

Percepción y experiencias de los estudiantes de la Universidad de Salamanca sobre el ocio y el tiempo libre

Perception and experiences of University of Salamanca students about leisure and free time

Percepções e experiências de estudantes universitários de Salamanca sobre lazer e tempo livre

María Cruz SÁNCHEZ-GÓMEZ  <https://orcid.org/0000-0003-4726-7143>
Juan Luis CABANILLAS-GARCÍA  <https://orcid.org/0000-0001-8458-3546>
Sonia VERDUGO-CASTRO  <https://orcid.org/0000-0002-9357-1747>
Universidad de Salamanca

Fecha de recepción: 12.VIII.2023

Fecha de revisión: 30.X.2023

Fecha de aceptación: 23.III.2024

CONTACTO CON LOS AUTORES

Juan Luis Cabanillas García: Dpto. de Didáctica, Organización y Métodos de Investigación. Universidad de Salamanca. Paseo de Canalejas 169, 37008, Salamanca. E-mail: jluisocabanillas@usal.es

PALABRAS CLAVE:

Ocio educativo;
educación superior;
hábitos;
análisis de contenido;
actividades saludables

RESUMEN: La investigación sobre el ocio del alumnado universitario es pertinente porque proporciona insights cruciales para diseñar intervenciones educativas y sociales que promuevan un equilibrio saludable entre el ámbito académico y el bienestar integral de la juventud en la sociedad contemporánea. El estudio presentando se propone averiguar la tipología, la conceptualización, la accesibilidad y las demandas del alumnado de la Universidad de Salamanca con respecto a su ocio y tiempo libre. Se aplicó la metodología cualitativa, el foco de información se centró en captar las experiencias e interpretaciones subjetivas del alumnado mediante el análisis de narrativas procedentes de preguntas abiertas de un cuestionario elaborado *ad hoc* a partir de la literatura revisada. La muestra quedó constituida por 487 discentes de la Universidad de Salamanca. Tras la realización del análisis de contenido con ayuda del Computer-Aided Qualitative Data Analysis NVivo12, se concluye que la mayoría considera que su tiempo de ocio está relacionado con la salud y que sus hábitos tienden a ser saludables, sienten satisfacción, relajación, liberación y diversión, participan preferentemente en actividades deportivas, más en grupo que individualmente, junto con actividades vinculadas a la música, actividades culturales, asistencia a charlas y conferencias, visitas culturales y voluntariado. También, demandan aumento de viajes y excursiones, junto a las actividades sociales de convivencia. Finalmente, la investigación sobre esta realidad desde la pedagogía y la educación social es fundamental para aplicar enfoques pedagógicos participativos y estrategias de intervención que fomenten el desarrollo personal y social del estudiantado, promoviendo así una cultura del ocio inclusiva y enriquecedora.

| | |
|--|--|
| <p>KEYWORDS: Educational leisure; higher education; habits; content analysis; healthy activities</p> | <p>ABSTRACT: Research on university students' leisure is relevant because it provides crucial insights for designing educational and social interventions that promote a healthy balance between academic pursuits and the overall well-being of young people in contemporary society. Thus, the study aimed to investigate the typology, conceptualization, accessibility, and demands of the University of Salamanca students regarding their leisure and free time. A qualitative methodology was applied, focusing on capturing students' subjective experiences and interpretations through the analysis of narratives derived from open-ended questions in a specially designed questionnaire, considering the reviewed literature. The sample consisted of 487 students from the University of Salamanca. After conducting content analysis with the assistance of Computer-Aided Qualitative Data Analysis NVivo12, it is concluded that the majority consider their leisure time related to health, with predominantly healthy habits, experiencing satisfaction, relaxation, release, and enjoyment, engaging primarily in group sports activities, along with music-related activities, cultural events, attending talks and conferences, cultural visits, and volunteering. Additionally, they express a demand for increased travel and excursions, as well as social activities for socializing. Finally, researching this reality from the perspectives of pedagogy and social education is fundamental for applying participatory pedagogical approaches and intervention strategies that promote students' personal and social development, thus fostering an inclusive and enriching leisure culture.</p> |
| <p>PALAVRAS-CHAVE: Lazer educativo; educação superior; hábitos; análise de conteúdo; atividades saudáveis</p> | <p>RESUMO: A investigação sobre o tempo livre dos estudantes universitários é relevante porque fornece informações cruciais para a concepção de intervenções educativas e sociais que promovam um equilíbrio saudável entre o ambiente acadêmico e o bem-estar geral dos jovens na sociedade contemporânea. Assim, o presente estudo teve como objetivo conhecer a tipologia, a conceitualização, a acessibilidade e as exigências dos estudantes da Universidade de Salamanca em relação ao seu tempo livre e de lazer. Aplicou-se a metodologia qualitativa, onde o foco da informação foi a captação das experiências subjectivas e interpretações dos estudantes através da análise de narrativas a partir de questões abertas de um questionário elaborado ad hoc tendo em conta a literatura revista. A amostra foi constituída por 487 estudantes da Universidade de Salamanca. Após a realização da análise de conteúdo com a ajuda do programa Computer-Aided Qualitative Data Analysis NVivo12, concluiu-se que a maioria considera que o seu tempo livre está relacionado com a saúde e que os seus hábitos tendem a ser saudáveis, sentem satisfação, relaxamento, libertação e diversão, participam preferencialmente em actividades desportivas, mais em grupo do que individualmente, juntamente com actividades relacionadas com a música, actividades culturais, participação em palestras e conferências, visitas culturais e voluntariado. Exigem também um aumento das viagens e excursões, bem como das actividades sociais. Finalmente, a investigação desta realidade na perspectiva da pedagogia e da educação social é essencial para aplicar abordagens pedagógicas participativas e estratégias de intervenção que favoreçam o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, promovendo assim uma cultura de lazer inclusiva e enriquecedora.</p> |

1. Introducción

El ocio se define como aquellas actividades prácticas y elegidas libremente dirigidas a la autorrealización, diversión o descanso (Rodríguez Suárez y Agulló Tomás, 1999). También, puede definirse como “una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y gratificante, cuyo propio desarrollo es satisfactorio o placentero para el individuo” (Andrés-Villas et al., 2020, p.1). En consecuencia, se puede entender que el ocio tiene importancia e impacto en la vida de las personas, pues es el tiempo que puede ser utilizado para crecer y satisfacer las necesidades sociales y personales. En este sentido, “se ha demostrado que, especialmente, el ocio activo contribuye a mantener una adecuada forma física y mental” (Sarrate Capdevila, 2008, p.3).

En relación con la juventud y el tiempo libre y ocio, las personas jóvenes contemporáneas/as se encuentran inmersas en un entorno sociocultural dinámico que influye significativamente en su percepción y vivencia del ocio y el tiempo libre (Hasanpour et al., 2023). En una era marcada por avances tecnológicos, cambios en las estructuras familiares y laborales, así como transformaciones en los patrones de consumo cultural, la juventud se ve enfrentada a una diversidad de opciones y desafíos al momento de dedicar tiempo a actividades no obligatorias (Hemming y Tillmann, 2023). Este periodo vital se caracteriza por una búsqueda de identidad, autonomía y placer, donde el ocio se convierte en un espacio de exploración, expresión y conexión social (Lenze et al., 2023).

Dentro del grupo amplio de juventud, el estudiantado joven universitario representa un grupo

particularmente interesante para el estudio del ocio y el tiempo libre (Woodward *et al.*, 2023). Como individuos en una etapa crucial de transición hacia la vida adulta, se enfrentan a demandas académicas exigentes, pero también a una amplia gama de oportunidades para el desarrollo personal y social (Kinder *et al.*, 2023). La experiencia universitaria no solo implica la adquisición de conocimientos y habilidades, sino también la construcción de redes de apoyo, la exploración de intereses y pasiones, y la consolidación de la identidad. De este modo, resulta indiscutible la pertinencia de comprender cómo el estudiantado conceptualiza y experimenta el ocio y el tiempo libre, para diseñar estrategias que promuevan su bienestar integral y su pleno desarrollo durante esta etapa crucial de sus vidas académicas y personales.

Algunos de los estudios que se están desarrollando internacionalmente sobre las opciones de ocio elegidas por el estudiantado universitario son acerca de las diferencias de género en estas elecciones (Gómez-Mazorra *et al.*, 2023), el impacto del COVID-19 en el normal desarrollo de las actividades de ocio (Turkmani *et al.*, 2023), la relación entre el ocio y la educación (Kono *et al.*, 2024), o la percepción del aburrimiento (Labuschagne *et al.*, 2023).

En España, el estudio del ocio ha ganado relevancia a lo largo de los años gracias a iniciativas como Red OcioGune y el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto, que han contribuido significativamente al análisis y la promoción de este ámbito multidimensional (Caballo Villar *et al.*, 2018). Estas entidades han abordado el ocio como un fenómeno complejo que va más allá del mero entretenimiento, reconociéndolo como un componente crucial para el bienestar individual y social.

En todo el engranaje entre el ocio y sus opciones aparecen la Pedagogía y la Educación Social, dado que, desde una perspectiva pedagógica, el ocio se convierte en un terreno fértil para la aplicación de metodologías activas y participativas que fomentan la reflexión crítica, la creatividad y la autonomía (Kono *et al.*, 2024). Además, la educación social encuentra en el ámbito del ocio oportunidades para intervenir de manera preventiva, promoviendo valores de inclusión, igualdad y bienestar a través de actividades lúdicas y recreativas. En este sentido, la integración del ocio y el tiempo libre en los procesos educativos y sociales se presenta como un recurso poderoso para potenciar el desarrollo humano y contribuir a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Teniendo todo ello en cuenta, uno de los mayores beneficios de emplear el tiempo

libre en actividades enriquecedoras para el desarrollo personal de cada persona, es que se ha demostrado “la estrecha relación que se produce entre participar en actividades de ocio, el bienestar psicológico y la satisfacción vital para contrarrestar problemas de la vida diaria” (Sarrate Capdevila, 2008, p.3). El estudio realizado por Sandoval Acuña (2017) donde se diagnostica el uso del ocio y el tiempo libre de los/as discentes de la Universidad Nacional Experimental de Táchira (Venezuela) infiere que el alumnado asocia el concepto de ocio con “perder el tiempo” o “holgazanear” teniendo una connotación negativa, mientras que el término “tiempo libre” está vinculado más a actividades “productivas”. La asociación negativa que se tiene con la palabra “ocio” puede deberse a influencias culturales, ya que en ciertas regiones se asocia con la idea de “pereza” o “vagancia”, y cierta parte del estudiantado lo interpreta como hacer cosas “no productivas”.

En relación con la tipología de ocio consumido, este podrá variar en función de los diferentes factores de las personas que lo consumen, si bien hay que valorar que las universidades españolas, actualmente, en el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible “son consideradas instituciones promotoras de salud, definidas como lugares que refuerzan constantemente su capacidad como lugares saludables para vivir, aprender y trabajar” (López-Alonso *et al.*, 2021, p.1). Además, López-Alonso *et al.* (2021) afirman que aquellas personas que practican un ocio saludable o activo tienden a tener una mejor percepción de su salud y, a su vez, un mayor compromiso con sus estudios o actividades laborales.

En un estudio realizado por Agans *et al.* (2022) con estudiantado universitario de Estados Unidos sobre la práctica del ocio saludable y no saludable, se concluyó que todos/as los/as discentes que participaron en el mismo eran capaces de clasificar las opciones saludables y las no saludables de ocio, por lo que se planteó la necesidad de realizar intervenciones que promovieran distintas metodologías para la participación en alternativas de ocio saludables. En esta línea, entre las preferencias por el ocio del alumnado universitario, Andrés-Villas *et al.* (2020) destacan que el 93 % del grupo estudiado, preferían dedicar su tiempo libre a escuchar música, salir con los amigos (92.7 %), utilizar el ordenador (88.8 %), hacer deporte (78 %), descansar/no hacer nada (78 %), ver la televisión (77.9 %), ir a museos o exposiciones (27 %), ir al teatro (26.7 %), y asistir a congresos/coloquios (20.1 %).

Otros estudios, remarcan que el estudiantado joven universitario da una mayor importancia al

deporte y a la socialización con su grupo de iguales a la hora de invertir su tiempo de ocio, frente a la realización de actividades culturales (Cordero Domínguez y Aguilar Luna, 2015; Hernández Prados y Álvarez Muñoz, 2020). Aunque cada vez más, se ha implantado el ocio digital entre la población estudiantil universitaria, ya que el estudio realizado por López-Alonso *et al.* (2021) concluye que los/as jóvenes emplean su tiempo libre a chatear en redes sociales o en internet. Solo en España el uso de Internet a diario entre los/as jóvenes de 16 a 35 años se sitúa por encima del 90 %. Este tipo de ocio les permite relacionarse tanto con personas de sus entornos próximos, como con aquellas que no conocen, que no tienen relación, o que están muy alejadas de su círculo de amistades. Además, opinan que el uso de las redes sociales es una forma de relacionarse fácil, rápida y eficazmente y el acceso a Internet es un elemento definitorio y altamente presente en la vida de los/as jóvenes.

También se han detectado ciertas problemáticas vinculadas al ocio del alumnado universitario. Suárez *et al.* (2021) sostienen que en los primeros años de la etapa universitaria es más común el consumo de alcohol y tabaco, aunque comienza a reducirse en los últimos cursos, aumentando en ellos su interés por la realización de actividad física. A medida que avanzan en su madurez académica y social, se dan cuenta que existe una oferta de actividades de ocio saludable dentro de su institución que les ayuda a enriquecer su tiempo libre.

En lo referente a las opciones de ocio no saludables consumidas por estudiantes universitarios/as, López-Cisneros *et al.* (2021) llevaron a cabo un trabajo en la Universidad de Sonora (México) cuyo objetivo fue estudiar la relación entre los rasgos de personalidad y el consumo de alcohol en tiempo de ocio. Un resultado pone de manifiesto que la juventud inicia su consumo a los 17 años. Esto se debe principalmente a que a esa edad se encuentran en un período de transición entre la adolescencia y la adultez, donde buscan la independencia, sentirse miembros y partícipes de sus propios comportamientos, valores, normas, principios, hábitos, costumbres y modas. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en el Informe Mundial de situación sobre alcohol y salud que cada año mueren 3,3 millones de personas a causa esta adicción (OMS, 2018).

Por su parte, en el estudio realizado por Navarro-Pérez *et al.* (2015) en Valencia (España) sobre la población estudiantil adolescente, se reveló que un 79.8 % de las personas encuestadas, admitía haber consumido sustancias

adictivas. Un 22.4 % admitió consumir alcohol y marihuana, un 12.6 % alcohol y tabaco, un 9.3 % alcohol y anfetaminas, 6.2 % alcohol y cocaína, un 2.9 % marihuana y anfetaminas y un 1.8 % otras asociaciones de sustancias adictivas. Este estudio muestra como el alcohol es una de las sustancias más problemáticas y consumidas por esta población, ya que les ayuda a mejorar su introversión y sus dificultades para relacionarse con aquellas personas a las que no conocen o no tienen confianza.

Por todo ello, la indagación acerca de las preferencias de ocio del alumnado universitario debe ser un objetivo fundamental para las instituciones, a la hora de poder ofrecer alternativas de ocio saludable de calidad y que se adapten a sus gustos y aficiones. Ello puede contribuir a reducir el consumo de ocio no saludable que les puede llegar a ocasionar graves consecuencias en su desempeño personal y formativo.

En el contexto de este propósito, surge el presente estudio, el cual se origina a través del Proyecto de Innovación y Mejora Docente de la USAL para el curso académico 2021/2022 denominado "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria (ID2021/172)". El objetivo general que se persigue desde este es averiguar la tipología, la conceptualización, la accesibilidad y las demandas del alumnado de la USAL con respecto a su ocio y tiempo libre, para ello se definen preguntas de investigación relacionadas con la conceptualización del ocio y el tiempo libre por parte del alumnado de la USAL, así como las barreras para su disfrute, la disponibilidad de actividades saludables, el impacto del COVID-19, la calidad de la oferta de ocio de la universidad, los hábitos predominantes, y la influencia del género y la edad en estas percepciones y prácticas. Además, para este estudio se ha tenido en consideración el impacto que ha supuesto la pandemia por COVID-19 sobre el ocio del alumnado universitario, siguiendo las líneas internacionales de investigación de otros estudios como el de Woodrow y Moore (2021), en el cual se consideró el impacto en Reino Unido.

2. Objetivos y preguntas de investigación

El desarrollo de este trabajo está alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU sobre Salud y Bienestar y Educación de calidad. Aborda de manera integral los desafíos de los sistemas educativos sostenibles y reconoce los vínculos inextricables entre las personas, las sociedades y un planeta saludables.

La teoría salutogénica es un modelo de promoción socio-saludable que considera a las personas como sujetos activos que pueden aumentar el control y mejorar su salud física, mental y social. Los activos o recursos comunitarios para las actitudes socio-saludables son aquellos recursos humanos, sociales, educativos, físicos o medioambientales que potencian la capacidad para mantener, conservar y generar salud y bienestar (Sánchez-Casado *et al.*, 2017).

La pretensión de un mapeo de activos, además de proporcionar visibilidad y valor a todas aquellas estructuras y acciones con las que cuenta la Universidad de Salamanca (USAL) y que contribuyen a la calidad de vida, debe constituirse en una herramienta de participación de la comunidad dentro del marco de la responsabilidad social. Desde esta perspectiva, se plantearon las siguientes preguntas de investigación para el estudio:

- ¿De qué forma conceptualiza el alumnado de la USAL el ocio y el tiempo libre? (PI1)
- ¿Qué impide que el alumnado pueda realizar y disfrutar del ocio? (PI2)
- ¿Qué disponibilidad tiene el alumnado para poder realizar actividades de ocio saludable? (PI3)
- ¿Cómo ha afectado la pandemia del COVID-19 al ocio del alumnado universitario? (PI4)
- ¿Es adecuada la oferta de actividades de ocio saludable que realiza la USAL o necesita mayor profundidad y mejoras? (PI5)
- ¿Cuáles son los hábitos saludables y no saludables predominantes en el alumnado? (PI6)
- ¿El género y la edad son factores clave a la hora de definir el ocio y el tiempo libre personal y el de la USAL? (PI7)

De las preguntas de investigación se deriva el objetivo general de la investigación que fue *averiguar la tipología, la conceptualización, la accesibilidad y las demandas del alumnado de la USAL con respecto a su ocio y tiempo libre*. Para alcanzar dicho objetivo se plantearon como específicos:

- Indagar sobre el concepto que tienen del ocio y el tiempo libre (OE1).
- Determinar las causas de renuncia de la realización de actividades de ocio (OE2).
- Establecer los principales entornos y lugares disponibles para el alumnado para poder realizar actividades de ocio saludable (OE3).
- Averiguar cómo ha afectado la pandemia por el COVID-19 al ocio del estudiantado (OE4).
- Explorar las actividades ofrecidas por la USAL al alumnado, destinadas a la práctica de un ocio saludable (OE5).

- Definir las posibilidades de mejora de la oferta y los canales de difusión de las actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL (OE6).
- Observar los estándares de hábitos saludables y no saludables en el alumnado (OE7).
- Indagar las diferencias entre hombres y mujeres y según la edad en la percepción del ocio y el tiempo libre personal y el disponible en la USAL (OE8).

3. Metodología

Esta investigación se ha perfilado desde el paradigma interpretativo con una metodología cualitativa basada en el análisis de contenido (Verdugo-Castro, 2019), donde se analizaron las experiencias y percepciones del estudiantado universitario en base a su conocimiento y marco referencial. Este tipo de análisis, de acuerdo con Bardín (2002) se define como el conjunto de estrategias de análisis textual que pretende obtener indicadores (ya sean cuantitativos o no) mediante el uso de procedimientos sistemáticos y objetivos descriptivos del contenido de los mensajes, permitiendo la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción (variables inferidas) de estos mensajes. En este caso, se ha realizado un análisis de contenido temático. Este modelo se enfoca únicamente en la presencia de términos o conceptos sin tener en cuenta las relaciones entre ellos. Las técnicas comunes incluyen el uso de listas de frecuencias, la identificación y clasificación de temas, así como la búsqueda de palabras en contexto y posteriormente, se examinan más a fondo unidades de análisis sobre un tema específico. Para ello, es necesaria la definición y contextualización previa del tema antes de realizar el análisis (Andréu, 2002).

La población del trabajo presentado fue la comunidad estudiantil de la USAL durante el curso académico 2021/2022. Se trata de una población finita que en base a los últimos registros se estima que oscila entre los 25.000 y los 30.000 educandos matriculados entre los diferentes niveles: Grado universitario, Máster, Doctorado y Títulos propios. Mediante la técnica de muestreo bola de nieve se accedió a 487 discentes de la USAL cuyo perfil fue: 123 hombres (25.26 %) y 364 mujeres (74.74 %). 150 fueron de primer curso (30.80 %), 141 de segundo (28.95 %), 46 de tercero (9.45 %), 126 de cuarto (25.87 %) y 23 fueron estudiantes de Máster (4.72 %). Con respecto a las facultades de procedencia, la mayor parte de ellas tienen representación dentro de

la muestra, teniendo una mayor participación las Facultades de Educación, Derecho, Ciencias Sociales, Psicología y Bellas Artes.

En el marco del Proyecto de Innovación y Mejora Docente de la USAL para el curso académico 2021/2022 denominado “Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria (ID2021/172)”, fue diseñado un cuestionario de preguntas abiertas basado en la guía metodológica para el desarrollo de un mapa de activos en salud orientada a profesionales de promoción de la salud de la Junta de Castilla y León (Consejería de Sanidad Castilla y León, 2022) con el fin de abordar el conocimiento y percepción que tiene la población estudiantil de la USAL sobre el ocio y el tiempo libre, así como la oferta de ocio promovida por la USAL. Además, su construcción se apoya en Kretzmann y McKnight (1993) que identifican cinco dimensiones para la construcción de mapeos de activos de salud y educación, desde la reflexión sobre dos enfoques, el de la abundancia y la escasez:

- Activos individuales (personas, conocimientos y sus habilidades).
- Activos colectivos (Proyectos y recursos autogestionados por organizaciones, asociaciones, agrupaciones).
- Activos institucionales (proyectos desarrollados por la Universidad).
- Activos del entorno físico (espacios verdes, deportivos, etc.).
- Activos culturales.

Todos los miembros del equipo de investigación del proyecto, compuesto por doce investigadores de diferentes áreas de conocimiento (educación, psicología, ciencias sociales y biología) han participado en la construcción y validación del cuestionario¹ desde una perspectiva interdisciplinar. Se han utilizado dos dimensiones para la evaluación de las preguntas abiertas del cuestionario: adecuación (si el ítem está correctamente formulado) y pertinencia (si el ítem corresponde a los objetivos que se pretenden lograr con la investigación), y una valoración abierta descriptiva de mejora de cada una de ellas. El cuestionario se digitalizó en la aplicación de *Google Forms*, para una mejor distribución y accesibilidad, ya que la población objeto de estudio es alumnado universitario, quienes son digitalmente activos/as y presentan de forma general dificultades para su cumplimentación. El cuestionario fue cumplimentado inicialmente por estudiantes de los grados de Educación Social y Pedagogía, quienes difundieron el cuestionario a sus personas amigas, conocidas de otras facultades a través de aplicaciones de mensajería instantánea

y email. De esta forma y gracias a la implicación del estudiantado dentro del proyecto, se pudo acceder a una muestra que ofrezca una visión holística de los fenómenos objeto de estudio.

El Proyecto de Innovación Docente fue aprobado por el Comité de Ética de la USAL y el Vicerrectorado de Transferencia, siguiendo el protocolo de buenas prácticas en investigación establecido, haciendo mención especial al cumplimiento de los protocolos de planificación, de procedimientos y rigor metodológico, de entorno, infraestructuras y su cumplimiento, de gestión de la financiación, de auditoría y monitorización, de seguridad y salud. Las respuestas del cuestionario han sido analizadas de forma agregada y respetando el Reglamento General de Protección de Datos y en el email de invitación a su cumplimentación, se informaba de este Reglamento y se solicitaba el consentimiento informado para la participación.

El análisis de datos se apoyó en los CAQDAS (Computer-Aided Qualitative Data Analysis), concretamente en el software NVivo versión 12.0. El tratamiento de los datos siguió el sistema clásico de análisis de datos cualitativos (García-Toro et al., 2020). Este modelo implicó los siguientes pasos:

1. Reducción de datos. La información se dividió en unidades de contenido gramatical (párrafos y oraciones). Se realizó un análisis de contenido inductivo (elaboración de categorías a partir de la lectura), análisis del material recolectado sin tomar en consideración las categorías, y un análisis de contenido deductivo (las categorías se establecen a priori y el/la investigador/a adapta cada unidad a una categoría ya existente). La valoración de los contenidos pertenecientes a la categoría/subcategoría correspondiente se realizó en base a dos niveles, intracodificador e intercodificador, hasta lograr concordancia alcanzado entre los miembros del equipo de investigación (García-Peñalvo et al., 2018; Chirico et al., 2021).
2. Disposición y agrupación. Se obtuvieron diferentes recursos gráficos e información usando NVivo de la siguiente manera: relaciones y estructura profunda del texto, gráfico de representaciones o imágenes visuales de las relaciones entre conceptos y matrices/tablas de doble entrada en las que se incluyó información verbal según los aspectos especificados por filas y columnas. Para el cálculo del análisis de la frecuencia de concurrencia de las categorías y subcategorías, se utilizó la herramienta de exploración de NVivo de

matriz de codificación, elaborando una matriz por categoría (Marques-Sule *et al.*, 2022; Serrano *et al.*, 2023).

3. Obtención de resultados y verificación de conclusiones. Esta fase implicó el uso de metáforas y analogías, así como la inclusión de viñetas y fragmentos narrativos, culminando con las mencionadas estrategias de triangulación, realizando procesos de análisis de datos textuales, descripción, interpretación, conteo de códigos, concurrencia, comparación y

contextualización. Para transformar los datos en valores numéricos, se utilizaron técnicas estadísticas de comparación y contextualización (Cabanillas-García *et al.*, 2022).

Por otra parte, se construyó una tabla de categorías para el desarrollo del análisis de contenido de los datos textuales, compuesta por cuatro metacategorías, once categorías y ciento treinta y ocho subcategorías (Tabla 1):

Tabla 1: Tabla de categorías

| Preguntas de investigación (PI) | Objetivo específico (OE) | Metacategorías (MC) | Categorías (C) | Subcategorías (SC) |
|--|---|--|---|---|
| PI1: ¿De qué forma conceptualiza el alumnado de la USAL el ocio y el tiempo libre? | OE1: Indagar sobre el concepto que tienen del ocio y el tiempo libre | MC1: Análisis y percepción del ocio y el tiempo libre personal: Esta MC abarca el análisis del ocio y el tiempo libre, desde una perspectiva personal del propio estudiante, incluyendo su visión del concepto, los principales motivos por los que renuncia a realizar actividades de ocio o disfrutar de su tiempo libre, los lugares disponibles dentro de su entorno cercano para las actividades de ocio y cómo ha afectado la pandemia provocada por el COVID-19 a su ocio y tiempo libre | C1.1 Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre: Como entienden y conceptualizan el ocio y el tiempo libre y para que lo suelen utilizar de forma preferente los/as jóvenes universitarios/as | SC1.1.1 Procesos o acciones voluntarias SC1.1.2 Diversión y disfrute SC1.1.3 Salud mental SC1.1.4 Descansar SC1.1.5 Realizar aficiones SC1.1.6 Desconectar SC1.1.7 Relajarse SC1.1.8 Socialización SC1.1.9 Salud física SC1.1.10 Espacio fuera de las tareas obligatorias o rutinarias SC1.1.11 Tiempo personal SC1.1.12 Para formarse SC1.1.13 Para distraerse y entretenerse SC1.1.14 Muy importante y fundamental SC1.1.15 Una necesidad SC1.1.16 Fomento de la creatividad SC1.1.17 Para trabajar SC1.1.18 Evitar, evadir u olvidar los problemas y las preocupaciones SC1.1.19 Mejorar calidad de vida SC1.1.20 No sabe definirlo SC1.1.21 Acciones positivas SC1.1.22 Actividades que me motivan |
| PI2: ¿Qué impide que el alumnado pueda realizar y disfrutar del ocio? | OE2: Determinar las causas de renuncia de la realización de actividades de ocio | | C1.2 Motivo de renuncia de las actividades de ocio: Principales aspectos, causas o aspectos que les impide por realizar actividades de ocio y tener que invertir su tiempo libre en otro tipo de actividades | SC1.2.1 Falta de tiempo SC1.2.2 Elevada carga lectiva SC1.2.3 No me divierte la actividad SC1.2.4 Hay otras actividades que considero más importantes SC1.2.5 Falta de recursos económicos SC1.2.6 No renuncio a actividades de ocio SC1.2.7 No me gusta la actividad SC1.2.8 No me apetece realizar la actividad SC1.2.9 Pereza SC1.2.10 Cansancio SC1.2.11 Antepongo mis obligaciones SC1.2.12 Trabajo SC1.2.13 Lesión o problemas de salud SC1.2.14 Problemas personales SC1.2.15 Me aburre la actividad SC1.2.16 Meteorología SC1.2.17 Falta o pérdida de interés en la actividad |

| Preguntas de investigación (PI) | Objetivo específico (OE) | Metacategorías (MC) | Categorías (C) | Subcategorías (SC) |
|---|---|---------------------|---|---|
| PI3: ¿Qué disponibilidad tiene el alumnado para poder realizar actividades de ocio saludable? | OE3: Establecer los principales entornos y lugares disponibles para el alumnado para poder realizar actividades de ocio saludable | | C1.3 Lugares cercanos para el ocio: Entornos disponibles para la realización de actividades de ocio saludable cercanos a su residencia o domicilio durante el transcurso del curso académico | SC1.2.18 Falta de motivación SC1.2.19 No me beneficia la actividad SC1.2.20 No sé explicar SC1.2.21 Falta de compañía para realizar la actividad SC1.2.22 No se puede realizar en la ciudad SC1.2.23 Por emociones o sentimientos negativos SC1.3.1 Parques o jardines SC1.3.2 Pistas polideportivas SC1.3.3 Bares, cafeterías o restaurantes SC1.3.4 Gimnasios SC1.3.5 Bibliotecas SC1.3.6 Casco histórico de la ciudad SC1.3.7 Universidad SC1.3.8 Cines SC1.3.9 Teatros SC1.3.10 Museos SC1.3.11 Discotecas SC1.3.12 Ayuntamiento SC1.3.13 Espacios comerciales SC1.3.14 Dispongo de muchos espacios y opciones SC1.3.15 Centro juvenil SC1.3.16 Ludoteca SC1.3.17 Piscina SC1.3.18 Salas de juego SC1.3.19 La casa de mis compañeros/as de clase SC1.3.20 Asociación de vecinos SC1.3.21 Academias SC1.3.22 Carril bici SC1.3.23 Residencia universitaria |
| PI4: ¿Cómo ha afectado la pandemia del COVID-19 al ocio del alumnado universitario? | OE4: Averiguar cómo ha afectado la pandemia por el COVID-19 al ocio del estudiantado | | C1.4 Como ha afectado la pandemia al ocio y al tiempo libre: Aglutina las diferentes valoraciones de los estudiantes sobre cómo ha afectado la pandemia provocada por el COVID-19 a la forma de realizar las actividades de ocio | SC1.4.1 Ocio en solitario SC1.4.2 Ocio en espacios cerrados SC1.4.3 Se valora y aprovecha más el tiempo de ocio SC1.4.4 Ocio al aire libre SC1.4.5 He descubierto nuevas formas de ocio SC1.4.6 Valoro más el bienestar físico SC1.4.7 Valoro más el bienestar mental SC1.4.8 Menos relaciones sociales SC1.4.9 Valoro más las pequeñas cosas |

| Preguntas de investigación (PI) | Objetivo específico (OE) | Metacategorías (MC) | Categorías (C) | Subcategorías (SC) |
|--|---|---|---|--|
| PI3: ¿Qué disponibilidad tiene el alumnado para poder realizar actividades de ocio saludable? | OE3: Establecer los principales entornos y lugares disponibles para el alumnado para poder realizar actividades de ocio saludable | MC2: Análisis y percepción del ocio y tiempo libre en la USAL: Esta MC abarca el análisis del ocio y el tiempo libre vinculado con los recursos, espacios y actividades disponibles en la USAL para el ocio, junto a las sugerencias y propuestas de mejora dentro del ámbito universitario | C2.1 Lugares disponibles para el ocio en la USAL: Espacios e infraestructuras disponibles en la USAL para la realización de actividades de ocio saludable que son conocidas por los estudiantes | SC1.4.10 Valorar más la compañía de personas cercanas SC1.4.11 Ha vuelto a la normalidad al ocio SC1.4.12 Mayor afluencia a discotecas SC1.4.13 Disfrutar más el momento SC1.4.14 Valorar más poder salir a la calle SC1.4.15 Precaución y limitaciones en el ocio por el COVID-19 SC2.1.1 Academia de idiomas SC2.1.2 Academia de música SC2.1.3 Aulas de clase SC2.1.4 Bibliotecas SC2.1.5 Cafeterías SC2.1.6 Campus de la USAL SC2.1.7 Facultades SC2.1.8 Gimnasio SC2.1.9 Instalaciones deportivas SC2.1.10 No conozco las zonas de ocio en la USAL SC2.1.11 Oficina del servicio de asuntos sociales SC2.1.12 Piscina SC2.1.13 Salas de exposiciones SC2.1.14 Teatro SC2.1.15 Unidad de atención psicológica SC2.1.16 Zonas ajardinadas SC2.1.17 Zonas de trabajo común |
| PI5: ¿Es adecuada la oferta de actividades de ocio saludable que realiza la USAL o necesita mayor profundidad y mejoras? | OE5: Explorar las actividades ofrecidas por la USAL al alumnado destinadas a la práctica de un ocio saludable | | C2.2 Actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL: Caracterización de la diversidad de actividades que ofrece la USAL para la realización de un ocio saludable por parte del alumnado y que son conocidas por este | SC2.2.1 Actividades vinculadas a la música SC2.2.2 Actividades vinculadas a la psicología SC2.2.3 Actuaciones teatrales SC2.2.4 Cine SC2.2.5 Club de lectura SC2.2.6 Concursos SC2.2.7 Programas de apoyo SC2.2.8 Conferencias y charlas SC2.2.9 Cursos, programas formativos y seminarios SC2.2.10 Debates SC2.2.11 Deportes colectivos SC2.2.12 Deportes individuales SC2.2.13 Exposiciones SC2.2.14 Excursiones y viajes SC2.2.15 Fiestas de las facultades SC2.2.16 Gimnasia de mantenimiento, pilates, aerobic, etc. SC2.2.17 Jornadas de investigación |

| Preguntas de investigación (PI) | Objetivo específico (OE) | Metacategorías (MC) | Categorías (C) | Subcategorías (SC) |
|--|--|------------------------------------|--|---|
| PI5: ¿Es adecuada la oferta de actividades de ocio saludable que realiza la USAL o necesita mayor profundidad y mejoras? | OE6: Definir las posibilidades de mejora de la oferta y los canales de difusión de las actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL | | C2.3 Sugerencias para mejorar el ocio saludable en la USAL: Aportaciones y valoraciones que realiza el alumnado, para mejorar la calidad y la oferta de actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL | SC2.2.18 No conozco las actividades de ocio saludable de la USAL SC2.2.19 Préstamo de bicicletas USAL SC2.2.20 Programas de idiomas SC2.2.21 Rutas en bicicleta SC2.2.22 Senderismo SC2.2.23 Trofeo rector SC2.2.24 Visitas guiadas culturales SC2.2.25 Voluntariado SC2.3.1 Actividades gratuitas o con descuento SC2.3.2 Actividades novedosas SC2.3.3 Liberar de carga lectiva SC2.3.4 Mayor volumen de actividades SC2.3.5 Mejorar los canales de comunicación de las actividades SC2.3.6 No tengo sugerencias o no sé qué aportar SC2.3.7 Pedir opinión al alumnado SC2.3.8 Vinculadas a actividades sociales SC2.3.9 Vinculadas a la infraestructura SC2.3.10 Vinculadas al arte, la música y el cine SC2.3.11 Vinculadas con la actividad deportiva SC2.3.12 Vinculadas con la formación SC2.3.13 Vinculadas con los videojuegos |
| PI6: ¿Cuáles son los hábitos saludables y no saludables predominantes en el alumnado? | OE7: Observar los estándares de hábitos saludables y no saludables en el alumnado | MC3: Hábitos de los estudiantes | C3.1 Hábitos saludables: Comportamientos y actividades que promueven el bienestar físico, mental y emocional durante el tiempo libre C3.2 Hábitos no saludables: Acciones o prácticas que pueden perjudicar la salud física, mental o emocional mientras se disfruta del tiempo libre | |
| PI7: ¿El género y la edad son factores clave a la hora de definir el ocio y el tiempo libre personal y el de la USAL? | OE8: Indagar las diferencias entre hombres y mujeres y según la edad en la percepción del ocio y el tiempo libre personal y el disponible en la USAL | MC4: Diferencias por género y edad | C4.1 Diferencias por género: C4.2 Diferencias por edad | |

4. Resultados

4.1. Análisis y percepción del ocio y tiempo libre personal

En este epígrafe se analizará la MC1 para describir cómo conceptualiza el estudiantado el ocio y el tiempo libre, qué conocimiento tienen sobre él y cuáles son sus utilidades más relevantes, junto a los motivos que les impide poder realizar actividades de ocio, los principales entornos y lugares cercanos a su domicilio para poder realizar actividades de ocio y cómo ha afectado la pandemia provocada por el COVID-19 a su ocio.

4.1.1. Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre

Vinculado a la C1.1: Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre, se puede observar en la Figura 1 que, para el alumnado universitario, el ocio implica desconectar (201 referencias) de la rutina diaria, del estrés de la carga lectiva o personal, siendo un momento clave para despejar la cabeza. A la

vez, muestran que implica diversión y disfrute (156 referencias), siendo actividades placenteras, que implican que puedan pasárselo bien e incluyen una vertiente de socialización (108 referencias) con familiares, amigos/as, pareja, y con aquellas personas que de verdad les llenan y quieren, así como conocer gente nueva o ayudar a aquellas que lo necesitan, siendo algo natural en el ser humano.

Además, el alumnado especifica que es un tiempo también para el descanso (108 referencias), recuperando la energía para poder seguir con la actividad diaria y siendo un tiempo fuera de sus tareas obligatorias (75 referencias). Además, otorga también importancia a que son acciones que ayudan a mejorar su salud mental (74 referencias), liberando la mente, ayudando a sentirse a gusto consigo mismo/a y mejorando el estado de ánimo. Hay que destacar que, de forma mayoritaria, el alumnado no distingue entre los conceptos de ocio y tiempo libre, siendo menos de unos 10 % del alumnado, aquellos/as que daban una conceptualización diferente del ocio y el tiempo libre.

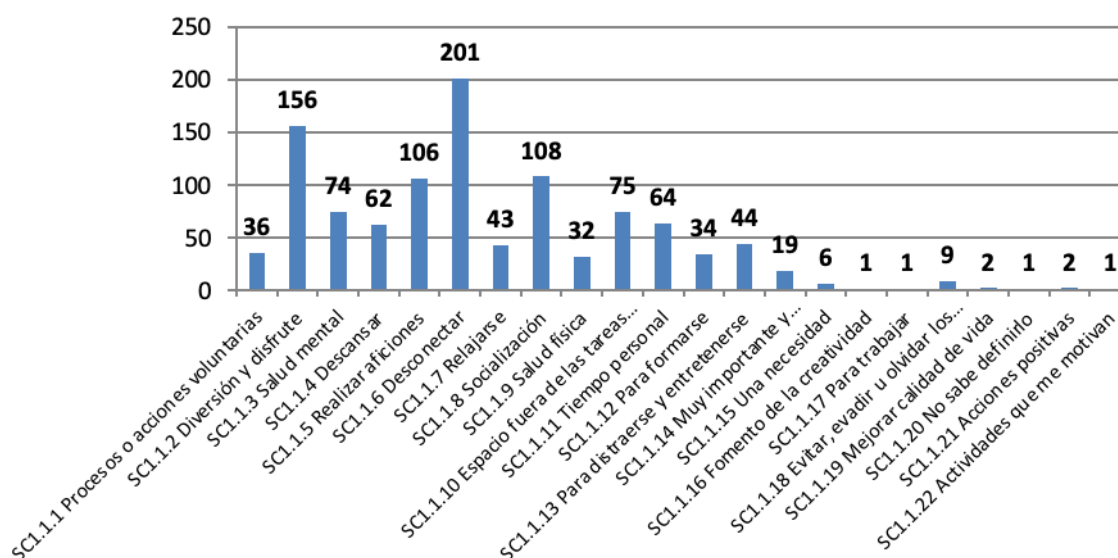


Figura 1. C1.1: Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre. Fuente: elaboración propia.

4.1.2. Motivo de renuncia de las actividades de ocio

Con respecto a la C1.2: Motivo de renuncia de las actividades de ocio, se puede observar en la Figura 2, que las principales causas que hacen que el alumnado no invierta su tiempo libre en actividades de ocio son la falta de tiempo (147 referencias), ya que actualmente, la población universitaria debe invertir una elevada cantidad de tiempo en diferentes obligaciones, tanto las académicas, ya que tienen una elevada carga

lectiva (116 referencias), como las familiares. No obstante, esa falta de tiempo surge en muchas ocasiones por no tener una buena organización de sus tareas.

Se ha observado también, que factores como que no les apetece realizar la actividad (64 referencias), la pereza (34 referencias), el cansancio (36 referencias) y emociones y sentimientos negativos (49 referencias) como refleja el alumnado “presión social”, “ansiedad”, “no sentirse cómodos”, “desánimo” “estrés”, etc., limitan su realización de actividades de ocio, ya

que como se ha observado en el anterior punto, las actividades de ocio, requieren que haya una componente de motivación, diversión, disfrute y entretenimiento y si la persona no considera que la actividad va a generarle estos beneficios, es posible que decida no realizarla pudiendo provocar una actitud sedentaria en la persona.

Otro factor a tener en cuenta es la falta de recursos económicos (51 referencias), ya que este

colectivo no dispone de una elevada cantidad de dinero, salvo aquellos/as que cuentan con becas o disponen del dinero que les facilita sus familiares. Muchas de las actividades que quieren realizar, supone una inversión económica que en muchas ocasiones este colectivo no puede o no quiere gastar, ya que tienen otras necesidades como el transporte o la alimentación.

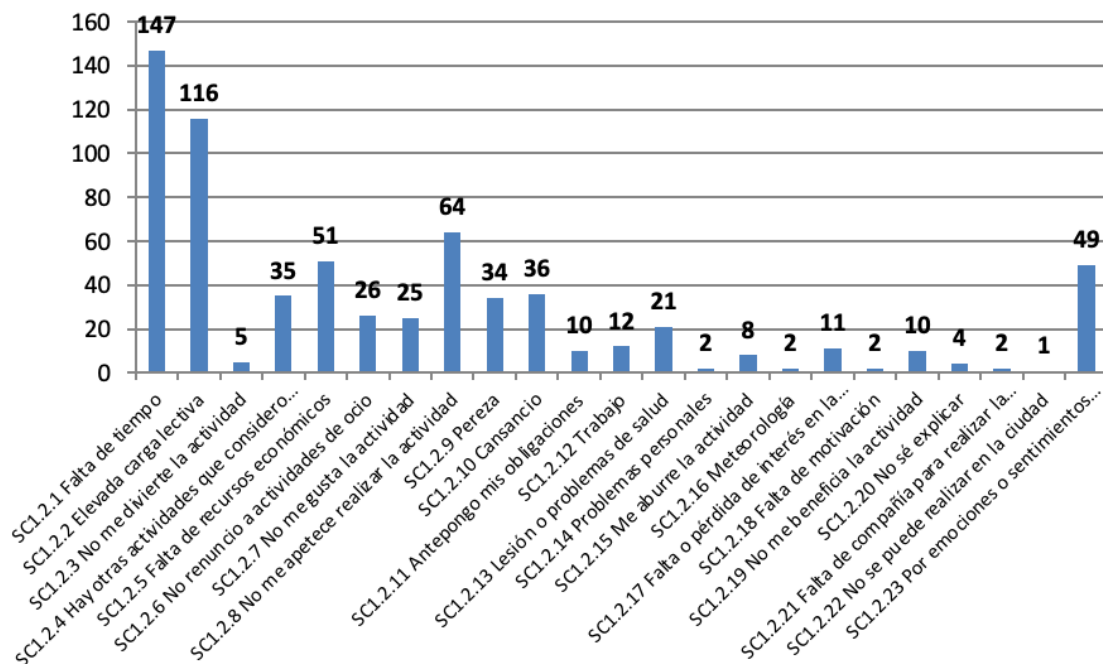


Figura 2. C1.2: Motivo de renuncia de actividades de ocio. Fuente: elaboración propia.

4.1.3. Lugares cercanos para el ocio

En referencia a la C1.3: Lugares cercanos para el ocio, se analizaron los diferentes espacios de los que dispone el alumnado a menos de 15 minutos andando desde su casa para realizar actividades de ocio. Se puede observar en la Figura 3 que han destacado los parques y jardines (176 referencias), donde pueden pasear, realizar actividad física moderada como carrera, ejercicios en los aparatos biosaludables disponibles y reunirse con sus compañeros y amigos en un entorno al aire libre.

En menor medida, destacan las pistas polideportivas (69 referencias), donde pueden practicarse las diferentes disciplinas deportivas, gimnasios (66 referencias), bares, cafeterías o restaurantes (60 referencias), y el casco histórico de la ciudad (42 referencias). Estas opciones aportan al alumnado el poder visitar sitios con un gran valor cultural y arquitectónico, a la vez que como indica el alumnado “dispone de todos los recursos necesarios, y es muy accesible desde cualquier parte de la ciudad”.

4.1.4. Cómo ha afectado la pandemia al ocio y el tiempo libre

Analizando la C1.4: Cómo ha afectado la pandemia al ocio y el tiempo libre, se puede observar en la Figura 4 que el alumnado valora y aprovecha más su tiempo de ocio (61 referencias), ya que el periodo de confinamiento en su casa y la reducción de sus relaciones sociales ha implicado que el alumnado exprese que “intento vivir más el momento y aprovecharlo”, “trato de aprovechar más las oportunidades de salir y hacer algo” y “trato de aprovechar al máximo cada vez que tengo tiempo para hacerlo, ya que antes no le daba tanta importancia porque siempre estaba ahí”.

Además, el alumnado destaca que la pandemia ha causado que realicen más actividades de ocio de forma individualizada (48 referencias) destacando “muchas actividades de ocio ahora las practico sola”, “aprecio muchísimo más mi tiempo estando sola haciendo lo que me apetece” y “he aprendido a disfrutar más del ocio sola”, siendo una forma alternativa el realizar actividades de ocio sin compañía.

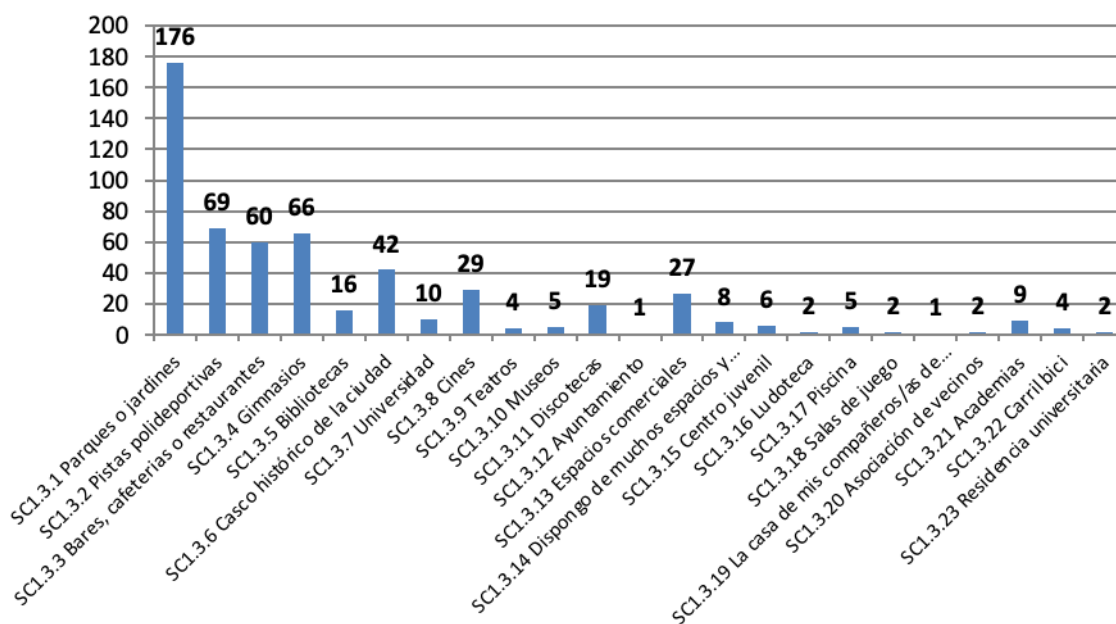


Figura 3. C1.3: Lugares cercanos para el ocio. Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, se ha observado que el alumnado valora más la compañía de las personas cercanas (36 referencias), como refleja el alumnado “de la pandemia salí pensando que había que aprovechar mucho más los momentos en compañía, por lo que ahora siento que se disfruta más” y “disfruto más del tiempo con mis amigos y familia”, junto a que hay una reducción de las relaciones sociales (35 referencias), como destaca el alumnado “la pandemia me ha afectado en la forma de relacionarme ya que ha afectado mi miedo por contagiarme y me relaciono con muchas menos personas”.

Por otra parte, como se puede observar en la Tabla 2, que un elevado volumen de las referencias que implican no conocer las zonas o actividades proporcionadas por la universidad, corresponden al alumnado de primer curso. Esto sugiere que las instituciones universitarias deberían centrar sus canales de información en jornadas de puertas abiertas para preuniversitarios/as y en los actos de apertura de cada Centro o Facultad al inicio del curso académico.

Tabla 2: Diferencias en función del curso y las subcategorías vinculadas al “no conocimiento de zonas, actividades y sugerencias hacia el ocio de la USAL”

| Subcategorías | 1º | 2º | 3º | 4º | Máster |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|
| SC2.1.10 No conozco las zonas de ocio saludable en la USAL | 43.82% | 23.32% | 8.13% | 19.43% | 5.3% |
| SC2.2.18 No conozco las actividades de ocio saludable de la USAL | 43.51% | 22.43% | 11.35% | 20% | 2.7% |
| SC2.3.6 No tengo sugerencias o no sé qué aportar | 39.67% | 21.49% | 5.37% | 29.75% | 3.72% |

4.2. Análisis y percepción del ocio y tiempo libre en la USAL

En esta sección, se muestra el análisis realizado de la MC2: Análisis y percepción del ocio y tiempo libre en la USAL, dando una perspectiva específica de cómo es tratado el ocio dentro

del ámbito universitario, explorando los lugares disponibles para la realización de ocio dentro de la USAL, qué actividades de ocio saludable ofrece la USAL y qué sugerencias aporta el alumnado para mejorar el ocio saludable que les ofrece su universidad.

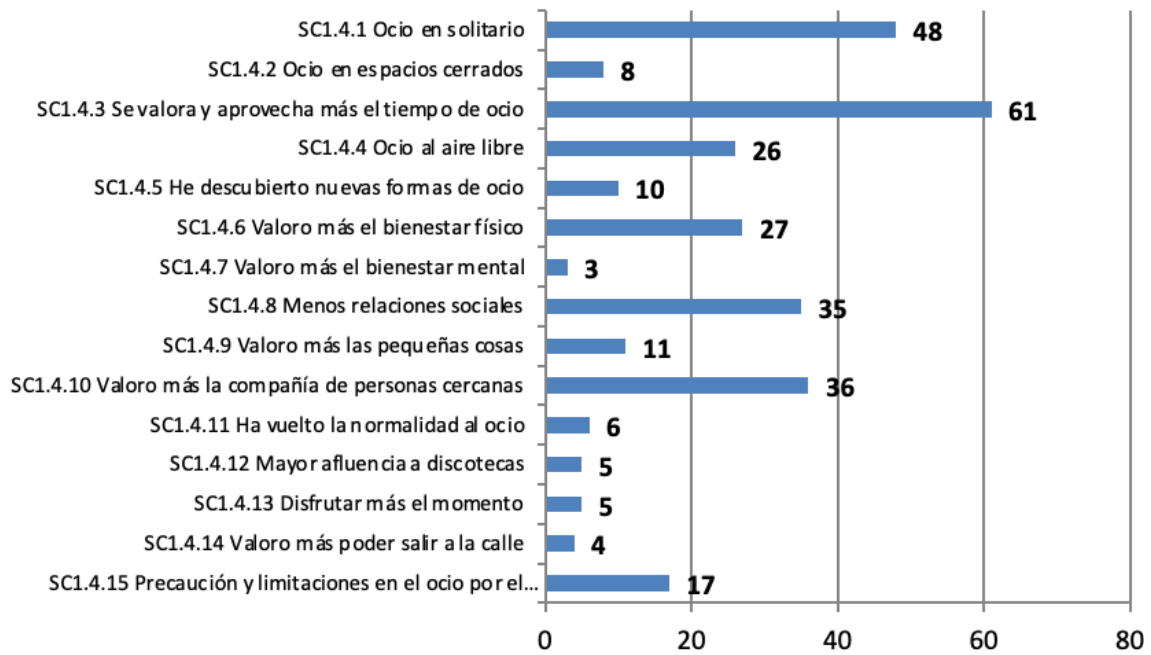


Figura 4. C1.4: Cómo ha afectado la pandemia al ocio y al tiempo libre. Fuente: elaboración propia.

4.2.1. Lugares disponibles para el ocio en la USAL

En un primer acercamiento a la C2.1: Lugares disponibles para el ocio en la USAL, de los cuales, como se puede observar en la Figura 5, el alumnado destaca principalmente las instalaciones deportivas (221 referencias), disponiendo tanto de infraestructuras para la práctica deportiva al aire libre y cerradas. Destaca también el gimnasio

(80 referencias), las bibliotecas (71 referencias), que ganan en importancia dentro del contexto académico y su relevancia para el alumnado, y las zonas ajardinadas (46 referencias). No obstante, hay que destacar que hay un elevado número de referencias que indican que el alumnado no conoce las zonas de ocio en la USAL (131 referencias), y que, por tanto, no va a poder utilizar los espacios habilitados para ello.

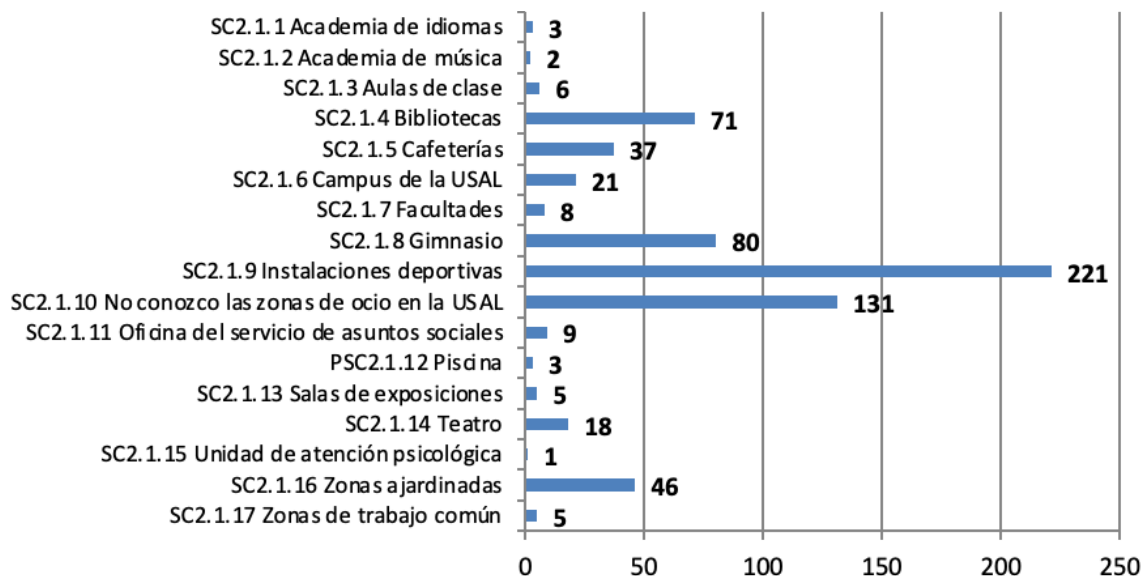


Figura 5. C2.1: Lugares para el ocio en la USAL. Fuente: elaboración propia.

4.2.2. Actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL

Con respecto a la C2.2: Actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL, hay que destacar que esta Universidad dispone de una amplia oferta de actividades vinculadas al ocio saludable. En concreto, cuenta con el Servicio de Educación Física y Deportes (SEFYD) encargado de promocionar, organizar y difundir todo lo referente a actividades de índole físico-deportivas. Como puede observarse en la

Figura 6, el alumnado destaca prioritariamente las actividades deportivas, tanto colectivas (228 referencias) como individuales (126 referencias).

En la Tabla 3 se puede observar cómo dentro de los deportes colectivos destacan el fútbol (36.21 % de referencias) y el baloncesto (27.59 % de referencias) como los más referenciados. Con respecto a los deportes individuales, han destacado el pádel (32.5 % de referencias) y el tenis (20 % de referencias) como los más referenciados.

Tabla 3: Frecuencia de los deportes colectivos e individuales más mencionados

| Deporte colectivo | Ref. (%) | Deporte individual | Ref. (%) |
|-------------------|----------|--------------------|----------|
| Baloncesto | 27.59 | Ajedrez | 15 |
| Balonmano | 2.59 | Atletismo | 7.5 |
| Fútbol | 36.21 | Bádminton | 2.5 |
| Fútbol sala | 4.31 | Escalada | 12.5 |
| Rugby | 8.62 | Esquí | 7.5 |
| Voleibol | 20.69 | Natación | 2.5 |
| | | Pádel | 32.5 |
| | | Tenis | 20 |

Ha destacado también el Trofeo Rector (89 referencias) como otra de las actividades más mencionadas por el alumnado. El Trofeo Rector es la competición universitaria por excelencia, enfrenta a los diferentes centros (facultades, escuelas y colegios mayores) de la Universidad, en una amplia diversidad de deportes colectivos e individuales.

No obstante, hay que destacar que hay un elevado número de referencias que indican que el alumnado no conoce las actividades de ocio saludable en la USAL (162 referencias) destacando algunas menciones: “No lo sé porque desconozco todas las actividades que organiza la USAL” o “No puedo indicar ya que no estoy muy informada”. Es por ello, que se muestra necesario dar a conocer las actividades al alumnado, no solo por los canales tradicionales como redes sociales o páginas web institucionales, ya que la información no parece llegar al alumnado por esos canales, sino a través del propio profesorado de la USAL.

4.2.3. Sugerencias para mejorar el ocio saludable en la USAL

En referencia a la C2.3: Sugerencias para mejorar el ocio saludable en la USAL, se puede

observar en la Figura 7 que el mayor volumen de sugerencias están vinculadas con las actividades sociales (139 referencias) con comentarios vinculados a una mayor realización de excursiones, actividades sociales al aire libre, espacios para poder interactuar con los/as compañeros/as en un ambiente distendido, fiestas de facultad y actividades en las que puedan relacionarse todo el grupo de clase, como *gymkanas* o debates.

Han destacado también las sugerencias vinculadas con la actividad deportiva (117 referencias), destacando la necesidad de una mejora en el gimnasio, incluir más actividades deportivas que no sean únicamente de competición, sino también de una forma lúdica, ofrecer carreras solidarias, que puedan ayudar a diferentes colectivos con la recaudación de las inscripciones e incluir algunas actividades que no se realizan como béisbol, taekwondo, piragüismo y deportes de riesgo. Además, ha habido un total de 78 referencias que muestran que el alumnado no tiene sugerencias o no sabe que aportar, que puede estar vinculado a su falta de conocimiento de las actividades de ocio de la USAL.

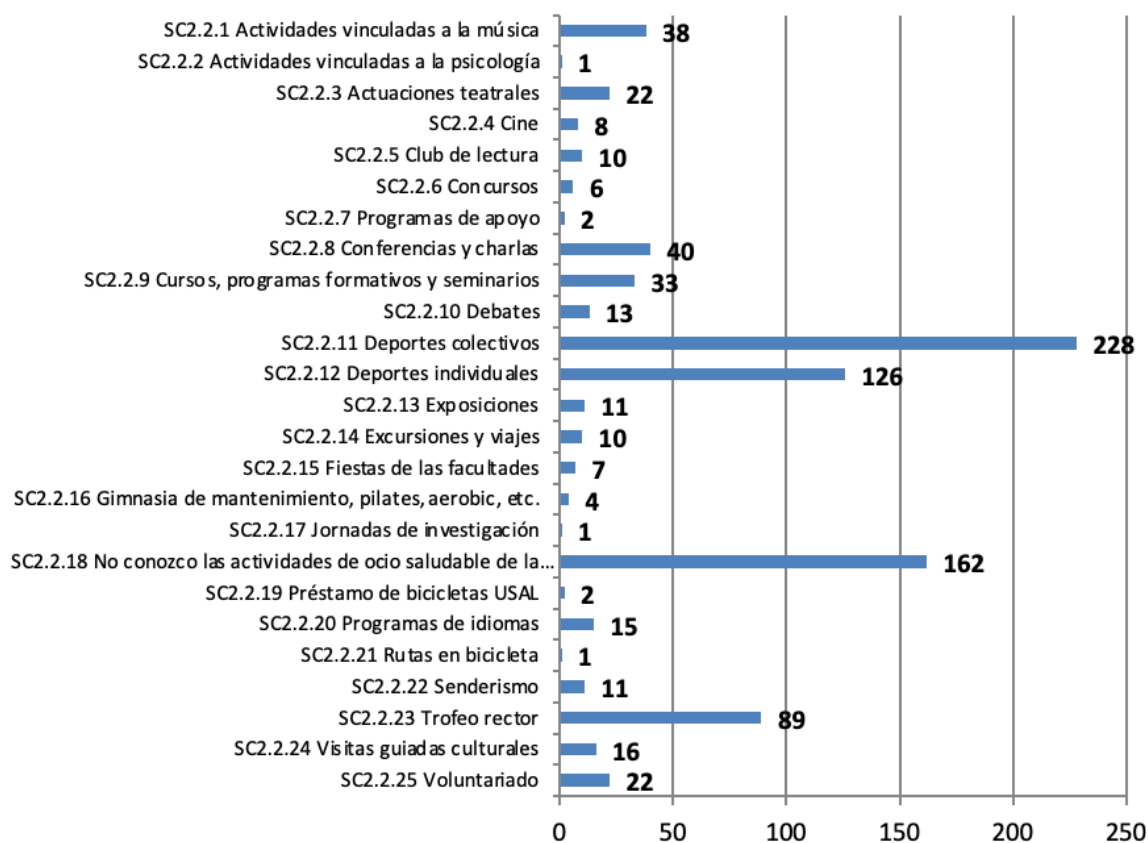


Figura 6. C2.2: Actividades de ocio saludable en la USAL. Fuente: elaboración propia.

Los resultados de esta categoría indica que el alumnado demanda una mayor oferta de actividades que impliquen una relación y socialización entre iguales ya sea en un entorno

conocido, como la USAL o desconocido, fuera de Salamanca, ya que con la pandemia provocada por el COVID-19 se han reducido de forma notoria sus relaciones sociales.

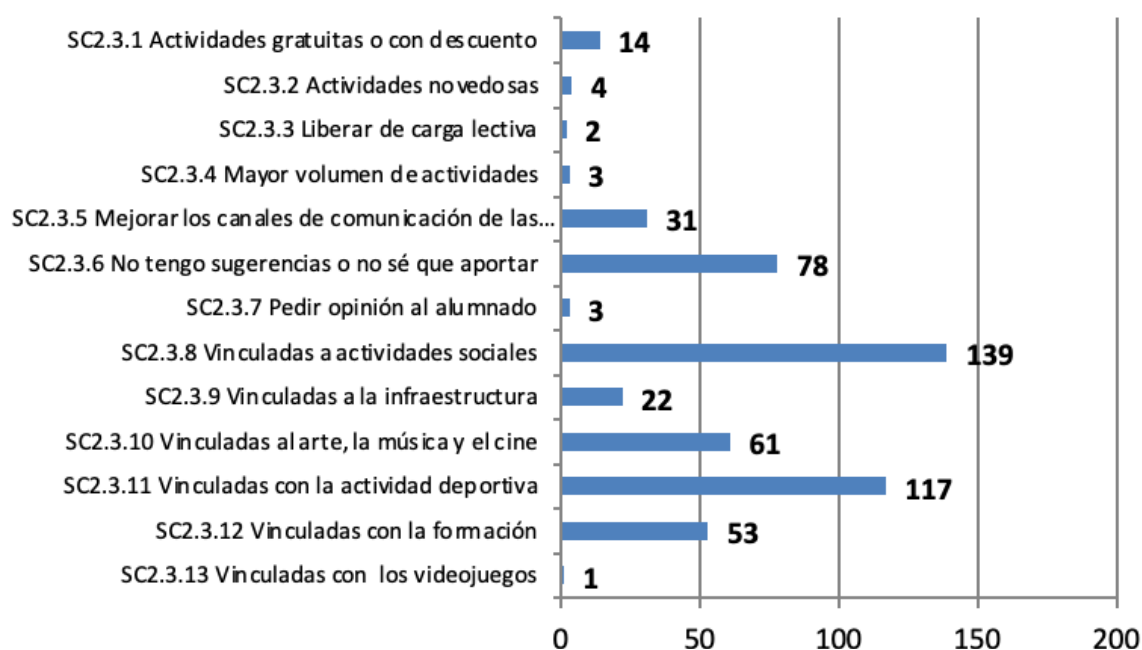


Figura 7. C2.3: Sugerencias para mejorar el ocio saludable en la USAL. Fuente: elaboración propia.

4.3. Hábitos del estudiantado

En este epígrafe, se analizan los hábitos del estudiantado universitario (MC3). Se puede observar en la Figura 8, cómo el deporte es la más referenciada (316 menciones), junto a salir con los/as amigos/as (57 menciones), pasear (45 menciones) y el ejercicio físico (39 referencias).

En cambio, como hábitos no saludables más mencionados que influyen en el empeoramiento de su calidad de vida, destaca prioritariamente el salir de fiesta (147 menciones), seguido del consumo de alcohol (96 referencias), fumar (39 referencias), drogas (33 referencias) y la ingesta inadecuada y abusiva de comida rápida o precocinada (29 referencias).

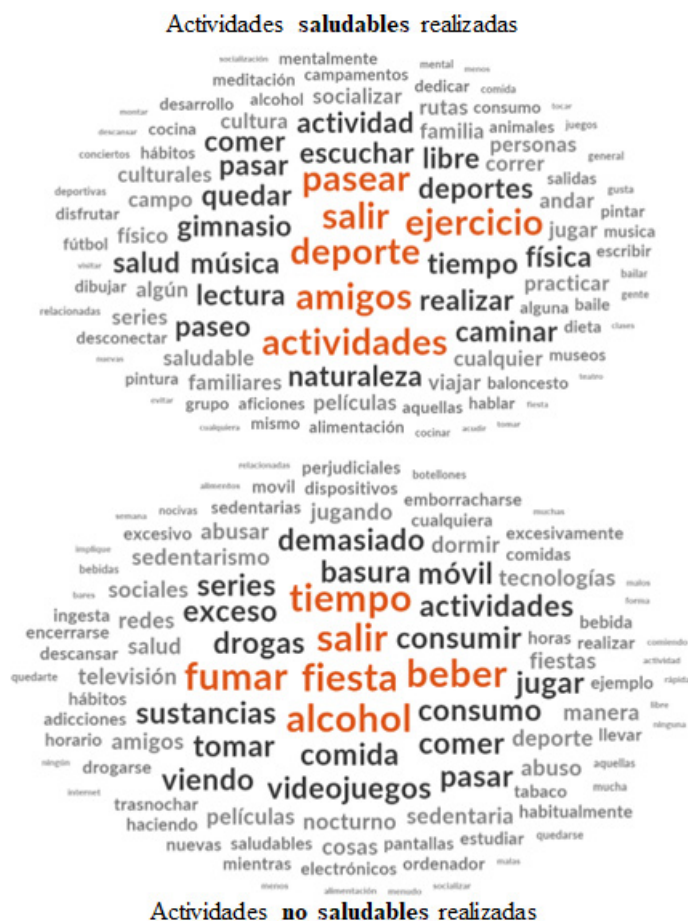


Figura 8. Nubes de palabras de las actividades de ocio saludables y no saludables realizadas.
Fuente: elaboración propia.

También, se ha podido comprobar que el alcohol presenta una elevada influencia para esta población. Se puede observar en la Figura 9 de qué manera mencionan que el consumo de alcohol está vinculado a comportamientos sedentarios, en los que los/as discentes se quedan encerrados/as en casa sin realizar actividad física, en establecimientos que lo proporcionan o en espacios donde realizan botellón. El consumo de alcohol se asocia al de otras sustancias como el tabaco, drogas y se consume preferentemente cuando salen de fiesta.

4.4. Diferencias de género y edad en las categorías de la MC1 y MC2

En relación con las diferencias por género y edad, por un lado, analizando las diferencias en función del género (C4.1), se puede observar en la Tabla 4 que no hay grandes diferencias entre ambos colectivos en ninguna de las categorías de análisis, ya que el valor promedio de la varianza es de 1.25 % y la varianza entre ellas oscila entre el 2 % en la C1.4, y 69 % en la categoría 2.3. Esto implica que tanto hombres y mujeres tienen una perspectiva semejante de lo que implica el ocio personal y el de la USAL.

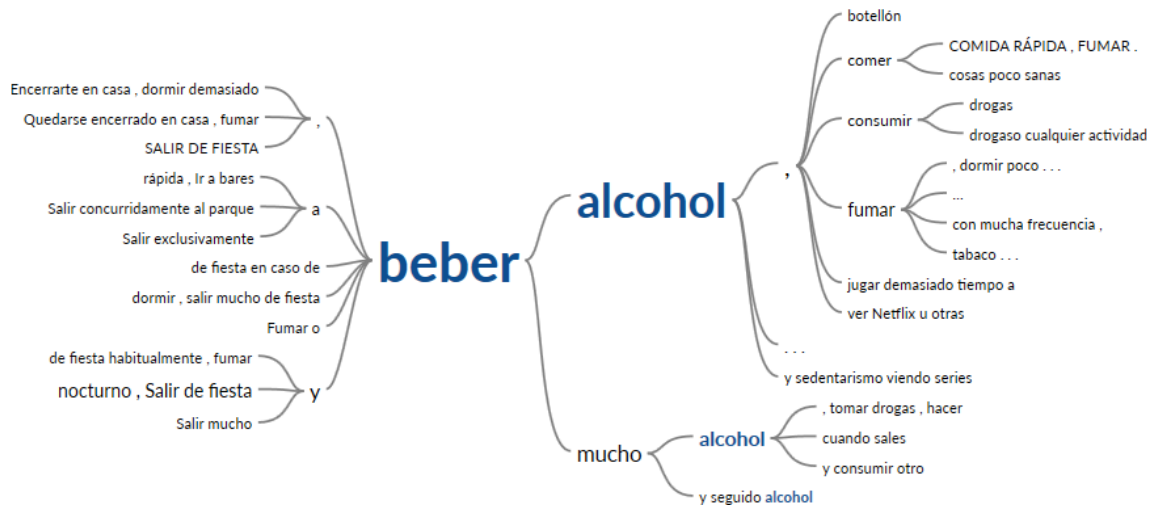


Figura 9. Árbol de palabras de “alcohol”. Fuente: elaboración propia.

Tabla 4: Diferencias en función del género entre las categorías de análisis

| Categorías | Hombre | Mujer |
|---|--------|--------|
| C1.1 Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre | 32.98% | 31.55% |
| C1.2 Motivo de renuncia de las actividades de ocio | 13.39% | 15.09% |
| C1.3 Lugares cercanos para el ocio | 10.1% | 9.12% |
| C1.4 Como ha afectado la pandemia al ocio y el tiempo libre | 11.92% | 13.92% |
| C2.1 Lugares disponibles para el ocio en la USAL | 9.05% | 7.78% |
| C2.2 Actividades de ocio saludable ofrecidas por la USAL | 9.33% | 8.62% |
| C2.3 Sugerencias para mejorar el ocio saludable en la USAL | 13.23% | 13.92% |

Con respecto a las diferencias en función de la edad (C4.2), se pueden observar en la Tabla 5 algunos aspectos importantes, como que, a menor edad, hay un mayor volumen de referencias de la conceptualización y utilidad del ocio (C1.1: 18 años=56.52 % frente a 29 años=18.07 %, 30 años=33.33 % y 31 años=29.03 %), lo que implica que este alumnado, que en muchas de las ocasiones viaja a una nueva ciudad, tiene una mayor consideración de lo que significa el ocio y le da mayor valor, ya que invierte en su primer año de carrera más tiempo en él que no en los propios estudios, y sobre todo, en establecer relaciones y redes de contacto para su trayectoria dentro de la etapa universitaria. De igual modo ocurre en este estudiantado con los lugares cercanos a su domicilio para realizar actividades de ocio (C1.3: 18 años=34.78 % frente a 30 años=7.78 % y 31 años=1.61 %), ya que le otorgan valor y tienen en consideración aquellos lugares de su entorno cercano, ya que no conocen otras opciones más alejadas, al ser su primer año en la ciudad de estudio.

No obstante, esta población más joven tiene en menor consideración otros aspectos como de qué forma ha afectado la pandemia a su ocio (C1.4: 18 años=0 % frente a 31 años=19.35 %) frente al estudiantado de más edad. El alumnado más maduro ha tenido una mayor consideración sobre los aspectos analizados como la disminución de las relaciones sociales, la soledad o la mayor valoración y aprovechamiento posterior del tiempo libre, junto a una menor capacidad para aportar sugerencias de mejora al ocio de la USAL, frente al grupo de estudiantado de menor edad (C2.3: 18 años=0 % frente a 29 años=31.33 %, 30 años=21.11 % 31 años=16.13 %). Estos resultados confirman las diferencias encontradas por curso en el desconocimiento de actividades de ocio de la USAL, ya que inicialmente no conocen toda la oferta disponible en la USAL y a medida que evoluciona su trayectoria en la universidad, conocen las actividades ofertadas y mejora su capacidad crítica de estos aspectos.

Tabla 5: Diferencias en función de la edad entre las categorías de análisis

| Edad | C1.1 | C1.2 | C1.3 | C1.4 | C2.1 | C2.2 | C2.3 |
|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 18 | 56.52% | 8.7% | 34.78% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| 19 | 28.87% | 16.15% | 9.55% | 16.15% | 8.23% | 9.22% | 11.82% |
| 20 | 32.9% | 14.43% | 8.98% | 13.42% | 8.96% | 8.38% | 12.93% |
| 21 | 36.26% | 14.9% | 8.7% | 11.65% | 6.29% | 7.94% | 14.27% |
| 22 | 31.59% | 13.85% | 10.68% | 11.69% | 8.61% | 8.32% | 15.25% |
| 23 | 35% | 14.34% | 6.13% | 12.39% | 7.31% | 10.54% | 14.29% |
| 24 | 29.49% | 13.28% | 7.3% | 18.25% | 7.3% | 9.64% | 14.74% |
| 25 | 26.95% | 13.64% | 16.56% | 17.21% | 6.82% | 8.12% | 10.71% |
| 26 | 25.07% | 19.2% | 10.67% | 14.13% | 7.2% | 9.33% | 14.4% |
| 27 | 27.03% | 9.91% | 9.91% | 12.61% | 6.31% | 9.01% | 25.23% |
| 29 | 18.07% | 5.42% | 22.29% | 7.83% | 3.61% | 11.45% | 31.33% |
| 30 | 33.33% | 17.78% | 7.78% | 0% | 7.78% | 12.22% | 21.11% |
| 31 | 29.03% | 25.81% | 1.61% | 19.35% | 3.23% | 4.84% | 16.13% |

4. Discusión y conclusiones

En respuesta a las preguntas de investigación y objetivos del estudio, se concluye que el alumnado universitario conoce y realiza preferentemente actividades deportivas (en mayor medida, actividades deportivas colectivas frente a las deportivas individuales), destacando el Trofeo Rector como un punto de encuentro deportivo entre los/as discentes de la USAL. Estos hallazgos se alinean con Andrés-Villas *et al.* (2020), quienes ya demostraron en su estudio que el deporte se considera fundamental para el alumnado universitario, siendo una de sus preferencias a la hora de realizar actividades de ocio saludables.

En cuanto al concepto de ocio y tiempo libre se identifica con la realización de sus actividades favoritas, consideradas aficiones, que suponen tiempo para la diversión, el disfrute, el entretenimiento y principalmente la desconexión en los momentos en que las realizan. No tienen que realizar actividades obligatorias y pueden olvidarse de ellas, como actividades académicas y domésticas que les dificultan la realización de actividades de ocio. Estos resultados están en la línea de estudios previos de larga trayectoria (Rodríguez Suárez y Agulló Tomás 1999; Sarrate Capdevila, 2008) y más recientes (Andrés-Villas *et al.*, 2020), que muestran que no ha habido cambios en el concepto de ocio saludable a lo largo del tiempo. Sin embargo, cuestionan los resultados obtenidos por Sandoval Acuña (2017), quien vincula la conceptualización del ocio con una connotación negativa de pérdida de tiempo,

encontrando en los resultados obtenidos una clara connotación positiva para los/as participantes. No obstante, hay que destacar una pequeña parte de los/as participantes que no logran diferencias entre los conceptos de ocio y tiempo libre, lo que implica que no sean capaces de poder encontrar la utilidad a la hora de definir los estímulos para incentivar el tiempo fuera de sus obligaciones, ya que no tienen una adecuada estructuración y conocimiento de la implicación de estas actividades en su calidad de vida.

Con respecto a cómo el alumnado universitario pasa su tiempo libre, la mayoría de los/as participantes indicaron que tendían a socializarse con sus amigos/as hasta que llegó la pandemia. Sin embargo, a pesar de que la pandemia paralizó las actividades de ocio limitándolas a pasar su tiempo libre a solas o en casa, retomaron las actividades de ocio en comunidad tras el confinamiento, si bien tienden a realizar un mayor volumen de actividades de ocio en solitario, ya que el confinamiento ha provocado que socialicen preferentemente a través de los espacios virtuales como las redes sociales o juegos online, en lugar de relacionarse de forma presencial. Esto provoca menos encuentros entre iguales y dificultades para realizar actividades deportivas en grupo. No obstante, la pandemia provocada por el COVID-19 ha potenciado la reflexión del tiempo que dedican al ocio y ha ayudado a valorar de forma más positiva las actividades que realizan con sus familiares más cercanos. Todo ello coincide con resultados obtenidos en otras investigaciones internacionales como las de Woodrow y Moore (2021) y Turkmani *et al.* (2023).

En cuanto a los espacios disponibles para el ocio saludable cerca de sus viviendas, al margen de lo que ofrece la Universidad, afirman que disponen de una gran variedad de equipamientos y entornos naturales como parques y jardines, pistas deportivas, bares o cafeterías con juegos de mesa, restaurantes, cines, teatros y zonas comerciales. Muchos de estos espacios son gratuitos o de bajo costo, lo que favorece el tiempo de ocio. Hay que recordar que en esta etapa no tienen un alto nivel de disponibilidad económica y la mayoría depende de la aportación familiar y/o becas de estudio. Ambas líneas de resultados coinciden con la investigación de Sandoval Acuña (2017).

En el análisis en profundidad de la infraestructura de la USAL para el ocio saludable mencionan que la institución cuenta con instalaciones para la práctica deportiva como gimnasio, pistas para atletismo, campos de fútbol, rugby, baloncesto, pádel, tenis, etc. La universidad ofrece también deportes vinculados a equipos competitivos que requieren una alta disciplina semanal, que en muchos casos no se puede cumplir por falta de tiempo vinculada a la carga lectiva de la etapa universitaria y en muchos casos, a su falta de madurez para realizar una buena estructuración temporal de las actividades semanales a realizar. También disponen de bibliotecas para la lectura, estudio con horarios flexibles. Además, existen otras instalaciones que permiten a los/as discentes socializar, como zonas ajardinadas, cafeterías y el propio campus de la USAL.

Como sugerencias han destacado aquellas vinculadas a factores sociales, como la realización de actividades para encontrarse con compañeros/as de otras facultades, rutas turísticas, fiestas saludables o encuentros en entornos naturales que desconocen e incluyen una mayor gama de actividades deportivas, de carácter lúdico y no competitivo. Demandan una mayor difusión y promoción de las actividades, sobre todo, en jornadas de puertas abiertas o redes sociales, resultados que coinciden con los encontrados en el estudio realizado por Méndez García (2010), donde se observa que el alumnado obtiene también información sobre actividades de ocio a través de canales no formales. Por ello, es necesario seguir impulsando la investigación sobre la mejora del ocio de la población joven, como afirman Agans *et al.* (2022) y López-Alonso *et al.* (2021). Además, cabe señalar que gran parte de los/as participantes han indicado que desconocen las áreas de ocio o actividades de la USAL y no tienen propuestas de mejora, lo que denota un claro desconocimiento del entorno socio-saludable de la Universidad.

Finalmente, no se han encontrado diferencias notables en función del género en los aspectos analizados sobre el ocio y el tiempo libre, pero sí se ha observado que, a mayor edad, se da una mayor importancia a conocer las actividades y a la visión crítica de las necesidades de ocio de los/as jóvenes. A su vez, se ha comprobado que el colectivo que inicia sus estudios universitarios tiene un mayor desconocimiento de las zonas de ocio y las actividades disponibles, lo que implica que tengan más dificultades a la hora de aportar sugerencias de mejora, que no posean una visión global de las implicaciones del ocio saludable y no saludable, y que terminen realizando actividades nocivas con una accesibilidad más sencilla, como salir de fiesta de forma inadecuada o el consumo de alcohol, drogas y/o tabaco en exceso, junto a la ingesta inadecuada de alimentos y una dieta desequilibrada. Es por tanto necesario, involucrar a las asociaciones de estudiantes, docentes, centros universitarios como los Servicios de Deportes, Actividades Culturales, Asuntos Sociales, colegios y residencias universitarias, para que realicen acciones de asesoramiento y acompañamiento al alumnado (Consejería de Sanidad Castilla y León, 2022).

En relación con el papel de la Universidad frente al reconocimiento de las prácticas de ocio y tiempo libre del alumnado desde una perspectiva pedagógica y de educación social, se destaca la importancia de adoptar un enfoque integral que reconozca el ocio como un componente fundamental del proceso educativo. La Universidad, a través de la pedagogía, debe promover una visión holística del desarrollo estudiantil que incluya tanto el crecimiento académico como el personal. Además, desde la educación social, la Universidad tiene la responsabilidad de abordar las desigualdades en el acceso y disfrute del ocio, promoviendo prácticas inclusivas que garanticen que todo el estudiantado tenga la oportunidad de participar en actividades de ocio en condiciones equitativas.

En términos de las implicaciones prácticas de la investigación, los hallazgos obtenidos pueden informar el diseño e implementación de programas y políticas que promuevan un enfoque educativo centrado en el alumnado y orientado al desarrollo integral.

La principal limitación encontrada en el estudio fue que, dada la alta carga lectiva del alumnado, se necesitó hacer varios recordatorios para obtener la muestra. Una limitación adicional del estudio radicó en la naturaleza autoinformada de los datos recopilados, lo que podría haber introducido sesgos en las respuestas de los/as participantes debido a la subjetividad inherente

en la percepción del ocio y el tiempo libre. Además, la muestra se limitó a estudiantes de la Universidad de Salamanca, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros contextos universitarios.

Como futura línea de investigación se pretende profundizar en el consumo del tiempo de ocio

del alumnado universitario mediante el uso de sustancias adictivas y mala praxis, tecnología, redes sociales y videojuegos para ofrecer una guía de buenas prácticas (Proyecto de Innovación solicitado para el curso 2023/24).

Nota

¹. El cuestionario puede ser visualizado en el siguiente enlace: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRPXsV_6P8kmUfPXygtWOLiovmwCeixtjipO_NhBOrd4dJQ/viewform

Contribuciones (taxonomía CRediT)

| Contribuciones | Autores |
|--|-----------------------------|
| Concepción y diseño del trabajo | Autora 1, Autor 2 |
| Búsqueda documental | Autora 3 |
| Recogida de datos | Autor 2, Autora 3 |
| Análisis e interpretación crítica de datos | Autora 1, Autor 2, Autora 3 |
| Revisión y aprobación de versiones | Autora 1, Autor 2, Autora 3 |

Financiación

Esta investigación ha sido financiada por el Proyecto de Innovación y Mejora Docente de la Universidad de Salamanca para el curso académico 2021/2022 denominado "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria (ID2021/172)" y fue cofinanciado por la Unión Europea bajo el programa Erasmus+, proyecto GIRLS (ref. 2022-1-ES01-KA220-HED-000089166).

Declaración de conflicto de intereses

Las autoras y el autor declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Referencias bibliográficas

- Agans, J. P., Hanna, S., Weybright, E. H., y Son, J. S. (2022). College students' perceptions of healthy and unhealthy leisure: Associations with leisure behaviour. *Leisure Studies*, 41(6), 787-801. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2055773>
- Andréu, J. A. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Universidad de Granada. <https://www.academia.edu/download/54901527/borra.pdf>
- Andrés-Villas, M., Díaz-Milanés, D., Remesal-Cobrerros, R., Vélez-Toral, M., y Pérez-Moreno, P. J. (2020). Dimensions of Leisure and Perceived Health in Young University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), Article 23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238750>
- Bardin, L. (2002). *El análisis de contenido*. Ediciones Akal.
- Caballo Villar, M. B., Caride Gómez, J. A., Gradaílle Pernas, R., Martínez García, R., y Valenzuela Bandín, Á. L. de. (2018). Investigar sobre tempos educativos e sociais. Experiencias da Rede Ociogune. *Conectando redes. La relación entre la investigación y la práctica educativa. Simposio REUNI+D y RILME, 2018, ISBN 978-84-09-05212-7*, pp. 531-540. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7547648>

- Cabanillas-García, J. L., Martín-Sevillano, R., Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., Verdugo-Castro, S., Mena, J., Pinto-Llorente, A. M., y Izquierdo Álvarez, V. (2022). A Qualitative Study and Analysis on the Use, Utility, and Emotions of Technology by the Elderly in Spain. In A. P. Costa, A. Moreira, M. C. Sánchez-Gómez, y S. Wa-Mbaleka (Eds.), *Computer Supported Qualitative Research. New Trends in Qualitative Research (WCQR 2022)* (pp. 248–263). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-04680-3_16
- Chirico, I., Chattat, R., Dostálová, V., Povolná, P., Holmerová, I., de Vugt, M. E., ... y Ottoboni, G. (2021). The Integration of psychosocial care into national dementia strategies across Europe: evidence from the skills in Dementia Care (SiDECAR) Project. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3422. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073422>
- Consejería de Sanidad Castilla y León (2022). *Guía metodológica para el desarrollo de un mapa de activos en salud orientada a profesionales de promoción de la salud*. Junta de Castilla y León. <https://www.saludcastillayleon.es/es/mapa-activos>
- Cordero Domínguez, J. D. J., y Aguilar Luna, C. (2015). Cartografiar lo cultural del ocio en el centro histórico de Guanajuato. *Revista Ciudades, Estados y Política*, 2(1), 15-25. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revcep/article/view/47583>
- García-Peñalvo, F. J., Moreno López, L., y Sánchez-Gómez, M. C. (2018). Empirical evaluation of educational interactive systems. *Quality & Quantity*, 52, 2427-2434. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11135-018-0808-4>
- García-Toro, M., Sánchez-Gómez, M. C., Madrigal Zapata, L., y Lopera, F. J. (2020). "In the flesh": Narratives of family caregivers at risk of early-onset familial Alzheimer's disease. *Dementia*, 19(5), 1474-1491. <https://doi.org/10.1177/1471301218801501>
- Gómez-Mazorra, M., Torres, H. G. T., y Carvajal, N. I. A. (2023). Leisure and free time from a gender perspective in post-graduate university students. *Retos-Nuevas Tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, 47, 823–830.
- Hasanpour, S., Khakzand, M., y Faizi, M. (2023). Improving quality of leisure environment considering youth preferences in Mashhad, Iran. *Frontiers in Built Environment*, 8, 1066338. <https://doi.org/10.3389/fbuil.2022.1066338>
- Hemming, K., y Tillmann, F. (2023). Selective Leisure Time—Social background and the use of non-formal education in youth. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 43(1), 4–21.
- Hernández Prados, M. Á., y Álvarez Muñoz, J. S. (2020). Una mirada socioeducativa al ocio cultural. *RES. Revista de Educación Social*, 31. <https://eduso.net/res/revista/31/el-tema-revisiones/una-mirada-socioeducativa-al-ocio-cultural>
- Kinder, C. J., Nam, K., Kulinna, P. H., Woods, A. M., y McKenzie, T. L. (2023). System for Observing Play and Leisure Activity in Youth: A Systematic Review of US and Canadian Studies. *Journal of School Health*, 93(10), 934–963. <https://doi.org/10.1111/josh.13345>
- Kretzmann, J. P. y McKnight, J. (1993). *Building communities from the inside out*. ACTA Publications.
- Kono, S., Nagata, S., Dattilo, J., & Cho, S. J. (2024). Identifying leisure education topics for university student well-being: A Delphi study. *Journal of Leisure Research*, 55(2), 231-249. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2204321>
- Labuschagne, N., Schreck, C. M., y Weilbach, J. T. (2023). Patterns of Participation in Active Recreation and Leisure Boredom Among University Students. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 45(2), 46–62.
- Lenze, L., Klostermann, C., Schmid, J., Lamprecht, M., y Nagel, S. (2023). The role of leisure-time physical activity in youth for lifelong activity—a latent profile analysis with retrospective life course data. *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00884-9>
- López-Alonso, A., Presa, C. L., Sánchez-Valdeón, L., López-Aguado, M., Quiñones-Pérez, M., y Fernández-Martínez, E. (2021). La universidad como un entorno saludable: Un estudio transversal. *Enfermería Global*, 20(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441601>
- López-Cisneros, M., Sifuentes-Castro, J. A., Guzmán-Facundo, F. R., Telumbre-Terrero, J. Y., y Noh-Moo, P. M. (2021). Rasgos de personalidad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Sanus*, 6, e194–e194. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.194>
- Marques-Sule, E., Muñoz-Gómez, E., Almenar-Bonet, L., Moreno-Segura, N., Sánchez-Gómez, M. C., Deka, P., López-Vilella, R., Klompstra, L., y Cabanillas-García, J. L. (2022). Well-Being, Physical Activity, and Social Support in Octogenarians with Heart Failure during COVID-19 Confinement: A Mixed-Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), Article 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215316>
- Méndez García, R. M. (2010). El tiempo libre o de ocio en la universidad: un perfil de estudiante y una responsabilidad formativa. *Innovación educativa*, (20), 183-202. <https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/5007/14.Mendez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Navarro-Pérez, J. J., Pérez-Cosín, J. V., y Perpiñán, S. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes postmodernos: entre la inclusión y el riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 143-170. https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.07

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres*. <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
- Rodríguez Suárez, J. y Agulló Tomás, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2), 247-259. <http://hdl.handle.net/10651/27674>
- Sánchez-Casado, L., Paredes-Carbonell, J. J., López-Sánchez, P., y Morgan, A. (2017). Mapa de activos para la salud y la convivencia: propuestas de acción desde la intersectorialidad. *Index de Enfermería*, 26(3), 180-184. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci.arttext&pid=S1132-12962017000200013>
- Sandoval Acuña, N. R. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 169-188. https://doi.org/10.7179/PSRI_2017.30.12
- Sarrate Capdevila, M. L. (2008). Ocio y tiempo libre en los centros educativos. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 60(4), 51-61. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/28868>
- Serrano, Á., Sanz, R., Cabanillas-García, J. L., y López-Lujan, E. (2023). Socio-Emotional Competencies Required by School Counsellors to Manage Disruptive Behaviours in Secondary Schools. *Children*, 10(2), 231. <https://doi.org/10.3390/children10020231>
- Suárez, H. V., Ayán, C., Gutiérrez-Santiago, A., y Cancela, J. M. (2021). Evolución de hábitos saludables en estudiantes universitarios en ciencias del deporte. *Retos*, 41, 524-532. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83313>
- Turkmani, E. M., Dzioban, K., Almasizadeh, S., Hoseinkhani, S., y Kheyri, N. (2023). Analysis of university students' perceived freedom in leisure during covid-19 lockdowns. *World Leisure Journal*, 65(4), 585-604. <https://doi.org/10.1080/016078055.2023.2212642>
- Verdugo-Castro, S. (2019). Detection of needs in the lines of work of third sector entities for unemployed women in situations of social exclusion. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 0(34), Article 34. https://doi.org/10.7179/PSRI_2019.34.12
- Woodrow, N., & Moore, K. (2021). The Liminal Leisure of Disadvantaged Young People in the UK Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Applied Youth Studies*, 4(5), 475-491. <https://doi.org/10.1007/s43151-021-00064-2>
- Woodward, T. C., Smith, M. L., Mann, M. J., Kristjansson, A., y Morehouse, H. (2023). Risk & protective factors for youth substance use across family, peers, school, & leisure domains. *Children and Youth Services Review*, 151, 107027. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107027>

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO

Sánchez-Gómez, M.C., Cabanillas-García, J.L. y Verdugo-Castro, S. (2024). Percepción y experiencias de los estudiantes de la Universidad de Salamanca sobre el ocio y el tiempo libre. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 45, 231-255. DOI:10.7179/PSRI_2024.45.13

DIRECCIÓN DE LOS AUTORES

María Cruz Sánchez-Gómez. mcsago@usal.es

Juan Luis Cabanillas García. jliscabanillas@usal.es

Sonia Verdugo-Castro. soniavercas@usal.es

PERFIL ACADÉMICO

MARÍA CRUZ SÁNCHEZ-GÓMEZ

<https://orcid.org/0000-0003-4726-7143>

Doctora y Licenciada en Ciencias de la Educación en la Universidad de Salamanca y posee el Máster en Logopedia en la Universidad Pontificia de Salamanca. Profesora Catedrática del Departamento de Didáctica, Organización y Métodos de Investigación de la Universidad de Salamanca con perfil en Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Su investigación tiene un carácter aplicado y un componente social. Es miembro del Grupo de Investigación Interdisciplinar sobre Inteligencia Digital en Procesos Educativos (INDIE). Ha desarrollado una línea de colaboraciones con distintos grupos de investigación del IBSAL, INICO, FUNDACIÓN INTRAS, algunos de ellos reconocidos de excelencia por la Junta de Castilla y León (GRIAL, INFOAUTISMO), donde ha aportado sus conocimientos como experta en metodología de investigación, con una participación y liderazgo continuados en proyectos de investigación, internacionales, nacionales. Ha recibido, entre otros, el primer Premio Nacional de investigación de la Obra Social Caja Madrid en 2008, mención Honorífica en los premios y el Premio Perfecta Corselas a la investigación educativa en 2014.

JUAN LUIS CABANILLAS GARCÍA

<https://orcid.org/0000-0001-8458-3546>

Es docente e investigador de la Universidad de Extremadura, concediéndole la beca postdoctoral Margarita Salas (2021), para realizar una estancia de investigación en la Universidad de Salamanca con el proyecto titulado “Ocio y tiempo libre en la población Universitaria” y comparte docencia en el departamento de Didáctica, Organización y Métodos de Investigación. Es Maestro de Educación Física por la Universidad de Extremadura (2009) y ha realizado el Máster de Investigación en Formación del Profesorado y TIC (2017) obteniendo el premio al mejor expediente. Ha realizado estancias doctorales vinculadas a proyectos de investigación de métodos y análisis de datos cualitativos en Portugal y Honduras. Es doctor en Educación por la UEX (2021) obteniendo la calificación de Cum Laude. Pertenece al grupo de Investigación CiberDidact de la Facultad de Educación de la Universidad de Extremadura y al Grupo de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL). Participa como investigador en el proyecto europeo: “Generation for Innovation, Resilience, Leadership and Sustainability. The game is on!” el proyecto nacional: “Diseño y validación de un instrumento para evaluar la competencia lingüística en escolares de Educación Infantil (segundo ciclo) y Primaria (primer ciclo), en Castellano y Valenciano. EVALCOMPLIN” y en diferentes proyectos de innovación docente de la USAL.

SONIA VERDUGO-CASTRO

<https://orcid.org/0000-0002-9357-1747>

Doctora con calificación Cum Laude y Mención Internacional por la Universidad de Salamanca (2022), con Premio Extraordinario de Doctorado por la misma universidad (2022) y II Premio Cecilia Castaño (2022). Graduada en Educación Social (2016) y titulada en el Máster de Psicopedagogía (2017), por la Universidad de Valladolid. Profesora Ayudante Doctora adscrita al Departamento de Didáctica, Organización y Métodos de Investigación, en el área de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE) de la Universidad de Salamanca. Miembro del GRoup of Interaction And e-Learning (GRIAL) de la Universidad de Salamanca, del IUCE de la USAL, e investigadora del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL).

