más detallada la percepción de salud de los y las estudiantes, se profundizó en la consulta de aspectos como el agotamiento en sus estudios universitarios, la frecuencia de estrés, el sentimiento de soledad, la alteración ante las dificultades simples, el tiempo que en promedio destinan para dormir diariamente y el buen humor a lo largo del día. En atención a este tópico se proyectan la *Tabla 26* y la *Figura 18*, las cuales recopilan los resultados globales de cada una de las situaciones con las opciones de respuesta y sus valores correspondientes.

Tabla 27. Situaciones de percepción de salud (pregunta 16).

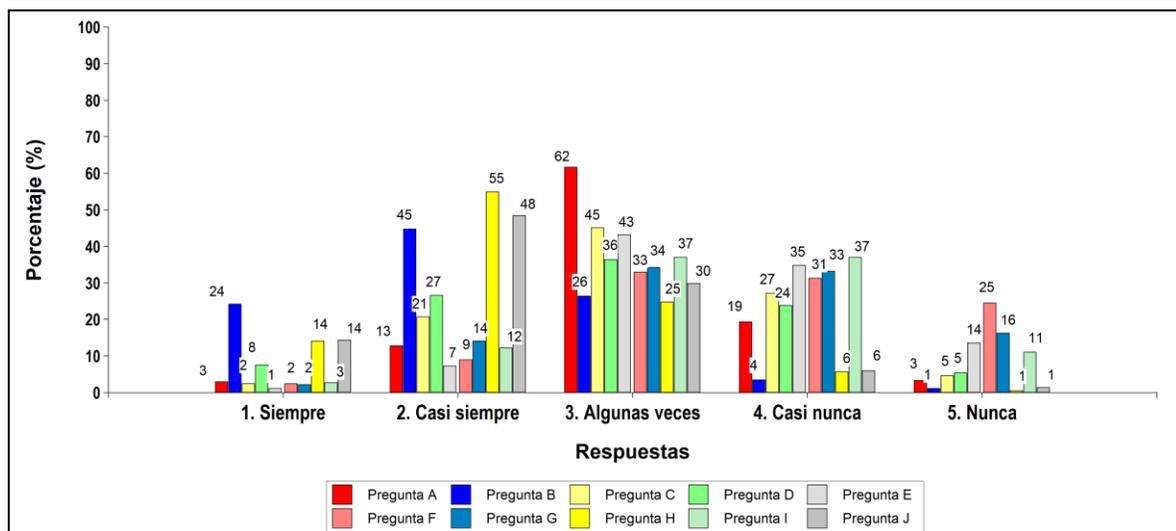
Pregunta 16	Respuesta	Porcentaje
P.16-A Agotamiento estudios	1. Siempre	3,0% (11)
	2. Casi siempre	13% (47)
	3. Algunas veces	62% (227)
	4. Casi nunca	19% (71)
	5. Nunca	3% (12)
Total		100,0
P.16-B Frecuencia estrés	1. Siempre	2% (9)
	2. Casi siempre	21% (76)
	3. Algunas veces	45% (166)
	4. Casi nunca	27% (100)
	5. Nunca	5% (17)
Total		100,0
P.16-C Dormir entre 7 y 8 horas	1. Siempre	8% (28)
	2. Casi siempre	27% (98)
	3. Algunas veces	36% (134)
	4. Casi nunca	24% (88)
	5. Nunca	5% (20)
Total		100,0

P.16-D Desánimo	1. Siempre	1% (4)
	2. Casi siempre	7% (27)
	3. Algunas veces	43% (159)
	4. Casi nunca	35% (128)
	5. Nunca	14% (50)
Total	100,0	
P.16-E Se siente solo	1. Siempre	2% (9)
	2. Casi siempre	9% (33)
	3. Algunas veces	33% (121)
	4. Casi nunca	31% (115)
	5. Nunca	24% (90)
Total	100,0	
P.16-F Se altera pequeñas cosas	1. Siempre	2% (8)
	2. Casi siempre	14% (52)
	3. Algunas veces	34% (126)
	4. Casi nunca	33% (122)
	5. Nunca	16% (60)
Total	100,0	
P.16-G Buen humor	1. Siempre	14% (52)
	2. Casi siempre	55% (202)
	3. Algunas veces	25% (91)
	4. Casi nunca	6% (21)
	5. Nunca	0,5% (2)
Total	100,0	
P.16-H Se siente nervioso	1. Siempre	3% (10)
	2. Casi siempre	12% (45)
	3. Algunas veces	37% (136)

	4. Casi nunca	37% (136)
	5. Nunca	11% (41)
	Total	100,0
P.16-I Calma y tranquilidad	1. Siempre	14% (53)
	2. Casi siempre	48% (178)
	3. Algunas veces	30% (110)
	4. Casi nunca	6% (22)
	5. Nunca	1% (5)
	Total	100,0
P.16-J Se siente feliz	1. Siempre	24% (89)
	2. Casi siempre	45% (165)
	3. Algunas veces	26% (97)
	4. Casi nunca	3% (13)
	5. Nunca	1% (4)
	Total	100,0

Fuente: Autor

Figura 18. Situaciones de percepción de salud.



Fuente: Autor

En la *Tabla 26* y en la *Figura 18* se muestran los resultados obtenidos. En ellos se evidencia que la gran mayoría (el 62%; n= 227) de los encuestados expresa que solo algunas veces se ha sentido agotado con los estudios universitarios, seguido por los que manifiestan que casi nunca (19%; n= 71). En cuanto al tema de estrés, el 45% (n= 166) de los informantes manifestó que se ha sentido así algunas veces y el 27% (n= 100) casi nunca. Lo anterior denota que, de manera positiva, los estudiantes mayoritariamente no padecen de agotamiento ni sienten estrés. Por otra parte, llama la atención que un porcentaje representativo (el 32,9%; n= 121) manifestó que algunas veces siente soledad.

En contraste con el sentimiento de soledad, en la próxima gráfica se ve positivamente que, en términos de buen humor, el 55% reportó que casi siempre se muestran cómicos y alegres. Además, son muy pocos los que dicen que se alteran por pequeñeces, mientras que solo el 14% (n= 52) dice que casi siempre está de buen humor.

En cuanto al tiempo de sueño que tienen los y las estudiantes encuestadas, solo algunas veces se puede garantizar que este sea de 7 a 8 horas; por su parte, muy pocos manifiestan que sea siempre (7,6%; n= 28) o casi siempre (26,6%; n= 98).

e) Propuestas actuales para el aprovechamiento del tiempo libre

En términos de valoración de los y las estudiantes frente a la propuesta que tiene la Universidad de la Amazonia sobre el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, se encontró que las posturas son muy diversas. En la que la respuesta que fue más votada solo algunas veces (38%; n= 136) a los y las estudiantes les llama la atención lo que ofrece la la institución sobre el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, cuestión que configura una apuesta hacia la transformación de la oferta con base también en los gustos de los y las estudiantes. En el análisis descriptivo correspondiente con referencia al género, se puede decir que las mujeres aprueban

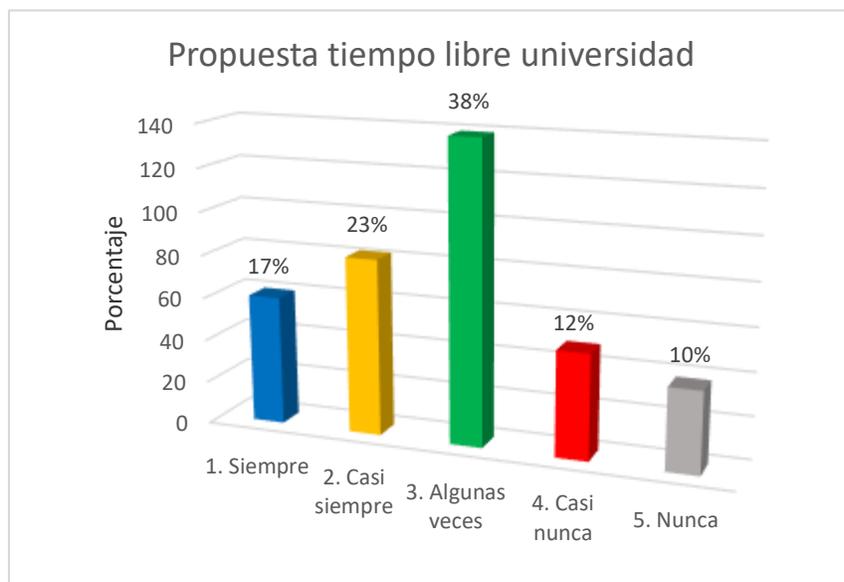
más la propuesta de tiempo libre de la universidad (23%; n=84) y que el género masculino se encuentra con mayor indisposición frente a la misma (15%; n=55) (véanse la *Tabla 27* y la *Figura 19*).

Tabla 28. Aceptación de propuestas actuales para el aprovechamiento del tiempo libre

Propuestas de la universidad para el tiempo libre	Porcentaje
Casi siempre	23% (82)
Siempre	17% (60)
Algunas veces	38% (136)
Casi nunca	12% (44)
Nunca	10% (35)
Total	100

Fuente: Autor

Figura 19. Aceptación de propuestas actuales para el aprovechamiento del tiempo libre



Fuente: Autor

- f) Propuestas de los y las estudiantes para un mejor aprovechamiento del tiempo libre, promoción de salud y condición física.

Entre las propuestas de los y las estudiantes para desarrollar prácticas físico-deportivas (deporte y no deporte) se incorporan a las motivaciones de la población la implementación de deportes poco convencionales tales como los deportes extremos y el bádminton. Hay otros que motivan a los y las estudiantes como los deportes de contacto (muay thai, boxeo) y los deportes de conjunto (rugby, porrismo, ultimate, natación, atletismo y levantamiento de pesas). No obstante, en el marco de la categoría ideada por Sue (1980) se identificaron propuestas de actividades físicas que no están precisamente en el espectro deportivo entre las que sobresalen las actividades físicas musicalizadas (aeróbicos, rumbaterapias), los juegos tradicionales (ponchado, juegos callejeros) y otras expresiones de actividad física (crossfitt, yoga, pausas activas, gimnasio, concursos de habilidades físicas,...).

En cuanto a las actividades culturales, tuvieron una importante presencia dentro de las preferencias de la población objeto de estudio algunas expresiones netamente artísticas como canto, pintura, música, arte visual, danza y baile. No obstante, hubo otras proposiciones que se orientaron hacia charlas, tertulias, campeonatos académicos, fotografía, astronomía, conferencias, talleres de superación personal y talleres en laboratorios.

5.2.3 Análisis de las representaciones sociales ocio/tiempo libre en relación con la percepción de salud. En el siguiente acápite se socializan la correlación entre las representaciones sociales de ocio/tiempo libre (preguntas 7, 8 y 9) con las percepciones de salud (preguntas 11, 12, 13, 14, 15 y 16).

En la *Tabla 28* se observan correlaciones de alta significancia entre la disposición de horas de tiempo libre en los fines de semana con la decisión de hacer o no deporte o de correr (0,0001). Asimismo, se identificó correlación positiva con actividades sociales

de ocio como “ir de tragos” o “tomar café con los amigos” (0,0017), mientras que no existe una relación dependiente con la decisión de actividades culturales de ocio (0,2932) y de índole práctica (0,9273).

Por otra parte, en cuanto a las expresiones de ocio (físico, social, cultural y de índole práctica) de la pregunta 7 y su posible dependencia con lo que las personas buscan principalmente con las actividades de tiempo libre, se debe señalar lo siguiente: existe una total correlación (0,0001) entre cada una de las actividades de ocio y las opciones que motivan las elecciones de ese tiempo (sentirse a gusto, aprendizaje de algo nuevo, libertad, cuidado de la salud, mejora o mantenimiento de la condición física, descanso/relajación, cambio de actividades, formación y cultura, entre otras).

Tabla 29. Correlación entre actividades de tiempo libre (pregunta 7) y horas de tiempo libre en los fines de semana (pregunta 6)

Pregunta 7	Pregunta 6	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (r.1)	26,54	<0,0001**
Ir de tragos con amigos (r.6)	15,18	0,0017**
Leer por placer (r.14)	3,72	0,2932
Ver TV, escuchar música (r.17)	0,46	0,9273

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

En la *Tabla 29* puede notarse una alta correlación entre las actividades representativas de ocio en el tiempo libre y los niveles de satisfacción que pueden presentar los y las estudiantes (0,0001). Lo anterior permite inferir que cualquiera que sea el nivel de complacencia de las actividades de tiempo libre tiene una relación directa con las opciones de comportamiento de ocio.

Tabla 30. Correlación entre actividades de tiempo libre (pregunta 7) y nivel de satisfacción de las actividades de tiempo libre (pregunta 10).

Pregunta 7	Pregunta 10	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	203,03	<0,0001**
Ir de tragos amigos (respuesta 6)	80,97	<0,0001**
Leer por placer (respuesta 14)	59,2	<0,0001**
Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	31,54	<0,0001**

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

En este sentido, las opciones de uso del tiempo libre también presentan el más alto grado de correlación respecto de otras percepciones de salud. Es el caso del nivel de condición física de los y las estudiantes, al igual que el estado de salud en la actualidad (0,0001) (véase la *Tabla 30*).

Tabla 31. Correlación entre actividades de tiempo libre (pregunta 7), nivel de condición física (pregunta 14) y estado de salud en la actualidad (pregunta 15).

Pregunta 7	Pregunta 14		Pregunta 15	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	133,29	<0,0001** *	132,21	<0,0001* *
Ir de tragos amigos (respuesta 6)	28,47	<0,0001** *	56,12	<0,0001* *
Leer por placer (respuesta 14)	40,56	<0,0001** *	46,87	<0,0001* *
Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	33,77	<0,0001** *	45,85	<0,0001* *

Nota. *valor significativo ***valor altamente significativo

Fuente: Autor

Como se observa en la *Tabla 31*, existe una dependencia muy significativa entre cada una de las posibilidades de actividades de tiempo libre/ocio y la percepción de los y las estudiantes en cuanto al agotamiento en los estudios universitarios, al igual que con los niveles de estrés de forma frecuente.

Tabla 32. Correlación entre las actividades de tiempo libre (pregunta 7) y las percepciones de salud (pregunta 16) analizando la situación del agotamiento generado por los estudios (16-A) y la frecuencia de estrés (16-B)

Pregunta 7	Pregunta 16-A		Pregunta 16-B	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	273,19	<0,0001**	140,62	<0,0001**
Ir de tragos amigos (respuesta 6)	106,71	<0,0001**	33,03	<0,0001**
Leer por placer (respuesta 14)	34,8	<0,0001**	43,34	<0,0001**
Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	28,58	<0,0001**	26,46	<0,0001**

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

Por otra parte, se mantiene una relación altamente significativa entre la percepción de los y las estudiantes sobre la asignación de siete u ocho horas de sueño diario y el desánimo sentido frente a las actividades físicas, culturales, sociales y de índole práctica del ocio (véase *Tabla 32*).

Tabla 33. Correlación entre las actividades de tiempo libre (pregunta 7) y las percepciones de salud (pregunta 16) analizando la situación de dormir entre 7 y 8 horas (16-C)

Pregunta 7	Pregunta 16-C	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	60,25	<0,0001**
Ir de tragos amigos (respuesta 6)	28,62	<0,0001**
Leer por placer (respuesta 14)	44,49	<0,0001**
Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	11,85	0,0185

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

En lo referido al sentimiento de soledad o de alteración por pequeñas dificultades, la correlación directa se mantiene solamente con las actividades físicas y sociales de ocio; en lo que refiere a las culturales y a las de índole práctica no se refleja una dependencia estadística relevante (véase *Tabla 33*).

Tabla 34. Correlación entre las actividades de tiempo libre (pregunta 7) y las percepciones de salud (pregunta 16) analizando la situación de desánimo (16-E) y soledad (16-F)

Pregunta 7	Pregunta 16-E		Pregunta 16-F	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	68,48	<0,0001* *	79,71	<0,0001* *
Ir de tragos con amigos (respuesta 6)	26,41	<0,0001* *	25,68	<0,0001* *
Leer por placer (respuesta 14)	30,23	<0,0001* *	3,98	0,2632

Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	8,15	0,0429	11,23	0,0105
---	------	--------	-------	--------

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

Entre la situación perceptiva sobre el estado de buen humor y el hecho de sentirse nervioso, los datos permiten concluir que estos dos estados (el de buen humor y el de nerviosismo) están fuertemente ligados a todas las expresiones de ocio/tiempo libre con el mayor grado de significancia (véase *Tabla 34*).

Tabla 35. Correlación entre las actividades de tiempo libre (pregunta 7) y las percepciones de salud (pregunta 16) analizando la situación de alteración por pequeñas cosas (16-F) y el buen humor en el día (16-G).

Pregunta 7	Pregunta 16-G		Pregunta 16-H	
	Chi		Chi cuadrado	
	cuadrado Pearson	p-valor	Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	190,25	<0,0001**	84,47	<0,0001**
Ir de tragos amigos (respuesta 6)	65,97	<0,0001**	44,79	<0,0001**
Leer por placer (respuesta 14)	37,43	<0,0001**	33,02	<0,0001**
Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	18	0,0004**	30,88	<0,0001**

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

Por último, las actividades físicas, sociales, culturales y de índole práctica se relacionan de manera directa con la percepción de la sensación de calma, tranquilidad y el hecho de sentirse feliz de manera significativa (véase *Tabla 35*).

Tabla 36. Correlación entre las actividades de tiempo libre (pregunta 7) y las percepciones de salud (pregunta 16) analizando la situación de alteración por pequeñas cosas (16-I) y el buen humor en el día (16-J)

Pregunta 7	Pregunta 16-I		Pregunta 16-J	
	Chi cuadrado		Chi	
	Pearson	p-valor	cuadrado Pearson	p-valor
Hacer deporte/correr (respuesta 1)	138,86	<0,0001**	125,97	<0,0001**
Ir de tragos amigos (respuesta 6)	50	<0,0001**	51,26	<0,0001**
Leer por placer (respuesta 14)	33,84	<0,0001**	36,95	<0,0001**
Ver TV, escuchar música (respuesta 17)	14	0,0029	19,54	0,0002

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

Las principales motivaciones de los y las estudiantes frente a las elecciones de actividades en el tiempo libre presentan dependencia o significancia. Esto denota una relación de 0,0001 entre el nivel de condición física y el estado de salud actual. Por su parte, hay casos que expresan “sentirse a gusto” (1) y que relevan el “aprendizaje de algo bueno” (2). Las demás opciones no presentan significancia estadística o dependencia (véase *Tabla 36*).

Tabla 37. Correlación entre lo que buscan los estudiantes con las actividades de tiempo libre (pregunta 9), la condición física (pregunta 14) y el estado de salud actual (pregunta 15).

Pregunta 9 (ocio/TL)	Pregunta 14		Pregunta 15	
	Chi cuadrado Pearson	p-valor	Chi cuadrado Pearson	p-valor
Sentirse a gusto (respuesta 1)	182,74	<0,0001**	183,09	<0,0001**
Aprendizaje de algo nuevo (respuesta 2)	33,83	<0,0001**	44,4	<0,0001**
Libertad (respuesta 3)	3,86	0,2773	4,57	0,1017
Cuidado de salud (respuesta 4)	1	0,8013	1,27	0,5292
Mejora o mantenimiento de la salud (respuesta 5)	0	Sd	0	Sd
Descanso/relajación (respuesta 6)	6	0,1991	2,6	0,2725
Cambio de actividades (respuesta 7)	0	>0,9999	0	>0,999
Formación y cultura (respuesta 8)	0	Sd	0	Sd
Otros (respuesta 9)	0	Sd	0	Sd

Nota. *valor significativo **valor altamente significativo

Fuente: Autor

A modo de cierre, de acuerdo con los insumos analizados, las principales representaciones del ocio/tiempo libre se encuentran casi en su totalidad fuertemente ligadas a o relacionadas con las percepciones de salud propuestas en el instrumento para la investigación.

5.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta parte del documento sustenta el grueso del marco empírico y corresponde a la discusión de los resultados, donde se articulan el marco teórico con los resultados para dar solidez y fundamentación a los principales hallazgos de la investigación.

5.3.1 Representaciones sociales de ocio/tiempo libre.

a) Del tiempo libre

Asumir la discusión de disponibilidad del tiempo libre implica de paso hablar sobre la ocupación del tiempo habitual de obligación, como lo mencionan Rodríguez y Agulló (1999). En este grupo poblacional dicho tiempo se relaciona con el tiempo de estudio.

De acuerdo con los resultados, el 75,5% (n= 278) de los encuestados posee jornadas académicas superiores a cinco horas, situación que puede afectar la disposición de tiempo libre, tal como lo han señalado estudios como el de Cabanzo (2012), y el de Gutiérrez, Montoya, Toro, Rosas y Salazar (2010). Este último estudio logró asociar la amplia carga académica a los elevados niveles de estrés, incluso en otros escenarios donde el ocio y el tiempo libre no son percibidos como factores de importancia para la salud (Sánchez, Jurado y Simoes, 2013). Otro antecedente de este tipo tiene que ver con la carga académica producto de los tiempos de clases, a los cuales se suma la realización de los trabajos y las tareas extraclase. Lo anterior disminuye el tiempo libre que se puede emplear para la actividad física (Rubio y Varela, 2016).

En este sentido, como lo señalan Munné y Codina (2002) al hablar del ocio, el tiempo libre como constructo es multiforme ya que cada uno resuelve el tema del tiempo de diferentes maneras de acuerdo con su cotidianidad, como lo expresa Ángel (2001). En la práctica lo anterior cobra sentido cuando, a través de él, es posible responder a los

intereses generales de la sociedad o a específicos como, por ejemplo, los relacionados con compromisos educativos.

Esta acepción se constituye en uno más de los sustentos que muestra la necesidad de abordar las representaciones sociales de ocio/tiempo libre teniendo en cuenta que, si bien son construcciones desde la individualidad, representan importancia para un grupo poblacional en general. De ahí que el abordaje de los resultados del ocio/tiempo libre se construya también a partir del entendido de las prácticas, de las acciones que se comparten en el escenario social.

Ciertamente, el complejo discernimiento y los límites entre ocio y tiempo libre reclaman que, en el marco de las representaciones sociales, se analicen las prácticas derivadas. De hecho, en la siguiente sección se hace énfasis especial en las prácticas de ocio.

b) Prácticas de ocio

Para iniciar, conviene decir que el ocio como valor estimado en el mundo simbólico de la sociedad colombiana ha trascendido para ocupar un lugar importante desde las prácticas, pero originado desde el constructo mental individual que compone una estructura colectiva (representación social). Así lo respalda la Encuesta Mundial de Valores (World Values Survey Association, 2016) cuando recopila datos sobre la evolución de los principales valores de elementos de la vida entre 1994 y el 2014. Dicha encuesta permite comprender la evolución del ocio y su empoderamiento en la sociedad colombiana de manera ascendente, lo que responde a la postura de la historicidad de las representaciones según los mundos sociales a través del tiempo (Bourdieu, 2011).

Hay estudios como el de Garaigordobil y Badillo (2011) que proponen en sus análisis la revisión de las actividades de tiempo libre en adolescentes colombianos. Asimismo,

comparte con el presente estudio el enfoque de clasificación de esas actividades en planos similares a las categorías de Sue (1980), al hacer un examen detallado desde lo deportivo, lo artístico, lo intelectual y lo social. Cabe destacar que, de las opciones de ocio conocidas, mientras en el trabajo de estos autores predominó el ocio de tipo social (69,9%), en el presente documento este ocupó la octava posición (con el 6%) dentro de todas las opciones, seguido del deporte (con el 60,6%), el ocio artístico (con el 42,2%) y luego el intelectual (con el 26%). Por lo tanto, se dimensiona el análisis desde cada clasificación.

c) Actividades físicas de ocio

Existen manifestaciones diferenciales del ocio respecto de las prácticas físico-deportivas. En esa órbita se ubica tal vez uno de los datos más representativos que da solidez al argumento de la hipótesis principal del estudio, en especial cuando la opción de hacer deporte se constituye en la segunda más votada (9,8%; n= 187) entre los y las estudiantes. Además, de manera directa existe motivación hacia las actividades en procura del cuidado de la salud (p.9; 6,2%: n= 60), hallazgo que coincide con los datos encontrados por Ramos, Sanz, Ponce y Valdemoros (2009). Estos autores dejan entrever relaciones que defienden la “práctica físico-deportiva, entendida como experiencia de ocio saludable, [la cual] es percibida[...] con un matiz más preventivo de la salud de nuestros jóvenes, que de rehabilitación” (Ramos, Sanz, Ponce y Valdemoros, 2009, p. 30).

Esta experiencia permite “elevar la consideración de la dimensión saludable de la práctica físico-deportiva y fomentar su inclusión en los programas escolares y extraescolares. Cultivando la salud favorecemos el desarrollo pleno del individuo” (Ramos, Sanz, Ponce y Valdemoros, 2009, p.31). A partir de estos aportes, es esencial decir que hay una relación directa estadística y conceptual en cuanto a las actividades físicas de ocio con la salud. De la misma manera, Pascucci (2015) reivindica la

predilección de la mayoría de universitarios (el 82,30%) por el ocio deportivo con fines de mejorar su salud.

Hay estudios totalmente diferenciales sobre los cuales se pueden apoyar los hallazgos sobre las actividades físicas de ocio. Por ejemplo, el estudio de Varela et al. (2011) expone datos que permiten inferir que en ellos prevalecen prácticas poco saludables tales como el sedentarismo. No obstante, en cuanto a la parte motivacional de los y las estudiantes un porcentaje importante busca actividades de implicación física en aras de beneficiar su salud (el 45.8%) y mejorar su figura (el 32%).

Otro ejemplo expuesto lo comparten Cabrales y Mantilla (2013). De acuerdo con ellos,

Las actividades de tipo físico-deportivas son practicadas en porcentajes muy bajos ya que en este rango de prevalencia las más realizadas son los deportes de conjunto con un 9,8%, seguidos por actividades aeróbicas donde el 5,4% de los y las estudiantes las practican. Esto da por enterado la prevalencia de la inactividad física en la población objeto de estudio (p. 136).

d) Actividades culturales de ocio y de índole práctica

Sandoval (2017) expresa que una de las actividades de menor relevancia en lo que a preferencias de los y las estudiantes se refiere es la de los hábitos de lectura, aunque hay diferencias entre la selección de actividades culturales de ocio. De hecho, debe decirse que el presente estudio reconoce una importante inclusión por parte de los estudiantes encuestados de este tipo de experiencias (pregunta 14) de ocio, destacándose el leer (revistas, libros, periódicos, entre otros) por placer, opción que obtuvo el tercer lugar con el 9,2% (n= 176). Esto diferencia el presente trabajo de otros estudios como el de Sainz (1994), donde se concluye la poca dedicación de tiempo por parte de los estudiantes para actividades de orden cultural.

Estudios sobre la ocupación del tiempo libre en la juventud vasca como el de Sainz (1994), al igual que el de Ureta (2015), concuerdan en que las expresiones de actividades de índole práctica (verbigracia, ver televisión u oír música en casa) se constituyen en la principal actividad durante el tiempo libre. No obstante, Sandoval (2017) muestra que este tipo de actividades gozan de mediana prioridad entre los y las estudiantes. Cabrales y Mantilla (2013) añaden a este respecto que entre las actividades que desarrollan los jóvenes se destaca

hablar por celular en un 83%, el chatear [con el] 51,4% y el comer o cenar en un 33,3%; [a este grupo] lo siguen las actividades de tipo mental tales como el uso de internet en un 70,4%, el ocio pasivo en un 30,9%; luego encontramos las actividades de tipo artístico-cultural en donde la música es realizada por el 25,8% de los y las estudiantes (p. 136).

e) Actividades sociales de ocio

En lo que refiere a las actividades sociales de ocio, hay preferencia por aquellas que pueden ser disfrutadas en grupos. Sin embargo, de acuerdo con los resultados obtenidos en este estudio se destaca el porcentaje de estudiantes que no responden a ningún tipo de asociacionismo (10%; n= 57), lo cual indica la presencia de dinámicas desarrolladas de manera individual. Estas pueden estar asociadas con las actividades de ocio que propone el mundo actual a partir del uso de la tecnología y las redes sociales en las cuales el espacio social físico tiene su complemento en el espacio virtual. Lo anterior permite establecer vínculos fuertes entre los usuarios (particularmente en los jóvenes) toda vez que dicha ausencia de participación en grupos presenciales no necesariamente indica la falta de participación en ellos. Como se sabe, las redes sociales permiten la misma dinámica pero de manera virtual, rompiendo las barreras espaciotemporales y los esquemas tradicionales del espacio social físico, como lo plantea Bourdieu (2011). De ahí que la concepción de espacio social se vea enriquecida en los jóvenes.

Por el contrario, pensar el espacio social desde la virtualidad limita la postura de Cabrales y Mantilla (2013), quienes mencionan que las actividades sociales son de preferencia de los jóvenes en ciertos días de la semana. Como se sabe, desde la virtualidad los tiempos y el espacio dejan de operar como dimensiones condicionantes a la hora de establecer relaciones sociales.

Por otra parte, Sandoval (2017) sostiene que, en relación con una variada gama de actividades de ocio en estudiantes, prevalecieron los encuentros con amigos. En comparación con lo acontecido en este estudio, si bien las actividades de ocio en estudiantes tienen cierta representatividad en la muestra (el 5,1%; n= 97), estas no se muestran como una de las prioridades en las actividades sociales tal como en investigaciones anteriores.

De igual manera, Sandoval (2017) evidenció otra expresión de ocio desde lo social al mencionar que los y las estudiantes de su muestra refirieron dentro de sus actividades de preferencia el compartir con la familia. Este dato se corresponde con lo hallado en el presente estudio donde la preferencia por compartir en familia como una actividad importante dentro del tiempo libre representa el 19%, algo que la sitúa después de los compromisos académicos. En relación con estos últimos, quizás el acogimiento de dichos compromisos sea un hallazgo de conveniencia por una posible condición de obligatoriedad que está ligada a situaciones de beneficio, como sucede con la disminución de gastos de matrícula que se les hace a los estudiantes por pertenecer a semilleros o la elaboración de futuras propuestas de trabajos investigativos como opción de grado. Lo anterior muestra la adhesión de los grupos universitarios actuales por la oferta, el requisito y las preferencias.

En este sentido, de alguna manera, la concepción que tienen los y las estudiantes sobre el tiempo libre plantea una relación estrecha con las responsabilidades académicas teniendo en cuenta la cantidad de horas de clase diaria, en cuya contraparte aparece la categoría de *tiempo de no estudio*. Dicho dato aporta en el

entendimiento de la representación social del tiempo libre diferenciado del ocio y, en efecto, se alinea con la idea de que el tiempo libre no necesariamente es indicativo de tiempo de ocio. Por tanto, la representación de este tiempo aparece cuando el estudiante no está estudiando ni trabajando, las dos mayores responsabilidades que pueden tener los jóvenes universitarios desde un panorama general.

A propósito de lo anterior, tanto Rodríguez y Agulló (1999) como Ureta (2015) reivindicaron los hallazgos sobre ocio desde el ámbito social al encontrar que el 52% de su muestra prefiere actividades que involucran amigos, sobre todo en el marco de la actividad física y el deporte. Lo hasta acá mencionado denota que hay vínculos especiales entre el ocio en el ámbito universitario y los lazos de amistad. En tal perspectiva, se establecen relaciones entre ocio y amistad que encuentran adherencia a la práctica deportiva.

Lo anterior indica que las representaciones sociales sobre el ocio/tiempo libre dependen del momento histórico, el cual marca preferencias y motivaciones a cada generación. Así mismo, dichas representaciones necesitan de las razones prácticas y los compromisos que marcan relaciones de poder como sucede en la academia o en el entorno laboral. De ahí que Bourdieu (2011) señale que aquellas tienen historia y marcan distintas formas de actuar en el contexto social dado.

5.3.2 Percepciones de salud entre universitarios

a) Consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas

Los hábitos de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas están normalmente relacionados con las conductas o comportamientos de la población juvenil y universitaria, según lo expresado por el Observatorio de Drogas de Colombia (ODC, 2013). Sin embargo, entre la población de estudio los resultados indican que los hábitos son poco permanentes, debido tal vez a que este no es un tema de exposición pública y a veces incluso se asume como un tabú. La excepción del hábito más común

y socialmente aceptado es la del alcohol, el cual es consumido por el 71,2% (n= 262) de los y las estudiantes. Este dato coincide con estudios como el de Sierra, Pérez, Pérez y Núñez (2005) en donde se concluye que el joven piensa que ingerir bebidas alcohólicas es una experiencia que hace parte de una etapa que es propia de la edad y de la vida universitaria.

No obstante, el consumo de alcohol es una elección notoria en el marco de las actividades de tiempo libre (pregunta 7) que desarrollan los y las estudiantes ya que, dentro de la dimensión de las prácticas sociales de ocio, la de “tomar trago con los amigos” fue la actividad más votada. Al respecto, siguiendo a Sierra et al. (2005), la interacción grupal entre amigos en contextos como las fiestas, los bailes y las discotecas se constituye un espacio fundamental para legitimar el consumo propio o de otros.

Así pues, tanto el consumo de alcohol como el de drogas y alcohol son un medio que frecuentemente es buscado acogido por los jóvenes en aras de desestresarse (Cabralés y Mantilla, 2013).

En relación con el consumo de cigarrillo, se identifica un marcado rechazo a esto ya que el 85,1% (n= 313) de los y las estudiantes encuestadas no fuma, mientras que el 93,8% (n= 345) no consume sustancias psicoactivas. Este hallazgo coincide con el de otros estudios como el desarrollado por Cabralés y Mantilla (2013) en el cual se identifican valores muy bajos de consumo hacia sustancias ilícitas, lo cual requiere ser revisado en procura de una reducción del mismo. Ese mismo estudio relacionó el consumo de tabaco como una actividad de poca presencia en la población (59,7%).

Sobre la relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el ocio, hay estudios de correlación estadística como el de Tirado, Aguaded y Marín (2013) que sugieren relaciones significativas entre los hábitos de consumo y las prácticas de ocio. Adicionalmente, la relación entre el ocio y el consumo ha permitido que el primero se

muestre como una experiencia humana que permite el desarrollo de una pedagogía entendida como “un medio óptimo para reducir o prevenir el consumo de drogas” (Dapía, 2000, p. 239).

b) Percepciones de salud

En cuanto a la percepción de salud, estudios como Gutiérrez et al. (2010) sobre la depresión de estudiantes y su relación con el estrés académico establecen que hay varios factores (por ejemplo, la alta carga académica, las expectativas del futuro, entre otros) que provocan estrés académico y que tienen una relación directa con los estados depresivos de los y las estudiantes. Ante esto, los resultados del presente estudio permiten reconocer que solo el 31,7% (n= 117) de la muestra no experimenta estados de estrés frecuentemente. No obstante, el 68,3% (n= 255) experimenta (ocasional o regularmente) este tipo de alteraciones. En definición, los estados de percepción de salud están relacionados en alguna de sus dimensiones (física, emocional o psicológica) con el estrés.

Otros estudios como el de Sandoval (2017) evidenciaron una “tendencia a realizar actividades que les permitan a los jóvenes disminuir síntomas de estrés, tal como lo señala el 59.5% de los y las estudiantes consultadas” (p. 180). Lo anterior supone de antemano una relación clara entre las actividades de ocio y la salud. Por su parte, Tovar (2016) valida que, en una población de estudiantes universitarios de programas musicales, los niveles de cansancio prevalecen en un 53,8% (n= 134). Esta información es relevante porque coincide con la percepción de agotamiento que el 77,4% (n= 287) de los encuestados siente en los estudios universitarios, mientras de la muestra refiere sentirse en esa situación al menos de manera ocasional (el 61,7%; n= 227).

Puede incluso decirse que el estudiante separa el cuidado de la salud, promoción de la salud y ruptura de estados de afectación a la salud. Ciertamente, sentirse a gusto, descansar, relajarse o incluso aprender algo nuevo puede estar ligado a estados

adecuados de salud de acuerdo con sus dimensiones (física, social, emocional y psicológica), incluso si el mismo individuo lo desconoce (ACSM, 2004). Lo anterior lleva a pensar que implícitamente los estudiantes buscan mejorar su estado de salud, pero su percepción y representaciones no lo reconocen así. También es posible argumentar que los y las estudiantes separan totalmente el hecho de mantener una condición física de un estado saludable (6,7%; n= 65). En otras palabras, es factible estar saludable sin tener una adecuada condición física.

Así pues, los y las estudiantes pueden culturalmente separar la condición física de la salud a pesar de reconocer la alta incidencia de las actividades físicas de ocio en ella (preguntas 7 y 9, 8%, segunda opción más votada). En otro contexto, si bien resulta importante para los encuestados mantener un estado óptimo de salud, esto no se hace tan evidente en la práctica que manifiestan.

Teniendo en cuenta lo mencionado, es posible que la relación entre el imaginario de salud y la condición física presente disoluciones, tal sucede con la manera alterna —tal vez equívoca— de valorar la percepción de la salud. Básicamente, puede ser que el estudiante a la hora de evaluar su estado de salud se remite exclusivamente a buscar presencia o ausencia de afecciones relacionadas con enfermedades o traumatismos. Ello permite develar la permanencia implícita de un antiguo concepto de salud que pretendía asumir que un buen estado de salud denota la ausencia de enfermedad(es).

Así pues, corresponde analizar las actividades sociales de ocio que, para este caso, compartieron algunas situaciones similares con las expresiones culturales de ocio, según Sue (1980). De hecho, la diferencia radica no en el hecho de que las situaciones se encuentren alejadas netamente de un aprendizaje sino de una experiencia de grupo que requiere o condiciona la participación de otras personas. En ese orden de ideas, la gama de actividades propuestas (verbigracia excursiones, conciertos, fogatas, chocolatadas, brigadas, encuentros de convivencia, entre otras) suponen elementos

físicos y culturales que, no obstante, se encuentran arraigados al tiempo dispuesto para compartir con familia y amigos, razón por la cual fueron clasificados en esta categoría.

5.3.3 Relación entre ocio, tiempo libre y salud. Desde los hallazgos de la investigación se confirmó que existen datos concluyentes acerca de la relación estadística entre las representaciones de ocio/tiempo libre con la percepción del estado de salud (véase al respecto las tablas 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 y 36). En este sentido, las opciones de uso del tiempo libre presentan el más alto grado de correlación con otras percepciones de salud, como el caso del nivel de condición física de los y las estudiantes, al igual que el estado de salud en la actualidad.

En términos de salud, las actividades físicas, sociales, culturales y de índole práctica se relacionan de manera directa y significativa con la percepción de la sensación de calma, tranquilidad y el sentirse feliz. Lo anterior podría interpretarse como que cualquiera que sea la motivación del universitario para realizar actividades en el tiempo libre esta está estrechamente vinculada con las opciones o alternativas de uso, hallazgo que da pista para que —para el caso de la Universidad de la Amazonia— se promuevan esfuerzos en pro de seguir motivando el uso del tiempo libre mediante cualquiera de las actividades de ocio ofertadas.

A manera de complemento, se puede decir que hay evidencias que corroboran este tipo de conclusiones. Vale la pena destacar que se coincide con Sandoval (2017) respecto de la tendencia que existe a la hora de realizar actividades que les permitan a los jóvenes disminuir síntomas de estrés y acciones en conjunto que son sanas y que de por sí ofrecen beneficios para la salud tanto física como psíquica. Dicho de otra forma, las actividades realizadas dentro del tiempo libre afectan de manera positiva la calidad de vida de los y las estudiantes al permitirles la disminución de la ansiedad y el estrés, razón por la cual los y las estudiantes procuran realizar cualquier actividad que les represente salud física y mental.

Es claro que los y las estudiantes se encuentran en procura de vivir experiencias que los y las acerquen a un estado de bienestar reflejado en un adecuado estado de salud. Por tanto, como lo mencionan Tirado, Aguaded y Marín (2013), en lo que refiere al estado de salud universitaria el tema trasciende las paredes de la universidad debido a la indiscutible prioridad que debe dársele dentro de los sistemas de calidad a la salud. En esta línea de sentido, la universidad como ente promotor de salud debe incorporar dentro sus políticas el fomento, la promoción y la prevención de la salud con el fin de contribuir al desarrollo humano, en la medida en que se mejore la calidad de vida de quienes la administran o se forman. Esto puede permitir generar entornos educativos y laborales más sanos.

Por su parte, en lo que respecta a la relación entre los jóvenes universitarios y el ocio, el trabajo de Pascucci (2015) se constituye no solo en un antecedente importante para la presente investigación sino en un derrotero sobre el cual se validan relaciones como las que propone el apartado entre ocio y salud. En consonancia con lo anterior, debe comprenderse que las universidades pueden generar políticas de difusión de actividades como forma de prevención y en procura de la formación integral, algo que puede emanar del reconocimiento de las actividades que generan satisfacción en los y las estudiantes.

A partir de estas dilucidaciones y los resultados anteriores obtenidos, se puede afirmar que la percepción de bienestar o salud en sus dimensiones física, social, emocional y psicológica integran un nivel de motivación importante desde un ejercicio de libertad. Dado que este deviene de las representaciones instauradas por los y las estudiantes, ello que influye positivamente en sus estilos de vida.

6. CONCLUSIONES

Como de cualquier otro hecho social, las representaciones de ocio/tiempo libre combinan aspectos de orden sociocultural dentro de los que se demarca la clase social. De la misma forma, en aquellas representaciones inciden aspectos históricos que marcan la posibilidad de la estabilidad y el cambio que siempre están sujetos a las disposiciones del momento que se respalda con las razones prácticas. Por tanto, considerando la naturaleza cambiante de las representaciones en el tiempo y de acuerdo con los condicionantes simbólicos que están implicados en ellas, se reconoció que en un entorno universitario como espacio social deben considerarse suficientes factores para lograr consolidar el constructo denominado «representación».

Ahora bien, más allá de la oferta institucional sobre las actividades de ocio, debe sopesarse el tiempo dedicado a cumplir con las responsabilidades y el tiempo libre que queda tras los compromisos bien sean académicos o laborales. Es pertinente entonces reconocer las diferencias que hay en los actores que confluyen en el espacio universitario para lograr identificar la variedad de representaciones que pueden coincidir en él mismo y hacerlo operante.

Esta mirada que deja el desarrollo de la presente investigación incluyó al constructor de percepción que, aunque tiene complementariedad con las representaciones en tanto sirve de filtro para acercarse al mundo y fundamentarlas, merece un tratamiento más profundo para comprender qué diferencia las percepciones de las representaciones, en donde convergen y qué efecto real pueden tener en las prácticas llevadas a cabo por los agentes sociales. En el caso de la salud, se percibió que, *de facto*, aún no se ha cambiado la forma como se percibe, desde la presencia o ausencia de enfermedad. Ello tiene una carga simbólica importante a la hora de querer generar transformaciones en beneficio de la calidad de vida de los y las estudiantes que conforman la comunidad, en este caso de la Universidad de la Amazonia. A partir de lo anterior debe enfatizarse

en lo importante que es abrir la mirilla de los actores que intervienen para corresponder con políticas eficaces que den cuenta de procesos institucionales estratégicamente pensados y ejecutados.

Por tanto, hablar de una relación entre la percepción de la salud desde las representaciones de ocio, como en efecto ocurrió en el presente estudio, no solo implica un acercamiento estadístico para medir la influencia entre las variables de estudio sino un acercamiento social a los agentes sociales que piensan, sienten y actúan. Como se sabe, ellos son quienes dan vida a los hechos sociales que discurren en su espacio social. Considerando esto, es posible adecuar procesos, generar programas de promoción y prevención, así como potencializar las estrategias como la motivación por la investigación que dentro de la universidad son vitales.

Así pues, desde los diversos aportes del estudio habría que resaltar los principales hallazgos del mismo. Se destacó que los estudiantes requieren disponer de mayor tiempo libre los fines de semana para realizar actividades físicas y sociales de ocio, sin que esto significa que ocupen su tiempo libre en actividades culturales o de índole práctica. De igual manera, se halló que las expresiones del ocio (físico, social, cultura y de índole práctica) están estrechamente ligadas a los niveles de satisfacción de los y las estudiantes respecto de las actividades de ocio/tiempo libre, así como a su influencia directa sobre la condición física y el estado de salud actual de los actores sociales.

Por otra parte, se evidenció el valor que tienen las distintas expresiones prácticas del ocio/tiempo libre en la generación de estados de tranquilidad y felicidad en el estudiantado. Esta investigación corroboró que el ocio tiene una relación importante en la percepción de felicidad en los y las estudiantes universitarias, cuestión que valida el propósito inicial del análisis sobre el estado de salud, el cual se representó acogiendo el amplio abanico de dimensiones que posee ser humano. Por último, se vislumbró que

las principales motivaciones de los estudiantes universitarios frente al ocio parten de un prurito humano, hedonista y académico: sentirse a gusto y aprender algo nuevo.

Finalmente, al establecer la relación entre las representaciones sociales de ocio y tiempo libre en la percepción de salud de los y las estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia, se cumplió con la hipótesis planteada anteriormente. Esta pretendió vincular directamente las percepciones de salud de los y las estudiantes universitarias toda vez que las elecciones entre las alternativas de ocio resultaron estar relacionadas con la percepción sobre salud. Esta última se expresa en la condición física, en el estado de salud y de humor en el día, en el estado de calma, en la tranquilidad y en la felicidad, conquista humana que consiste en que las personas consigan interesarse en algo, tengan “una ocupación para sus horas de ocio y un completo antídoto contra la idea de que la vida no tiene sentido” (Russell, 1974, p. 96).

En suma, lo anterior lleva a sentar que las elecciones resultan ser la consecuencia de las representaciones construidas e interiorizadas por los y las estudiantes.

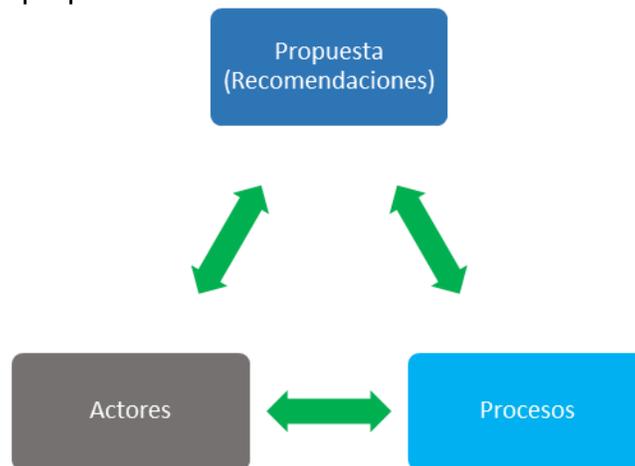
PROPUESTA DE RECOMENDACIONES DE OCIO

El estudio sobre las representaciones sociales de ocio/tiempo libre y la percepción de salud de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de la Amazonia ha sido el primer ejercicio académico que aborda una categoría poco explorada en esta institución de educación superior y en el departamento. Es interesante asumir el estudio de las actuales tendencias relacionadas con la salud en poblaciones específicas como las del universitario, pues insumos como este permiten no solo una base de establecimiento de un campo de estudio en la universidad sino que construye pilares de responsabilidad social desde el nicho concreto del ocio como fuente de satisfacción, libertad y autonomía.

Este es el primer eslabón de otros ejercicios investigativos desde los cuales se recomienda ahondar en las relaciones directas que se establecen entre las expresiones de ocio y las percepciones de salud en estudiantes universitarios. Este trasegar involucra las necesidades desde lo institucional en aras de construir una revisión que comprenda lo individual como articulador de lo colectivo en las prácticas y percepciones (representaciones sociales).

A partir de los hallazgos del estudio se elaboran las siguientes recomendaciones desde una ruta inductiva, lo que se traduce en una construcción con punto de partida en los actores y procesos (*Figura 20*). Las recomendaciones buscan mejorar la mirada personal, colectiva e institucional sobre el ocio como elemento estructurante de la salud y se dirigen especialmente al área de Bienestar Universitario, dependencia que se encuentra en contacto permanente con las actividades de tiempo libre de los estudiantes.

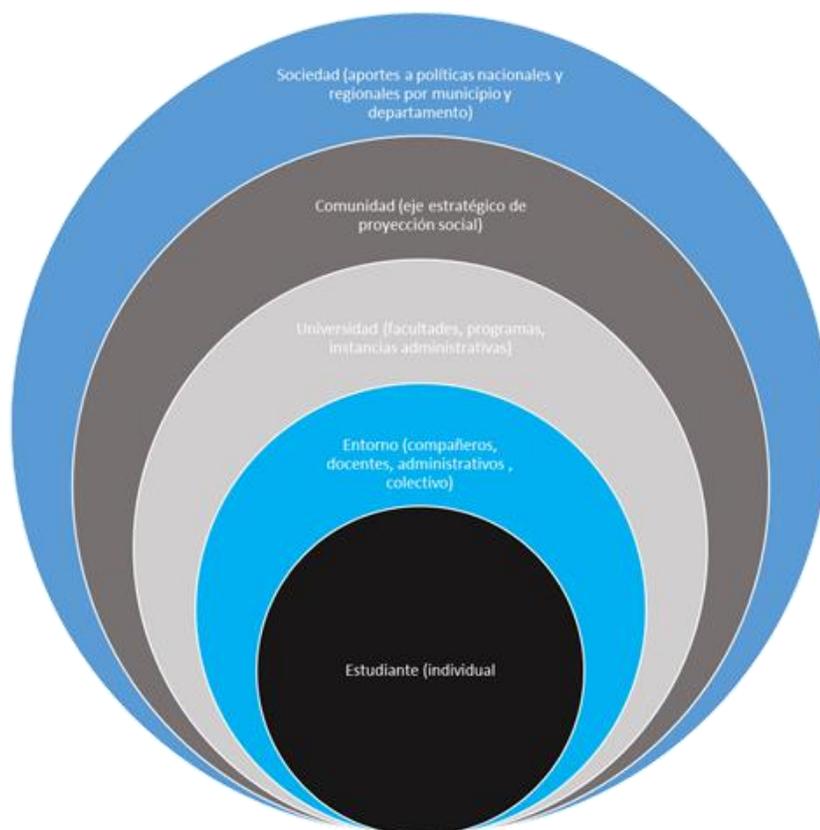
Figura 20. Estructura propuesta



Fuente: Autor

Desde cada división (actores y procesos) se deriva una estructura orgánica y sistemática para que se elaboren acciones pertinentes desde las prioridades de la universidad como foco de promoción de salud. En este caso, la propuesta está proyectada a partir del ocio como un complejo de construcción colectiva, teniendo en cuenta lo plasmado a propósito del estudio en la configuración de las representaciones sociales.

Figura 21. Actores de la propuesta prácticas saludables de Ocio

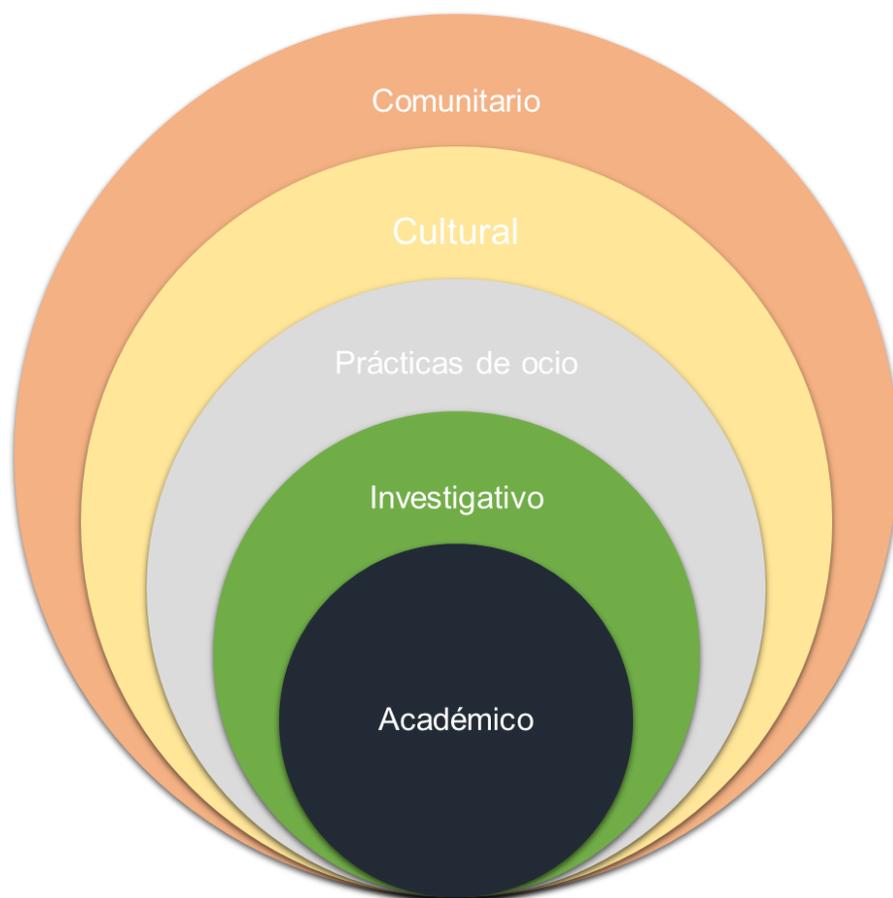


Fuente: Autor

Para que se aprecie mejor lo dispuesto en la *Figura 21*, el estudio permitió entender que una propuesta de ocio que busca profundizar en los procesos vinculados a la salud debe incluir de manera activa a los actores involucrados. Las mismas representaciones sociales fueron el elemento clave para construir una ruta inductiva desde la cual todo emerge de las tensiones del estudiante en su individualidad. Posteriormente, se evidenció la relación del sujeto con otros agentes educativos sociales en las prácticas, de manera que se percibe la forma como en el entorno o en el ambiente universitario influyen compañeros, docentes y administrativos. En orden jerárquico, el presente estudio le asigna participación a las dependencias de la universidad que internamente realizan actividades para la facultad, el programa y otras instancias administrativas.

En otro sentido, es menester que exista un proceso comunitario en el cual se integren los estudiantes universitarios y la dependencia de Bienestar Universitario para que haya una real influencia sobre las acciones. Programas como el de la *Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación* están llamados a promover estrategias relacionadas con el ocio y la salud en el marco del eje estratégico de proyección o extensión social. Lo anterior se traduce en extender actividades para la comunidad universitaria en general, teniendo en cuenta que estas deben tener en cuenta a los estudiantes, población que se tomó como referencia para el presente estudio. Por último, es oportuno participar activamente de los procesos sociales desde las políticas públicas locales (municipio), regionales (departamento) y nacionales.

Figura 22. Procesos de la propuesta prácticas saludables de ocio



Fuente: Autor

En consecuencia, los procesos comprenden el fuerte de la propuesta que recopila la *Figura 22*. Inicialmente se parte de una mirada institucional orientada al diseño y a la implementación de políticas que faciliten la labor de la universidad desde el marco de la promoción de la salud a partir de las representaciones sociales de ocio para los y las estudiantes.

Para que se entienda mejor, se expone una relación introspectiva direccionada hacia la consolidación de procesos académicos, investigativos, prácticos, culturales y comunitarios como grandes frentes sobre los cuales se estructuran las siguientes recomendaciones.

Desde el punto de vista académico es conveniente lo siguiente:

- Transformación unidades curriculares transversales: se propone reestructurar el diseño de espacios académicos que tienen presencia en todos los programas académicos como el caso de *Universidad, Región y Medio Ambiente* (URMA), a partir del cual se apoya la formación de profesionales en concienciación de la región a la cual pertenece la universidad y su potencial en biodiversidad. Asimismo, se proyecta incluir en este diseño la visión de salud en el marco del ocio desde la dimensión ecológica, que hace parte también de la propuesta desde el enfoque investigativo.
- Fortalecer la *Pedagogía del ocio*. Esto significa que, en el empoderamiento académico del ocio, es imperativo involucrar a los miembros de la comunidad en la educación del ocio como determinante de procesos relacionados con el desarrollo humano y la salud. Para dicho fin, se proponen talleres de capacitación para todos los miembros de la comunidad académica, actividades tendientes a reflexionar sobre la importancia de reconocer la influencia del ocio en el bienestar de las personas. Específicamente, esto obedece a la propuesta consistente en que los docentes aporten a la regulación de comportamientos apropiados en el tiempo libre. Por lo tanto,

- una dinámica dialógica aporta significativamente a que los individuos participen activamente de las decisiones institucionales al respecto.
- Ocio en salud y la salud desde el ocio: las discursivas del binomio deben reforzarse desde las experiencias que los y las estudiantes pueden representar como positivas. En ese sentido, en esta iniciativa se pretende hacer un ejercicio dialógico vinculante de carácter institucional de la salud desde la mirada del ocio como experiencia satisfactoria, placentera y formadora.
 - Ocio y salud como línea institucional: lograr una asignación institucional en el tema de salud, basada en el buen aprovechamiento del tiempo libre desde una importante y contextualizada oferta de bienestar, que se logrará de la mano con los programas académicos y unidades administrativas en articulación con Bienestar Universitario.

Desde el punto de vista investigativo es conveniente lo siguiente:

- Desde la perspectiva del ocio, en la parte investigativa se profundiza en proyectos relacionados en su mayoría con la salud pese a que actualmente la Universidad de la Amazonia carece de una *Facultad de Salud* y, por ende, de programas específicos de esta área
- Macroproyecto ocio y salud: tomando los hallazgos del estudio empírico y aportes del análisis documental de la presente investigación, crear un programa de salud institucional adherido a la categoría de ocio y tiempo libre.
- Ocio ecológico y salud: dada la fortaleza de la universidad con base a programas agropecuarios (Medicina Veterinaria y Zootecnia), agroecológicos (Ingeniería), ambientales (Doctorado en Educación y Cultura ambiental, Biología) en cooperación con otras unidades académicas que convergen en el discurso ambiental (Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación), desarrollar investigación a partir de los beneficios de la dimensión ecológica del ocio, que vincula espacios urbanos y rurales, desde

actividades deportivas y recreativas al aire libre, hasta turismo rural, ecológico y los espacios de arte urbano.

- Que Bienestar Universitario se proyecte también investigativamente, entendiendo que se tienen insumos valiosos (usuarios, oferta deportiva, cultural y de salud) para mejorar la toma de decisiones institucionales acerca del ocio, la salud y demás categorías. De igual manera, vincular todos los grupos poblacionales y unidades académicas en las proyecciones investigativas.

Desde el punto de vista de las prácticas de ocio es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- El escenario de las prácticas representa medidas específicas. Se requiere que exista un método (encuesta de satisfacción, grupos focales, cuestionarios sobre necesidades, expectativas y motivaciones para el ocio físico-deportivo, cultural, social y de índole práctica) por medio del cual se propongan las modificaciones a que haya lugar en la oferta de Bienestar Universitario. Se trata de algo que en realidad recopile la opinión de los estudiantes para garantizar la mejora en la participación de la oferta misma. En este caso particular, las tablas 1, 2 y 3 están relacionadas con las propuestas para aprovechamiento del tiempo libre que proponen los estudiantes, a partir de las cuales se reconoce una marcada tendencia hacia deportes de contacto como artes marciales mixtas, actividad física musicalizada de manera permanente, entre otras.

Desde el punto de vista cultural es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- Para la propuesta desde el ámbito cultural resulta importante la vinculación de los programas académicos como la Licenciatura en Educación Artística y Cultura y Psicología que permitan el liderazgo de líneas culturales en cooperación con Bienestar Universitario y los grupos ya empoderados de

algunos espacios, también en la evaluación de parámetros conductuales conducentes a la comprensión de las motivaciones asociadas a la animación cultural de la población en referencia.

- A partir de los hallazgos, es fundamental consolidar y regular figuras de asociacionismo entre estudiantes mediante clubes deportivos, artísticos o académicos, en aras de evitar actos discriminatorios en la selección de los equipos de planta, especialmente en lo concerniente al ámbito deportivo.
- Masificar las ofertas culturales a otras franjas de horarios es uno de los aspectos a mejorar la participación de la comunidad académica en las ofertas de bienestar, promovidas desde los programas académicos y las unidades administrativas.
- Dinamizar y diversificar alternativas de ocio desde la parte cultural de la región con la creación de un portafolio turístico. En este sentido, es necesaria la integración de un grupo perfilador de los elementos culturales de la región y ser la puerta cultural del departamento a tanto que promocioe un turismo responsable desde estas atribuciones del contexto geográfico.

Desde el punto de vista comunitario y de prácticas de ocio

- Descentralización de Bienestar Universitario: la propuesta no considera desacreditar esta dependencia, sino más bien fortalecerla a partir de los hallazgos del estudio, que apoyados en el análisis documental permitió conocer que no existe una participación masificada sobre la oferta actividades de tiempo libre. Así pues, las conclusiones permiten proponer que la manera de lograr una política y oferta coherente con las necesidades, motivaciones y expectativas de la comunidad universitaria, requiere descentralizar la función de bienestar, llevando a los monitores (por lo general de tipo deportivo) a cambiar la naturaleza de su función en procura de integrar las prácticas de preferencia de cada programa para articularlas con el programa institucional de salud desde el marco del ocio.

- Funcionalidad de los monitores: ya en el propósito de cambiar la naturaleza de la función de los líderes de bienestar, lo que se proyecta es que la descentralización se materialice con la asignación de monitores a los programas académicos, a partir de los cual se pretende inicialmente que recopilen y sistematicen las preferencias de actividades de tiempo libre de cada programa, ajustando y visibilizando la estadística de cobertura pero con sentido de calidad. Sumando a esto, liderar los programas académicos y unidades administrativas desde la oferta de ocio. Cabe resaltar que las acciones de los programas lideradas por los monitores se proyectan en articulación y regulación por la unidad de Bienestar Universitario.
- Diseñar propuesta de ocio desde los programas y unidades administrativas: esto permitirá fortalecer la participación interna de los estudiantes y administrativos en alternativas provechosas de ocio para posteriormente proyectarlas a toda la comunidad, especialmente de aquellos que sientan afinidad a otras ofertas.
- Salón del ocio: el análisis documental y el estudio empírico ofrece dos datos relevantes para la creación de este espacio conceptual y físico. El primero tiene que ver con la relación entre el estado de estrés en los estudiantes y la carga académica, cuestión que es pertinente abordar desde la óptica de ocio. El segundo, la disposición de tiempo libre en la jornada académica. Ahora bien, con estos insumos se puede proyectar la creación de un espacio de permanencia de los estudiantes en los espacios de tiempo libre en la jornada de clase en la universidad. El salón del ocio es entendido como un escenario donde convergen diversas expresiones del ocio (física, cultural, social, lúdica, entre otras) y garantizará que esa permanencia sea provechosa.
- Programas de acondicionamiento físico móvil: esta iniciativa parte de los datos recopilados y su tendencia de predilección hacia las prácticas físicas de ocio. Como propósito, se busca articular con el programa de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación el liderazgo de puntos de acondicionamiento dispersos y móviles.

- Participación políticas públicas: si bien la sensibilidad hacia el entorno social hace parte del perfil de formación que la universidad pretende, es necesario interiorizar los procesos, reconstruir el andar en relación a la salud, vista a partir de esta investigación, desde el marco del ocio. Uno de los principales aportes de este trabajo es el programa de salud institucional, experiencia que permitirá que la universidad se sitúe como un referente de salud y ocio en la región, lo que le permitirá participar activamente en el diseño, discusión e incluso implementación de las políticas públicas que abordan la salud, lo que deriva en el cumplimiento de uno de los ejes estratégicos (extensión y/o proyección social).
- Una de las líneas importantes de impacto comunitario del programa de salud institucional, deriva en la incorporación de la estrategia *Uniamazonia para la gente*. El objetivo es vincular las familias en las ofertas de bienestar de manera progresiva y pertinente, propuesta que surge de la importancia asignada por los estudiantes al núcleo familiar. Dicha iniciativa pretende dinamizar las relaciones sociales de los estudiantes con la universidad y su entorno, intención que aporta elementos esenciales para la consolidación del sentido social de la salud y el ocio liderada por la única universidad pública de la región.
- Pausas activas (estudiantes y administrativos): si bien este programa ha sido conocido por enfocarse en los administrativos, la propuesta incluye dinamizar los bloques académicos extensos de las jornadas de clase, teniendo en cuenta la ya mencionada relación de la carga académica con la generación de estrés. Básicamente, se proyectan pausas lúdicas que revitalice el escenario de la clase, aplicable para jornadas de una intensidad considerable de horas, como el caso de la formación posgradual o educación a distancia.

SUGERENCIAS

Para la realización de investigaciones futuras se sugiere:

- Observar las representaciones sociales sobre el ocio/tiempo libre que derivan de la interacción virtual mediada por el uso de las redes sociales. Estas representan un espacio social en el que los estudiantes participan en una situación de ocio que puede permitir comprender por qué algunos de ellos se sienten solos.
- Desde un enfoque teórico, considerar la relación más profunda entre las representaciones, las percepciones, las prácticas e incluso los imaginarios y concepciones. Esto con el fin de identificar los elementos comunes, convergentes y divergentes desde donde se hace necesario un tratamiento individual como marco de análisis.
- Generar una aproximación desde la población para el desarrollo de los estudios en el momento. Desde ahí es posible lograr abordajes más precisos sobre las construcciones simbólicas, pese a que la literatura señale definiciones sobre ocio y tiempo libre entre la población universitaria.
- Comparar el aspecto metodológico para identificar el impacto que sobre el análisis de las construcciones sociales tienen abordajes cualitativos y cuantitativos, y de qué forma puede ser más efectiva su interrelación.
- Para posteriores estudios, indagar sobre las razones que condicionan el acceso al tiempo libre, ampliando información sobre la relación de los sujetos con el ámbito laboral.
- Finalmente, para la realización de futuras investigaciones se aconseja realizar un estudio de impacto que dé cuenta de la efectividad de las políticas sobre ocio y tiempo libre que tienen las universidades en la actualidad. Esto puede brindar la oportunidad de acercarse a la óptica de los beneficiarios de los servicios y así plantear propuestas pertinentes, eficientes y eficaces.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En las especulaciones que surgen del ejercicio investigativo es preciso señalar que de manera frecuente se transita por un camino lleno de seguridades que poco a poco se convierten en controversias y que luego pasan desde lo cierto para llegar al terreno de la duda. A pesar de ello, corresponde recorrer un trazado de imprecisiones que erigen una estructura sobre la cual se sustenta el entramado de estudios como el acá propuesto. Al respecto conviene decir que existieron limitaciones en el presente estudio que se relacionan a continuación:

1. En los criterios de selección de la muestra se mencionaron las razones que se tuvieron en cuenta para escoger a los y las estudiantes de la jornada diurna, intuyendo su probable participación en las actividades institucionales de uso del tiempo libre. Esto limitó la inclusión de programas de otras jornadas (nocturna y fines de semana).
2. En segunda instancia, aunque estos estudios no se han desarrollado en la universidad, en un primer momento se pensó en lo interesante que resultaría el abordaje del binomio de ocio-salud desde todos los estamentos de la universidad (estudiantes, docentes y administrativos). Aun con todo lo que pudiese implicar un estudio de esa magnitud, quedó claro que esa ambición no se ajustaba a las posibilidades del autor y que se requería un primer ejercicio que acercara a la facultad y a la universidad misma, lo que conllevó a acoger una nueva categoría de estudio inexistente incluso en la región: el ocio.
3. El instrumento de recolección de datos contempló un enfoque cuantitativo que impidió profundizar en la identificación de las representaciones y percepciones. Como se sabe, al ser asuntos de carácter y perspectiva social estas requieren de mayor ampliación por parte de los participantes para un estudio mediante

categorías. Por su parte, la correlación de variables pudo establecerse gracias al aporte que la estadística ofrece de los componentes principales, el cual muestra de manera gráfica la interrelación que puede o no existir entre ellos.

4. La propuesta de un análisis de las actividades que se realizan habitualmente en el tiempo libre fue orientada de acuerdo con las actividades de esparcimiento que planteó Sue (1980). La amplitud de opciones de respuesta (diecinueve en total) complicó la revisión de la totalidad de opciones registradas por cada uno de los y las estudiantes, especialmente porque la forma de contestación le permitió a cada individuo escoger hasta ocho opciones. Esa y otras preguntas de múltiple elección alteraron el tamaño de la muestra en los cuestionamientos. Por ejemplo, la pregunta siete (pregunta 7) arrojó como tamaño real de la muestra 1917 registros. Por otra parte, las categorías de Sue (1980) eran solo cuatro (física, cultural, social y de índole práctica) y muy específicas, lo que exigió que se escogieran las opciones más seleccionadas para la correlación con la variable de salud, limitando la mirada sobre otros comportamientos de ocio/tiempo libre que —muy a pesar de la limitación— son relevantes.

5. La sistematización de las fuentes secundarias como objetivo específico de la investigación supuso un reto y, en algunos momentos, limitó la mirada desde los antecedentes al encontrar estudios netamente descriptivos con ausencias de relación estadística de las variables propuestas (ocio y salud). Desafortunadamente, por una parte, desde la universidad fue complejo acceder a bases de datos sobre la temática propuesta; por otra parte, la joven trayectoria del programa de *Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación* ha impedido construir material bibliográfico sobre las áreas y sobre los datos requeridos para la sistematización.

6. Por último, la misma inexistencia de este tipo de categorías de estudio en su momento significó una dificultad. Fue un esfuerzo de dos años construir una cultura académica sobre la cual se reconociera esa dimensión de la experiencia y que sus manifestaciones en la población universitaria se abordan. Los imaginarios culturales de docentes compañeros, directivos y los mismos estudiantes hicieron más complejo el desarrollo del estudio, teniendo en cuenta que es el pionero. En ese mismo trabajo de empoderamiento en la actualidad se logró la creación del semillero de investigación *Renovatio, expresiones del ocio, recreación y tiempo libre*, el cual se halla adscrito a la línea de investigación del mismo nombre que pertenece al grupo *Motricidades humanas*. La intención es que estas limitaciones mencionadas se conviertan en futuras oportunidades que puedan servirle a la universidad, al municipio, al departamento, a la región y al país.

REFERENCIAS

- Alonso, J.; Prieto, L. y Antó, J. (1995). La versión Española del "SF-36 Health Survey" (Cuestionario de Salud SF-36): un instrumento para la medida de los resultados clínicos. *Medicina Clínica*, 104(20), 771-776.
- American Collage Sport Medicine. (2004). *Position Stands*. Atlanta, Estados Unidos: College ACSM.
- Ángel, M. (2001). Del tiempo libre al ocio. Contribuciones desde Coatepec. *Nueva época*, 1(1), 35-47.
- Arrivillaga, M. y Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología conductual. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 13(1), 19-36.
- Bastías, E. y Stieповich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Revista Ciencia y Enfermería*, XX (2), 93-101.
- Bautista, C.; Barrantes, J. y Gil, J. (2016). *Estado del arte de recreación, tiempo libre y ocio*. Trabajo de pregrado. Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO, Bogotá, Colombia.
- Bourdieu, P. (2011). *Las estrategias de la reproducción social*. Argentina: Editorial Siglo XXI.
- Cabanzo, C. (2012). *Ocio y tiempo libre: una aproximación a sus representaciones y percepciones en la Universidad Pedagógica Nacional*. Recuperado de www.researchgate.net

- Cabrales, M. y Mantilla, S. (2013). Actividad física y motivación en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Pamplona. *Revista Actividad física y desarrollo humano*, volumen 5, número 1, 133-144.
- Caro, D. y Vásquez, A. (2012). Consumo cultural y uso del tiempo libre en universitarios del área metropolitana. *Revista en clave social*, 1(2), 8-19
- Carreño, J. (2012). *Representaciones sociales e imaginarios en torno a la escuela, la recreación, el tiempo libre y el ocio en tres escuelas de la ciudad de Bogotá, Cundinamarca*. Recuperado de <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/1787/1760>
- Casado, E. (2001). Conocimiento social y sentido común. Fondo editorial de la facultad de humanidades y educación Universidad Central de Venezuela.
- Ceballos, V.; Flórez, J. y Hoyos, D. (2008). *Identificación de conceptos y prácticas sociales de tiempo libre, ocio y recreación de los y las estudiantes de pregrado diurno de la Fundación Universitaria del Área Andina de Pereira*. Trabajo de grado. Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia.
- Contecha, L. (2010). Vida universitaria. El concepto de bienestar. En C. Ramos (ed.), *Promoción de hábitos de vida saludable y universidad* (pp. 59-88). Ibagué, Colombia: Sello editorial Universidad del Tolima.
- Cortés, S.; Escobar, J. y Pedraza, L. (2005). *Percepción y uso del tiempo libre de las y los jóvenes de la Facultad de Trabajo Social*. Trabajo de grado. Universidad de La Salle, Bogotá D.C., Colombia.
- Cuenca, M. (2006). *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.

- Cuenca, M. y Goytia, A. (2012). Ocio experimental y características. *Revista Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754), 265-281.
- Duarte, C. (2015). Comprensión e implementación de la promoción de la salud en instituciones de educación superior en Colombia. *Revista Salud Pública*, 7(6), 899-911.
- Dapía, M. (2000). Salud y ocio, retos actuales de la calidad de vida. Reflexiones desde la pedagogía. *Revista Interuniversitaria Segunda época*, (6-7), 221-241.
- Echazarreta, R.; Arazuri, E.; Ponce, A. y Valdemoros, M. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, número 95, 24-31.
- Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(25), 437-460.
- Expósito, J.; García, L.; Sanhueza, C. y Angulo, M. (2009). Análisis de las actividades de ocio en estudiantes de primer curso de la Facultad de Ciencias de la Educación: relación con el alcohol. *Revista Complutense de Educación*, 20(1), 165-192.
- Fernández, T. (2016). *Patrones de uso de las tecnologías de la información y comunicación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Universidad de Granada, España.
- Fernández, S. (2012). *Estudio de los hábitos deportivos de los estudiantes de la Universidad de la Playa Ancha, Valparaíso, Chile*. Tesis doctoral. Universidad da Coruña, España.

- Figueroa, C. (2010). Estilos de vida de los jóvenes universitarios. En C. Ramos (ed), *Promoción de hábitos de vida saludable y universidad* (pp. 89-108). Ibagué, Colombia: Sello editorial Universidad del Tolima.
- Garaigordobil, M. y Donado, M. (2011). Sexismo, personalidad, psicopatología y actividades de tiempo libre en adolescentes colombianos: Diferencias en función del nivel de desarrollo de la ciudad de residencia. *Psicología desde el Caribe*, (27), 85-111. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21320708005>
- Gomes, C. (2008). *Lazer, Trabalho e Educação: relações históricas, questões contemporâneas*. Belo Horizonte, Brasil: Editora UFMG.
- Gómez, M. y Pérez, R. (2007). *Prácticas y representaciones sociales de tiempo libre, ocio y recreación en los y las estudiantes de pregrado en jornada diurna de la Universidad Tecnológica de Pereira segundo semestre 2007*. Trabajo de grado. Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia.
- Gómez, M.; Ruíz, F. y García, M. (2005). Cómo ocupan los universitarios almerienses su tiempo libre. *Revista Digital*, (83). Disponible en <http://www.efdeportes.com/>
- González, A. (2008). *VI Simposium Internacional de Educación Física, Deporte y Recreación*. España.
- Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. Antecedentes. *Educere*, 14(49), 287-295. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35617102005>
- Gutiérrez, J.; Montoya, L.; Toro, B.; Rosas, E. y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES*

- Hernández, A. y Morales, V. (2008). Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Ciencia, deporte y cultura física*, 1(1), 4-36.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Huertas, C.; Caro, D.; Vásquez, A. y Vélez, J. (2008). Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallista. *Revista lasallista de investigación*, 5(2), 36-47.
- Jodelet, D. (1984). *La representación social: fenómenos, concepto y teoría*. Recuperado de https://www.academia.edu/38826514/Denise_Jodelet_-_La_representación_social
- Johnson, B. y Christensen, L. (2004). *Educational research: quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Boston: Pearson.
- Lema, L.; Salazar, I.; Varela, M.; Tamayo, J.; Rubio, A. y Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Revista Pensamiento Psicológico*, 5(12), 71-88.
- López, A. (2011). *Enfoques de aprendizaje de los alumnos universitarios. Interrelación con hábitos de ocio, engagement y percepción de bienestar. Propuesta de un modelo estructural*. Tesis doctoral. Universidad de León, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=66995>

- Méndez, R. (2008). El tiempo libre o de ocio en la universidad: un perfil de estudiante y una responsabilidad formativa. *Innovación Educativa*, (20), 183-203.
- Ministerio de Educación Nacional. (2019). *Oficina Asesora de Planeación del Sistema Nacional de Información de la Educación Superior*. Bogotá, Colombia.
- Monteagudo, M. (2008). Reconstruyendo la experiencia del ocio: características, condiciones de posibilidad y amenazas en la sociedad de consumo. En *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los estudios de ocio* (pp. 81-110). Bilbao, España: Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Mora, R.; Fuentes, M. y Sentís, J. (1997). Actividad física durante el tiempo libre del alumnado de primer curso en tres facultades de Ciencias de la Salud. *Anales de Medicina Interna*, 14(12), 620-624.
- Mora, F. (2017). *Percepciones sobre salud y bienestar en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana*. Trabajo de grado. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá D.C., Colombia.
- Moreira, M.; Greca, I. y Palermo, M. (s. f.). *Modelos mentales y modelos conceptuales en la enseñanza y aprendizaje de las ciencias*. Recuperado de <https://www.if.ufrgs.br/~moreira/modelosmentalesymodelosconceptuales.pdf>
- Munné, F. y Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. En J. Álvaro, A. Garrido y J. Torregrosa, *Psicología Social Aplicada* (pp. 430-448). Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana de España.
- Munné, F. y Codina, N. (2002). Ocio y tiempo libre: Consideraciones desde una perspectiva psicosocial. *Revista Licere-Brasil*, 5(1), 59-72.

- Muñoz, J. (2012). El ocio y el tiempo libre en la sociedad actual. En *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Málaga, España: Eumed.net. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/21/jlmc.html>
- Observatorio de Drogas de Colombia (ODC). (2013). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia*. Recuperado de www.odc.gov.co.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/wha4/es/>
- Ospina, Z. (2008). *Identificación y prácticas sociales de tiempo libre, ocio y recreación en los y las estudiantes de pregrado de la jornada diurna de la Universidad libre de Pereira en el segundo semestre de 2008*. Trabajo de grado. Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia.
- Palacio, A.; Pérez, L.; Alcalá, M.; Lubo, G.; Gálvez, A. y Consuegra A. (2008). Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 24(2), 235-247.
- Pascucci, M. (2015). Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*, 1, 116-127.
- Piña, J. y Cuevas, Y. (2004). La teoría de las representaciones sociales, su uso en la investigación educativa en México. *Revista Perfiles educativos*, 26(105), 106, 102-124.
- Ponce, A. (1998). *Tiempo libre y rendimiento académico*. Tesis doctoral. Universidad de La Rioja, La Rioja, España.

- Quevedo, L. y Dussel, I. (2010). *VI Foro Latinoamericano de Educación; Educación y nuevas tecnologías: los desafíos pedagógicos ante el mundo digital*. Buenos Aires, Argentina: Fundación Santillana.
- Ramos, C.; Monje, J. y Aponte, N. (2010). Las universidades y la promoción de la salud. En C. Ramos (ed.), *Promoción de hábitos de vida saludable y universidad* (pp. 109-120). Ibagué, Colombia: Sello editorial Universidad del Tolima.
- Real Academia Española (RAE). (2001). *Diccionario de la lengua española* (edición 22). Madrid, España. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=X7MRZku>
- Reig, A.; Cabrero, J.; Ferrer, R. y Richart, M. (2001). *Calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. España: Publicaciones de la Universidad de Alicante.
- Ramos, R.; Valdemoros, M.; Sanz, E. y Ponce, A. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*. 11(2), 1-18. Recuperado de www.ugr.es/local/recfpro/rev112ART7.pdf
- Ramos, R.; Sanz, E.; Ponce, A. y Valdemoros, M. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, número 95, 24-31.
- Restrepo, J. (2010). *Prácticas e identificación de conceptos sociales de tiempo libre, ocio y recreación en los estudiantes de pregrado de la Universidad Católica Popular de Risaralda 2008*. Trabajo de pregrado. Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia.

- Roa, A. (2017). *El binomio ocio-familia desde el enfoque del ocio humanista: el caso de las familias de la Caja de Compensación Familiar del Huila (Neiva, Colombia)*. Tesis doctoral. Universidad de Deusto, Bilbao, España.
- Rodríguez, J. y Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los y las estudiantes universitarios. *Revista Psicothema*, 11(2), 247-259.
- Rubio, R. y Varela, M. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1), 61-69.
- Russell, B. (1974). *La conquista de la felicidad*. Medellín, Colombia: Editorial Bedout S. A.
- Sainz, R. (1994). Ocupación del tiempo libre en la juventud vasca. *Cuadernos de Sección. Educación*, (7), 113-161.
- Salcedo, A.; Palacios, X. y Espinosa, A. (2011). Consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 77-97.
- Sánchez, J. y Forero, C. (2011). Concepciones y percepciones sobre salud, calidad de vida, actividad física en una comunidad académica de Salud. *Revista Cubana de Enfermería*, 27(2), 159-170.
- Sánchez-Herrero, S. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de Psicología*, 24(1), 64-76.
- Sánchez, T.; Jurado, L. y Simoes, M. (2013). Después del trabajo, ¿qué significado tienen el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*, XXXIV (1), 31-51.

- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los y las estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (30), 169-188.
- Sandoval, N. (2015). *Valores, ocio y compromiso cívico de los estudiantes universitarios en Venezuela. El caso del Estado Táchira*. Tesis doctoral. Universidad Nacional Experimental de Táchira, Venezuela.
- Sierra, D.; Pérez, M.; Pérez, A. y Núñez, M. (2005). Representaciones sociales en jóvenes consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas. *Adicciones*, 17(4), 349-360. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2891/289122028008>
- Sue, R. (1980). *El ocio*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Tirado, R.; Aguaded, J. y Marín, I. (2013). Incidencia de los hábitos de ocio y consumo de drogas sobre las medidas de prevención de la drogadicción en universitarios. *Educación XX1*, 16(2), 137-160.
- Tovar, H. (2018). *Ocio y salud para músicos: una propuesta de ocio físico-deportivo para la prevención y mejora de la salud integral*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- Tovar, H. (2017). *Beneficios del ocio físico-deportivo en la salud de las y los y las estudiantes de carreras de música del Conservatorio del Tolima, Colombia*. Tesis doctoral. Universidad de Deusto, Bilbao, España.
- Ureta, M. (2015). Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Revista universitaria de la Educación Física y el deporte*, (8), 49-58.

Varela, M.; Duarte, C.; Salazar, I.; Lema, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283/28322503002>

Vásquez, C. y Álvarez, G. (2016). Percepciones sobre la salud en estudiantes que viven en áreas de riesgo de desastres de origen hidrometeorológico: el caso de Motozintla, Chiapas, México. *Revista Población y salud en Mesoamérica*, 13(2), 1-16.

Wilchez, K. y Díaz, M. (2016). *Análisis del tiempo libre y de ocio en los y las estudiantes de Administración de Empresas de la Universidad de Cartagena*. Trabajo de grado. Universidad de Cartagena, Cartagena de Indias, Colombia.

World Leisure and Recreation Association.(WLRA). (1994). International Charter for Leisure Education. En: European Leisure and Recreation Association, *Carta de ocio* (pp. 13-16). Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html>.

World Values Survey Association. (2016). *World Values Survey*. Obtenido de <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV6.jsp>

ANEXOS

Anexo A. Cuestionarios

1. CUESTIONARIO REPRESENTACIONES SOCIALES DE OCIO/TIEMPO LIBRE Y PERCEPCIONES DE SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Apreciado estudiante. El cuestionario que va a responder a continuación, tiene como propósito conocer las representaciones sociales de Ocio/Tiempo libre y su posible relación en la salud integral de las y los y las estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de la Amazonia

Por tanto, se aclara que la información obtenida en el presente instrumento es de tipo ANÓNIMA Y CONFIDENCIAL, así pues, su participación resulta trascendental para la consecución de los objetivos trazados en la presente investigación. POR FAVOR, LEA LAS PREGUNTAS Y POSIBLES RESPUESTAS CON DETENIMIENTO.

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER EL CUESTIONARIO

1. Marca con una **X** la respuesta que mejor se ajuste a su opinión.
2. Algunas preguntas tienen una escala progresiva de 1 al 5, donde el valor 1 representa el mayor grado de **satisfacción, muy de acuerdo, muy bueno o siempre** y el 5 es el mayor grado de **insatisfacción, muy desacuerdo, muy malo o nunca**
3. En caso de equivocación, se le solicita tachar la respuesta errónea y vuelva a marcar la opción que se ajuste a su opinión o situación.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Género:

1. Femenino
2. Masculino

Tipo de formación:

1. Pregrado presencial
2. Posgrado

Programa de estudio universitario: _____		Semestre: _____
I. REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE OCIO/TIEMPO LIBRE		
P.1 ¿A qué tipo de grupo social pertenece? (indicar máximo dos respuestas)		
1. <input type="checkbox"/> Deportivo	5. <input type="checkbox"/> Religioso	9. <input type="checkbox"/> Ninguno
2. <input type="checkbox"/> Artístico	6. <input type="checkbox"/> Ecológico	10. <input type="checkbox"/> Otro ¿Cuál?
3. <input type="checkbox"/> Académico	7. <input type="checkbox"/> Político	_____
4. <input type="checkbox"/> Comunitario	8. <input type="checkbox"/> Administrativo	_____
P.2 ¿A qué tipo de grupo le gustaría pertenecer? (Indicar una única respuesta)		
1. <input type="checkbox"/> Deportivo	5. <input type="checkbox"/> Religioso	9. <input type="checkbox"/> Ninguno
2. <input type="checkbox"/> Artístico	6. <input type="checkbox"/> Ecológico	10. <input type="checkbox"/> Otro ¿Cuál?
3. <input type="checkbox"/> Académico	7. <input type="checkbox"/> Político	_____
4. <input type="checkbox"/> Comunitario	8. <input type="checkbox"/> Administrativo	_____
P.3 ¿Qué aspectos cree que tienen mayor importancia en el conjunto de su vida? (Indicar máximo cinco respuestas)		
1. <input type="checkbox"/> Estudios	5. <input type="checkbox"/> Trabajo	9. <input type="checkbox"/> Familia
2. <input type="checkbox"/> Religión	6. <input type="checkbox"/> Tiempo libre/ocio	10. <input type="checkbox"/> Pareja
3. <input type="checkbox"/> Política	7. <input type="checkbox"/> Ganar dinero	11. <input type="checkbox"/> Otro ¿Cuál?
4. <input type="checkbox"/> Cultura	8. <input type="checkbox"/> Amistad	_____
P.4 Habitualmente ¿a cuántas horas de clase asiste diariamente? (Indicar el promedio diario de asistencia a clases de su jornada formativa, bien en la universidad o en otro sitio)		
1. <input type="checkbox"/> Menos de 2 horas	3. <input type="checkbox"/> De 5 a 6 horas	
2. <input type="checkbox"/> De 2 a 4 horas	4. <input type="checkbox"/> Más de 6 horas	

P.5 ¿De cuantas horas de tiempo libre dispone en un día normal de estudio? (Indicar promedio diario de horas libres de obligaciones académicas, familiares y hogar de lunes a viernes)

1. Menos y hasta 3

2. De 4 a 5 horas

3. De 6 a 7 horas

4. Más de 7 horas

P.6 ¿De cuantas horas de tiempo libre dispone los fines de semana? (Indicar promedio diario de horas libres de obligaciones académicas, familiares y hogar de sábado a domingo y posiblemente días festivos)

1. Menos y hasta 3

2. De 4 a 5 horas

3. De 6 a 7 horas

4. Más de 7 horas

P.7 ¿Qué actividades realiza habitualmente en su tiempo libre? (Leer todas las opciones e indicar máximo 8 respuestas)

1. Hacer deporte/correr

2. Andar: senderismo, paseos

3. Baile: baile organizado (académicas o escuelas)

4. Baile en discotecas

5. Ir de copas, bailoteo breve, etc.

6. Ir de "tragos", a "tomar un café" ... con los amigos

7. Visitar tiendas para curiosear, ver ropa, novedades tecnológicas, música, libros, etc.

8. Viajes, excursiones (en algún medio de transporte)

9. Juegos en casa: PC, consolas, Wii, Xbox, videojuegos

10. Juegos en salones recreativos: billar, bolos, ajedrez, cartas, parques, domino (...)

11. Actividades artístico/creativas: pintar, cantar, teatro, fotografía, etc.

12. Recolectar/coleccionar: monedas, sellos, plantas, minerales, etc.

13. Actividades asociativas y voluntariado

14. Leer por placer (revistas, libros, periódicos, ...)

15. Asistir a espectáculos (cine, teatro, encuentros deportivos, museos, etc.)

16. Asistir a charlas, conferencias, coloquios..., por gusto

17. Ver televisión, vídeos, música, etc.

18. Otra _____

19. No hacer nada de nada: (pereza)

P.8 ¿Considera importante lo que hace en su ocio/tiempo libre?	
1. <input type="checkbox"/> Muy de acuerdo 2. <input type="checkbox"/> De acuerdo 3. <input type="checkbox"/> No estoy seguro	4. <input type="checkbox"/> En desacuerdo 5. <input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo
P.9 ¿Que busca principalmente con las actividades de tiempo libre que realiza habitualmente? (Indicar máximo 3 respuestas)	
1. <input type="checkbox"/> Sentirse a gusto 2. <input type="checkbox"/> Aprendizaje de algo nuevo 3. <input type="checkbox"/> Libertad 4. <input type="checkbox"/> Cuidado de la salud 5. <input type="checkbox"/> Mejora y/o mantenimiento de la condición física	6. <input type="checkbox"/> Descanso / relajación 7. <input type="checkbox"/> Cambio de actividades 8. <input type="checkbox"/> Formación y cultura 9. <input type="checkbox"/> Otros
P.10 ¿Qué nivel de satisfacción tiene con las actividades de tiempo libre que realiza? (Indicar una única respuesta)	
1. <input type="checkbox"/> Muy satisfecho/a 2. <input type="checkbox"/> Satisfecho/a 3. <input type="checkbox"/> No está seguro/a	4. <input type="checkbox"/> Insatisfecho/a 5. <input type="checkbox"/> Muy insatisfecho/a
II. PERCEPCIONES DE SALUD	
P.11 ¿Con qué frecuencia fuma en la actualidad? (Indicar una única respuesta)	
1. <input type="checkbox"/> Fumo todos o casi todo los días 2. <input type="checkbox"/> Fumo tres o cuatro días a la semana 3. <input type="checkbox"/> Solo fines de semana o cuando salgo de rumba	4. <input type="checkbox"/> Fumo de vez en cuando 5. <input type="checkbox"/> No fumo
P.12 ¿Con qué frecuencia consume, actualmente bebidas alcohólicas?	
1. <input type="checkbox"/> Todos o casi todo los días 2. <input type="checkbox"/> Tomo tres o cuatro días a la semana 3. <input type="checkbox"/> Solo fines de semana o cuando salgo de rumba	4. <input type="checkbox"/> Tomo de vez en cuando 5. <input type="checkbox"/> No tomo
P.13 ¿Con qué frecuencia consume, actualmente sustancias psicoactivas?	
1. <input type="checkbox"/> Todos o casi todo los días	4. <input type="checkbox"/> Consumo de vez en cuando



2. Consumo tres o cuatro días a la semana	5. <input type="checkbox"/> No consume					
3. <input type="checkbox"/> Solo fines de semana o cuando salgo de rumba						
P.14 ¿Qué nivel de condición física diría usted que tiene? (Indicar una única respuesta)						
1. <input type="checkbox"/> Muy bueno	4. <input type="checkbox"/> Malo					
2. <input type="checkbox"/> Bueno	5. <input type="checkbox"/> Muy malo					
3. <input type="checkbox"/> Ni malo ni bueno						
P.15 ¿Cuál considera que es su estado de salud en la actualidad? (Indicar una única respuesta)						
1. <input type="checkbox"/> Muy bueno	4. <input type="checkbox"/> Malo					
2. <input type="checkbox"/> Bueno	5. <input type="checkbox"/> Muy malo					
3. <input type="checkbox"/> Ni malo ni bueno						
P.16 De las siguientes opciones, seleccione aquella que describa su percepción frente a cada situación						
	Opciones	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Situación						
A menudo se siente agotado en sus estudios universitarios						
Se sienten muy estresado con frecuencia.						
Duerme entre siete y ocho horas habitualmente						
Se siente desanimado						
Se siente solo						
Se altera por pequeñas dificultades						
Esta de buen humor a lo largo del día						
Se siente nervioso						
Se siente calmado y tranquilo						
Se siente feliz						
17. ¿Cree que en la universidad hay propuestas que propicien un adecuado aprovechamiento del tiempo libre?						

	PROCEDIMIENTO DE FORMACIÓN DE USUARIOS AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	Página 1 de 2
		Código: GB-P04-F03
		Versión: 04
		Fecha Aprobación: 04/03/2019

Los autores:

Nombre Completo	Identificación N°
Gustavo Adolfo Cardona Ortiz	1117902255

Manifiesto (an) la voluntad de:

Autorizar

No Autorizar Motivo: _____

La consulta en físico y la virtualización de **mi OBRA**, con el fin de incluirla en el repositorio institucional de la Universidad del Tolima. Esta autorización se hace sin ánimo de lucro, con fines académicos y no implica una cesión de derechos patrimoniales de autor.

Manifiestamos que se trata de una OBRA original y como de la autoría de LA OBRA y en relación a la misma, declara que la UNIVERSIDAD DEL TOLIMA, se encuentra, en todo caso, libre de todo tipo de responsabilidad, sea civil, administrativa o penal (Incluido el reclamo por plagio).

Por su parte la UNIVERSIDAD DEL TOLIMA se compromete a imponer las medidas necesarias que garanticen la conservación y custodia de la obra tanto en espacios físico como virtual, ajustándose para dicho fin a las normas fijadas en el Reglamento de Propiedad Intelectual de la Universidad, en la Ley 23 de 1982 y demás normas concordantes.

La publicación de:

Trabajo de grado

Producto de la actividad académica/científica/cultural en la Universidad del Tolima, para que con fines académicos e investigativos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad del Tolima. Con todo, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada con arreglo al artículo 30 de la Ley 23 de 1982. En concordancia suscribo este documento en el momento mismo que hago entrega del trabajo final a la Biblioteca Rafael Parga Cortes de la Universidad del Tolima.

Universidad del Tolima
 Barrio santa Helena parte alta / A.A. 546 – Ibagué, Colombia Nit: 8907006407
 PBX: 2771212 – 2771313 – 2771515 - 2772020 línea 018000181313
 www.ut.edu.co

 Universidad del Tolima	PROCEDIMIENTO DE FORMACIÓN DE USUARIOS	Página 2 de 2
	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	Código: GB-P04-F03
		Versión: 04
		Fecha Aprobación: 04/03/2019

De conformidad con lo establecido en la Ley 23 de 1982 en los artículos 30 “...Derechos Morales. El autor tendrá sobre su obra un derecho perpetuo, inalienable e irrenunciable” y 37 “...Es lícita la reproducción por cualquier medio, de una obra literaria o científica, ordenada u ordenada por el interesado en un solo ejemplar para su uso privado y sin fines de lucro”. El artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1988, “los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores” y en su artículo 81 de la Constitución Política de Colombia.

• Identificación del documento:

Título completo:	Representaciones sociales de ocio y tiempo libre en relación con la percepción de salud en estudiantes de la Universidad de la Amazonia
Trabajo de grado presentado para optar al título de:	Magíster en Educación

Quienes a continuación autentican con su firma la autorización para la digitalización e inclusión en el repositorio digital de la Universidad del Tolima, el día 27 del mes 05 del año 2020.

Nombre Completo	Firma	Identificación N°.
Gustavo Adolfo Cardona Ortiz		1117502255

El autor y/o autores certifica que conocen las derivadas jurídicas que se generan en aplicación de los principios del derecho de autor.