



Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

David-Alberto Supelano-Cuervo¹

Recepción: 07 de julio de 2023

Aprobación: 15 de octubre de 2023

Resumen

Este artículo de revisión presenta las posturas de diferentes autores respecto a la conceptualización del ocio y tiempo libre, sumado a las actividades de medición del uso de este tiempo en los jóvenes. Tiene como objetivo recolectar y analizar investigaciones donde cada autor exprese su postura en las definiciones de ocio y tiempo libre y las actividades en este tiempo, tomando en cuenta los beneficios dependiendo del juicio de valor de cada uno. Se realiza una revisión documental de artículos resultados de investigación de los últimos 20 años, en las bases de datos Dialnet, Scielo, Redalyc, EBSCO, Research Gate; acerca del concepto y las actividades de medición del uso del Ocio y Tiempo Libre (OTL) en jóvenes, además, cómo se expresan y se muestran en otras poblaciones con el fin de reconocer la influencia de estas actividades en ellos, donde se emplearon las siguientes palabras clave: ocio, tiempo libre, jóvenes, actividades de ocio y tiempo libre. Se concluye que hay mucha variedad en cuanto a posturas respecto al concepto del ocio tiempo libre; cada autor expresa su punto de vista añadiendo su juicio de valor en cada una de sus valoraciones en este tema. No existe una tendencia a la práctica de determinada actividad, sino que son variadas las opciones de práctica de actividades para los jóvenes. Esta revisión permite dar una visualización más amplia

¹ Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (Tunja-Boyacá, Colombia). david.supelano@uptc.edu.co.
ORCID: [0000-0002-1206-1973](https://orcid.org/0000-0002-1206-1973)

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

de estos términos, no solo conceptualmente sino a nivel personal, sumado a los beneficios que trae este tiempo y la importancia de este en el día a día.

Palabras clave: actividades; jóvenes; ocio; tiempo libre.

Free Time Activities in Scholars

Abstract

This review article presents the positions of different authors regarding the conceptualization of leisure and free time, added to the activities to measure the use of this time in young people. Its objective is to collect and analyze research where each author expresses his position in the definitions of leisure and free time and the activities in this time, considering the benefits depending on the value judgment of each one. A documentary review of articles research results of the last 20 years is carried out, in the Dialnet, Scielo, Redalyc, EBSCO, Research Gate databases; about the concept and the activities of measurement of the use of Leisure and Free Time (OTL) in young people, in addition, how they are expressed and shown in other populations in order to recognize the influence of these activities on them, where the following were used Keywords: leisure, free time, young people, leisure activities and free time. It is concluded that there is a lot of variety in terms of positions regarding the concept of leisure free time; each author expresses his point of view adding his value judgment in each of his assessments on this topic. There is no tendency to practice a certain activity, but the options for practicing activities for young people are varied. This review allows us to give a broader view of these terms, not only conceptually but also on a personal level, added to the benefits that this time brings and its importance on a day-to-day basis.

Keywords: activities; free time; leisure; scholars.

Para citar este artículo:

Supelano-Cuervo, D.-A. (2023). Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes. *Pensamiento y Acción*, 35, 1-18.
<https://doi.org/10.19053/01201190.n35.2023.15864>

Esta obra está bajo licencia internacional Creative Commons Reconocimiento 4.0



Introducción

En esta revisión se tienen en cuenta las definiciones tanto de ocio, como de tiempo libre, valorando todas las connotaciones de los autores, expresando su postura desde un ámbito de aportes significativos, como los aspectos donde involucren relaciones que para ellos no hay un beneficio en las personas. Sin embargo, cada autor le da su enfoque personal ya sea complementando el de algún otro o refutando alguna otra postura.

Además, este artículo de revisión presenta las actividades de medición del uso del Ocio y Tiempo Libre (OTL) en jóvenes, esta relación se mira a partir de los estudios que han procurado hacer su caracterización, cada uno con un enfoque diferente en cuanto a la definición y a las actividades practicadas en este tiempo, enfocado en toda la población, específicamente en los jóvenes.

Conceptualmente el ocio y tiempo libre son vistos desde varias perspectivas. Rivas expresa que toda persona busca realizar en su ocio y tiempo libre actividades que le diviertan y le brinden descanso refiriéndose a liberarse de todas las cargas y obligaciones diarias que son motivo de perturbación y dificultades (2006). Allí se expresa la necesidad de una práctica óptima en el ocio y tiempo libre con el fin de contrarrestar el estrés diario generadas por las obligaciones. Contrario a la postura de Bernal afirmando que el ocio de los jóvenes se destaca por la alta frecuencia en actos de violencia y sucesos donde se ven involucradas las sustancias psicoactivas y alcohol siendo estas protagonistas en atentar contra la salud y alterar el orden social (2008). Se evidencian posturas opuestas donde se resalta la controversia en sus definiciones y actividades que identifican el ocio y tiempo libre.

Existen perspectivas donde el tiempo libre hace parte del ocio, una de ellas es expresada por un autor clásico en el mundo del ocio y tiempo libre Dumazedier & Ripert mencionan que el tiempo libre es una pequeña parte del ocio donde el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria ya sea para descansar o divertirse tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Además, afirman que en el ocio se encuentra la satisfacción de tres tipos de necesidades que tiene toda persona: descanso, diversión y desarrollo personal; aspectos para liberarse de la fatiga de las obligaciones y

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

ocupaciones, aburrimiento o rutina (1968). Se refleja que desde esa época ya se encontraba la necesidad del desarrollo personal a través del ocio y tiempo libre, realizar actividades durante estos espacios para el descanso, diversión, para sentirse libre.

En relación de los jóvenes, el OTL, se desarrollan varios componentes, que son fundamentales a la hora de su crecimiento, tomando en cuenta los aspectos sociales, familiares, educativos y deportivos; se involucran beneficios o recomendaciones dependiendo de las actividades que ellos realicen dentro de su OTL, sumado a los lugares de práctica y compañía con quien las practican. Montero y Bedmar afirman que el ocio contribuye desde el punto de vista social, personal y económico, como elemento social y cultural, a la configuración de determinados hábitos, estilos de vida, formas diferentes de entender el descanso y desarrollo recreativo de nuevas actividades (2010). Aspectos muy relevantes en los jóvenes teniendo en cuenta que los contextos social y económico influyen en la realización de las actividades de ocio y tiempo libre en esta población.

Además, el ocio en los jóvenes se puede afirmar que permite continuar articulando sus ansias de búsqueda y capacidad de interés iniciando en el periodo de la infancia, especialmente a lo que a los niños y adolescentes se refiere. El ocio no debe ser considerado un periodo malgastado, sino más bien al contrario, ya que se manifiesta especialmente importante para el bienestar tanto psicológico como físico y deportivo. El deporte “es consolidado como una de las formas de ocio más extendidas y representativas de las sociedades occidentales contemporáneas” (Monteagudo y Puig, 2004), esto representa una opción más en los espacios de OTL donde los jóvenes experimentan la diversión actuando libremente.

Para que haya ocio y tiempo libre, Pérez de Guzmán y Trujillo afirman que debe ser ocupado conscientemente, pero liberado de toda clase de obligaciones y dedicado a vivir con libertad (2011). Estos autores le dan una postura bastante concreta teniendo en cuenta que no se deben involucrar las obligaciones para que se cumplan con los objetivos reales del ocio y tiempo libre, así mismo, expresan que en este espacio debe haber conciencia de las actividades a realizar; sin embargo, recalcan que para darse estas situaciones lo más importante es que se genere una

expresión de libertad. Existe una dependencia del tipo de actividad que realice la persona para darle determinada connotación al OTL de la misma.

Muy relacionado con eso, se presenta en la investigación de Arnulfo, donde destaca el ocio y tiempo libre como los espacios donde no está involucrada parte de las obligaciones, no se involucra en ningún aspecto las jornadas de trabajo o estudio. El análisis del tiempo libre “debe partir de ese espacio cotidiano que la sociedad moderna ha dedicado al no trabajo, y que es cubierto, después de haberse cumplido con la jornada de trabajo” (2001), de esta manera señala que para involucrar ocio y tiempo libre debe haber una concepción opuesta a la cotidianidad y obligaciones.

Como complemento a la afirmación anterior se expresa que el concepto de ocio y tiempo libre está muy relacionado con lo ajeno a las obligaciones donde existe una recuperación de tanta carga diaria en todas las actividades, “El ocio es un vehículo indispensable, sin el ocio no habría recuperación de la fatiga física y nerviosa, de aquí que, el descanso significa reposo; libera de las obligaciones que emanan el trabajo.” (Miranda, 2006). Aportando así que este es un espacio vital en la rutina de una persona, especialmente con cargas académicas o laborales, para recargar energías durante sus actividades de ocio, teniendo en cuenta que, en ese momento, es donde sus pensamientos están enfocados en el disfrute y el goce personal; alejando de esta manera la fatiga física y nerviosa.

Continuando con esa misma línea y postura, Cubero expresa que, al momento de hablar de ocio, uno se refiere no únicamente a un tiempo liberado ya que se presentan en mayor medida experiencias significativas reflejadas en vivencias, búsqueda de relacionarse, actitudes de deseo por la práctica de diferentes actividades que generen y aporten algo especial (2004). Postura que profundiza que, más que la ejecución de una actividad en el ocio y tiempo libre es una experiencia de libertad, donde se generan y exploran actitudes y percepciones personales, las cuales se condicionan o modifican en muchas ocasiones por el contexto social, cultural y económico donde se desenvuelva la persona.

Sin ir por la misma postura ni refutando definiciones previas, Dapía en su investigación relaciona el ocio con la salud afirmando que el ocio se considera como una experiencia de vida en el desarrollo personal de los seres humanos, además

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

de ser necesidad y derecho para todas las personas; destaca el incremento en la importancia e interés del ocio en la relación con la salud teniendo en cuenta la influencia de estas en la mejora de la calidad de vida de cada uno (2001). Este autor nos expresa con otra perspectiva un complemento de las anteriores debido a que refleja al ocio como una experiencia muy importante dentro del día a día de una persona, denota este tiempo como parte fundamental en las experiencias del ser humano.

Se plantea una connotación diferente a las anteriores, desde el punto de vista de Elizalde y Gomes teniendo en cuenta los parámetros que conlleva el ocio, ya que en muchas ocasiones se le da una expresión opuesta, relacionándolo como pereza. De igual manera hay una relación de estos términos con ociosidad, la cual sí corresponde a esa descripción de no hacer nada y desperdiciar el tiempo. Una de las razones principales “de esta desconsideración del ocio, puede deberse a que lo tradicional ha sido confundir ocio con ociosidad y por esta vía se lo ha entendido como sinónimo de la pereza” (2015). Por tanto, ha habido un auge a la hora de expresar al ocio como un mal hábito.

Como complemento a lo anterior, estos autores también expresan que la palabra ocio está en muchas ocasiones, cargada de connotaciones negativas. Se hace alusión a una discriminación hacia el ocio, ya que frecuentemente es descrita en acciones nocivas que no aportan en ningún sentido en las personas, es por eso que no se le da importancia que se le debe, no existe la educación del ocio, que permite conocer la validez de este tiempo, y muchas veces esto conlleva a situaciones y prácticas que se alejan de los propósitos del mismo.

A pesar de estas diferencias conceptuales, todos los autores coinciden que, así sea tanto el ocio como el tiempo libre, deben ser aprovechados de forma óptima con el fin de alejarse de actividades monótonas (rutina) y el estrés. Situaciones que involucran a la gran mayoría de la población, especialmente a los jóvenes teniendo en cuenta que entran en una etapa donde se generan cambios hormonales que llevan a generar estrés y conflictos en el ámbito familiar y social, por lo que los espacios de ocio y tiempo libre aprovechados de forma óptima son indispensables para su desarrollo.

Asimismo, en esta búsqueda y revisión de investigaciones se buscan que no solamente se reflejen las actividades realizadas por determinada población sino si hay un conocimiento previo del ocio y tiempo libre, además que estos estudios manejen diferentes enfoques, cualitativo o cuantitativo, con su respectivo instrumento de recolección de información, el cual varía dependiendo las necesidades del autor. Por otro lado, se expresan las posturas de cada autor enfocadas en los diferentes juicios de valor que cada uno le da, dependiendo de los resultados.

Metodología

Se realiza una revisión documental de artículos resultados de investigación de los últimos 20 años, en las bases de datos Dialnet, Scielo, Redalyc, EBSCO, Research Gate; acerca del concepto y las actividades de medición del uso del Ocio y Tiempo Libre (OTL) en jóvenes, además, cómo se expresan y se muestran en otras poblaciones con el fin de reconocer la influencia de estas actividades en ellos. Asimismo, la relación de esta variable OTL, con el tipo de actividad realizada y los beneficios de la misma. Se emplearon unos criterios de búsqueda en la revisión documental: que sean artículos o libros de los últimos 20 años, la población no debe involucrar menores de 10 años, ni mayores de 50 años, que manejen diferentes enfoques con su instrumento que corresponda; se emplearon las siguientes palabras clave: ocio, tiempo libre, actividades en el tiempo de ocio, actividades en el tiempo libre, ocio y tiempo libre en jóvenes.

Resultados

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

La revisión documental de las actividades de ocio y tiempo libre se basa en investigaciones que expresen los beneficios y los riesgos de una buena y una mala práctica de estas en este tiempo; además, la realización de actividades dependiendo la edad y la clase social. De igual manera, acotar de forma general las actividades que determinada población realiza teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista de cada autor, haciendo alusión a los juicios de valor.

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

Existen diferencias en cuanto la práctica de actividades en el ocio y tiempo libre dependiendo de la clase social y económica, tal como lo afirma Riveiro, López y Fachelli (2014), la realización de todas las actividades de tiempo libre elegidas aumenta a medida que aumenta la clase social. Las mayores diferencias por clase social se encuentran en la asistencia al cine. En cuanto a la participación en asociaciones deportivas, culturales, comunitarias o políticas predomina la no participación. Sin embargo, la participación aumenta a medida que aumenta la clase social. En la utilización del tiempo libre para relajarse o descansar, no se observan grandes diferencias. Por último, el dinero como impedimento para disfrutar del tiempo libre parece aumentar a medida que aumenta la clase social. El dinero es un gran influyente en las actividades, especialmente culturales, acotando que es donde puede haber mayor gasto económico para su práctica.

Para algunos autores, las actividades más productivas en el ocio y tiempo libre son la práctica de actividad física, ya que son las que mayores beneficios trae, según ellos; Baena y Granero (2015) expresan en su investigación que hubo mucha intención respecto a la práctica física en el tiempo libre para los jóvenes entre 13 y 18 años; existe una correlación importante entre la motivación intrínseca y la participación en la actividad física. Los autores afirman que la motivación de un referente hacia los jóvenes implica mayor autonomía y mejor relación e influencia en una mayor participación de actividades físicas en el tiempo libre. Teniendo en cuenta esto, se expresa que los jóvenes realizan actividades productivas en su ocio y tiempo libre.

Situación poco similar a la que expresa Roa y González (2019), ya que en su investigación los jóvenes no tienen claridad frente a los conceptos de ocio, recreación y tiempo libre, además, no son conscientes de los beneficios que estas actividades generan en la vida del ser humano. Ellos expresan la importancia de buenas prácticas en ese tiempo donde el desarrollo, especialmente de los jóvenes, tiene una gran influencia. Asimismo, aclarar que se debe partir de una base de conocimiento respecto a estas categorías, para saber interpretar y escoger una buena praxis en estos espacios.

Cuando hay un desconocimiento previo a realizar actividades en el ocio y tiempo libre, en muchas situaciones se presentan prácticas nocivas y poco productivas independientemente del juicio de valor de cada persona. “Sin destrezas de ocio, la única forma de evitar el aburrimiento es llenar el tiempo libre con entretenimiento o drogas” (Csikszentmihalyi, 2001). Problemática a tener en cuenta ya que la parte social juega un papel fundamental en el tipo de actividad que los jóvenes realizan y más si se tiene en cuenta que hay una ignorancia e ingenuidad respecto a este tiempo.

Por tal motivo, cuando la persona, específicamente los jóvenes, adquieren un conocimiento previo respecto a estos espacios fundamentales en esta etapa de la vida, van a mejorar de forma destacada su práctica en este tiempo. “El ocio interesa a las personas e instituciones que saben que, si el tiempo libre está bien aprovechado, los adolescentes además de divertirse pueden mejorar y participar en actividades que repercuten positivamente en el desarrollo social.” (Gomes y Elizalde, 2009). A esto se le da mayor validez cuando los jóvenes se convierten en una influencia positiva en su círculo social.

Medición de las actividades de ocio y tiempo libre

Para la revisión de la evaluación del ocio y tiempo libre se tomaron libros y artículos de investigación donde se expresen las actividades realizadas, el uso y la distribución en este tiempo en determinada población, ya sean mujeres, hombres (laborando o no), jóvenes dentro de una institución o fuera de ella. Además, se toman en cuenta investigaciones tanto cualitativas, como cuantitativas, expresando el instrumento correspondiente en cada una.

Huertas, Caro, Vásquez y Vélez, (2008) plantearon en su investigación caracterizar las diferentes formas de consumo cultural y uso del tiempo libre en los estudiantes lasallistas fuera del contexto institucional. Utilizaron como instrumento una encuesta de 39 preguntas. Se encuentra que la actividad ir al gimnasio (24%), luego el tenis de mesa (21%) y los juegos de mesa (19,7%). Con menor frecuencia: ajedrez (1,4%), yoga (2,6%) y capoeira (3,1%). La participación de los estudiantes en los torneos internos (16,2%), la asistencia al cineclub (10%). No existe convergencia

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

entre los intereses de los estudiantes y las actividades propuestas por la Institución para el uso del tiempo libre, de ahí los bajos niveles de participación. Las actividades que más realizan en este tiempo son deportivas, situación que está muy dividida en las investigaciones dado que en varias de ellas no priman estas actividades.

Tal como en la investigación (cuantitativa) realizada por Varela, Gradaílle y Teijeiro, (2016), que al aplicar una encuesta *ad hoc*, refleja que un 30% de la población realiza como actividad predominante en el tiempo libre compartir momentos familiares; un 48,9% expresan que el tiempo que destinan es para ayudar en tareas domésticas; las tareas escolares en el tiempo libre tienen una gran incidencia durante la semana, siendo estudiar y hacer los deberes el quehacer al que destinan más tiempo, un 46,5% le dedica 3 horas. El 24,1% del alumnado encuestado afirma dedicar 1-3 horas a navegar por Internet y un 24,7% a chatear y utilizar redes sociales. Le sigue el tiempo que dedican a ver la televisión, puesto que un 45,1% afirma dedicar entre 15 y 60 minutos diarios y un 32,9% de una a tres horas.

Se puede evidenciar que esta población, adolescentes de 12 a 16 años de los centros educativos españoles, utiliza el ocio y tiempo libre para acciones poco productivas según los autores, teniendo en cuenta que para ellos un ocio productivo es cuando se presenta beneficios para la salud enfocados en actividades deportivas, las cuales no se ejecutan en estos jóvenes. Aun así, desde mi perspectiva, ellos en su mayoría, actúan con libertad en el momento que prefieren pasar tiempo con sus familiares, lo cual es uno de los pilares del ocio y tiempo libre. Mientras tanto, Carmona (2015) plantea en su estudio explorar las prácticas saludables en la comunidad universitaria, específicamente, las relacionadas con la realización de actividad física y el uso del tiempo libre a estudiantes y empelados, donde arroja luego de la aplicación de una encuesta que el 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyeron siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedicaban con frecuencia este tiempo de ocio para culminar actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente tres veces por semana en los empleados (41,67%) y nunca (47,76%) en estudiantes.

Se evidencia, que aunque hay similitud con la investigación previa respecto a que los jóvenes es nula la práctica de actividad física, acotando que en algunos los adultos (edad máxima 40 años) sí; no la hay en cuanto a la percepción de los resultados ya que, a pesar de esta situación, que no hay índice de una práctica deportiva y de actividad física en los jóvenes, el autor no señala como improductiva esta acción, ya que fundamenta al ocio y tiempo libre como las actividades preferidas y practicadas de forma libre, refutando la postura de Varela, Gradaílle y Teijeiro.

En esta investigación, de enfoque cualitativo, Ponce de León, Sanz y Valdemoros, (2015), plantean determinar si la relación familiar es positiva o negativa respecto a las actividades de ocio en los jóvenes de 16 a 18 años. Los resultados arrojaron que es positiva la relación familiar entre los jóvenes y sus familias respecto a las actividades de ocio. Hay dedicación y deseo de tiempo libre compartido con los familiares para realizar actividad física, durante la realización y práctica de estas se evidencian alianzas e independencias sin llegar a la rivalidad, lo que denota la posibilidad de realizar actividad física y ocio familiar fusionando ambas opciones planteando actividades físicas en familia. Esto fundamenta en gran parte la percepción de Carmona, al reflejar libertad por parte de los jóvenes en la realización de actividades de ocio y tiempo libre con sus familiares, aportando experiencias que conlleven a situaciones de diversión y alegría.

En la investigación, también de enfoque cuantitativo, realizada por Ahedo y Macua (2016), se analizaron las características de las prácticas de ocio físico-deportivas de los jóvenes de 16-18 años españoles. Se aplica una encuesta donde arroja que el 91.4% realizaba algún tipo de práctica de ocio físico-deportiva y un 8.6% no realizaba ninguna. Entre los que realizaban práctica deportiva, para el 58% este tipo de práctica fue significativa; es decir, esta es nombrada dentro de sus tres principales actividades de ocio. Para el 33.4% la práctica físico deportiva, no lo es. Este estudio refleja una situación opuesta a muchas de las anteriores teniendo en cuenta que, en esta población de jóvenes, hay una gran cantidad que escogen dentro de sus actividades de ocio y tiempo libre, las deportivas, además, los autores expresan como positiva este hecho, gracias a los beneficios que conlleva realizar

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

este tipo de prácticas, ven como nocivo y no productivo, un ocio y tiempo libre sin actividades deportivas. Aclaro que este juicio de valor es bastante extremista y no se ajusta a lo que busca el ocio en sí, delimita muchas posibilidades de actividades esa postura tan radical.

Castillo, Giménez y Sáenz (2009), buscan en su investigación de enfoque cuantitativo, identificar las actividades que el alumnado universitario de Huelva realiza, así como las que les gustaría realizar, pero no hacen. Se utiliza un cuestionario *ad hoc*, el cual arroja que las actividades que realizan en el ocio y tiempo libre son: tareas del hogar (34%), estudiar (26%), ver televisión (21%), uso de computador (19%); las que les gustaría hacer: estar con la familia (27%), hacer deporte en su tiempo libre (25,9%), escuchar música (12,5%), pasear (12%), leer libros (8,5%), bailar (8,1%), internet (5%). Se agrega una situación que en otras investigaciones no se tiene en cuenta, las actividades que a los jóvenes les gustaría realizar, se evidencia que hay una relación respecto a lo que expresa Ponce de León, Sanz y Valdemoros en cuanto al interés por estar en familia en el ocio y tiempo libre; además, similitud con Ahedo y Macua en cuanto al interés de la práctica deportiva en este tiempo.

En la investigación, también cuantitativa, de Sandoval (2017), se plantea diagnosticar el uso del ocio y el tiempo libre en los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira (UNET). En este tipo de enfoques, todas las investigaciones utilizan un cuestionario, algunos *ad hoc* y otros ya validado para la recolección de información como es el caso de este estudio. Se determina que el 86,3% realizan actividades que estén a su alcance: 46% prefieren dormir muchas horas en su tiempo de ocio, aunque un 24.9% les agrada ir a beber con los amigos. Respecto a las actividades planificadas en el tiempo libre, el 37% de los estudiantes dejan al azar las actividades a realizar, otro 32,3% varían constantemente de actividad, solo el 25.2% planifica lo que van a hacer; en cuanto a los lugares para el ocio: 17,3% cerca de la universidad, 51,8% en la casa, 15,3% al aire libre y 16,16% dentro de la universidad.

Se toman en cuenta más situaciones en dicha investigación, actividades a su alcance, lugares de práctica del OTL y si hay planificación para las mismas.

Además, se identifica que hay poca práctica de actividad física durante este tiempo, cuestión valorada por el autor como normal ya que su percepción del ocio y tiempo libre es acorde con lo planteado por Carmona al mencionar que en estos espacios se realizan prácticas acordes a los intereses de cada uno, donde prima el goce y el disfrute, dejando de lado las obligaciones. La perspectiva del autor tiene en cuenta la libre expresión de las personas en este tiempo, así no involucren actividades que para otros son nocivas; su juicio de valor respecto a estos resultados en cuanto a las actividades de ocio y tiempo libre de los jóvenes, es positiva.

Hay gran variedad de estudios relacionados con las actividades de ocio y tiempo libre enfocados en diferente población y utilizando distintos instrumentos. Ortiz, et al (2016) en su investigación de enfoque cualitativo busca conocer lo que es el ocio, el tipo de actividad que realizan allí y la relación de este con el tiempo libre y trabajo en mujeres jóvenes de Puerto Rico. Las entrevistas arrojaron que la mayoría de los entrevistados sí conocían y practicaban el ocio ya que realizaban distintas y variadas actividades de en este tiempo. Las actividades más comunes fueron realizar actividades al aire libre, por ejemplo, pasear por la isla, ir a la playa, ir al cine, ver televisión, compartir en familia y con amigos. Además, las actividades de ocio que tienden a realizar las mujeres eran actividades pasivas o de poca actividad física y lo que las motivaba a realizar actividades en ese tiempo era brindar un cuidado y atención a las personas con las que comparten; además lo que limitaba llevar a cabo las mismas, era la sobrecarga del trabajo remunerado o no remunerado ya que producía cansancio, y esto dificultaba e imposibilitaba tener más ocio.

Se evidencia en esta investigación otra postura en relación con las anteriores ya que las mujeres son las protagonistas y, tanto para el autor como desde mi perspectiva, se ejecuta de forma improductiva teniendo en cuenta que a pesar que realizaban actividades en su ocio y tiempo libre, muchas de ellas, no corresponden a las que se involucran en este tiempo, ya que eran necesidades y obligaciones; postura diferente a las de previos autores, que aunque también afirman en sus respectivos estudios que los jóvenes utilizan de forma no productiva su ocio y tiempo libre, no era por la realización de actividades que no correspondían en este tiempo,

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

sino que para ellos cualquier actividad que no involucrara deporte o actividad física, era nociva.

En la siguiente investigación se da a conocer la importancia del conocimiento y la buena praxis en el ocio y tiempo libre, teniendo en cuenta las problemáticas al respecto en Latinoamérica; para ello Gomes (2014), en su estudio cualitativo, realiza entrevistas semiestructuradas a profesionales y estudiantes de cinco programas de maestría en el área de la recreación, el tiempo libre y el ocio realizados en cuatro países latinoamericanos: Brasil, Costa Rica, Ecuador y México donde se encuentra que fueron muy diversas las consideraciones de cada entrevistado indicando la importancia de revisar la forma habitual de conceptualizar al ocio y a la recreación. La formación de profesionales para el campo de la recreación, el tiempo libre y el ocio necesita contemplar el desafío de buscar alternativas para las graves problemáticas que se han encontrado en las sociedades latinoamericanas, algo que es cada vez más urgente y necesario. Además, crear estrategias mediante el ocio y tiempo libre para combatir las desigualdades sociales.

Situación de gran relevancia en toda región y en toda población, especialmente en Latinoamérica que es donde se está hablando. Esto en gran medida es el punto de partida para la educación del ocio, tema ya mencionado en la investigación de Elizalde y Gómez y que se tomará en cuenta en otros estudios; ya que independientemente de las posturas, juicios de valor u opiniones de todos los autores, lo relevante es el aporte significativo que brindan las actividades de ocio y tiempo libre a las personas quienes las practican. Para ello es importante el conocimiento de los conceptos y optimizar lo mejor posible el uso de estos espacios. Dentro de los estudios cualitativos que se tomaron en cuenta para esta revisión, se toma en consideración que utilicen diferentes instrumentos; en este caso, en la investigación de Sánchez, Jurado y Simões, (2013), la cual busca indagar la percepción que tienen los trabajadores (promedio edad 30 años) acerca del ocio y el tiempo libre, además, no solamente conocer las diversas concepciones que pueden tenerse del ocio tiempo libre, sino saber a qué necesidades responden estas actividades en los planos de desarrollo individual, social y económico; se utilizaron grupos focales para la recolección de información, los cuales revelaron que hay

cierta confusión respecto a los términos, hay desconocimiento en cuanto a lo que significa ocio y tiempo libre, consideraron que el factor principal que limita el aprovechamiento del tiempo libre en actividades ajenas al trabajo fue la falta de recursos y programas asequibles a sus ingresos.

Así como en previas revisiones, esta población percibe el ocio bajo el estigma social de no hacer nada, consideran que el factor principal que limita el aprovechamiento del tiempo libre en actividades ajenas al trabajo es la falta de recursos y programas asequibles a sus ingresos. Expresan que el ocio y el tiempo libre no se perciben como factores fundamentales para la salud. Situaciones a tener en cuenta y más si se relacionan las perspectivas previas en cuanto al desconocimiento, a la educación del ocio precisamente para que independientemente del contexto en el que se encuentren, puedan gozar de un ocio y tiempo libre productivo mediante actividades que les permitan cambiar la perspectiva tanto en definición como en beneficios y contexto.

En la investigación, de Galvis, Lozano y Suárez (2008), de enfoque cualitativo, se pretende identificar actividades que los niños del barrio El Codito realizan en el ocio y tiempo libre, sumado a buscar estrategias para mejorar este tiempo en ellos; para esto utilizaron diarios de campo y observación donde encontraron que hay una gran problemática en el uso que se les está dando a los niños a su tiempo libre. Los niños utilizaron la mayoría de su tiempo libre en actividades improductivas como videojuegos, juego callejero y permanencia en casa, las cuales no generaban ni aportaban ningún beneficio social, cognitivo, ni moral. Además, debido al estar solos la mayoría del tiempo, estaban expuestos a malas influencias que llevan a la práctica de actividades no favorables. Como estrategia se pretende fomentar el desarrollo de la personalidad en todas sus dimensiones: cognitiva, socio-afectiva, espiritual, estética y comunicativa; mediante programas para la optimización del ocio y tiempo libre, involucrando a padres de familia.

Los autores expresan como negativo el uso del ocio y tiempo libre que los niños tienen, es un juicio de valor que para otros autores y desde mi perspectiva es algo extremista teniendo en cuenta lo que se ha expresado previamente en cuanto a definiciones y usos de este tiempo; aunque se puede discernir en este caso, ya que

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

la población son niños y lo más adecuado y óptimo para un mejor desarrollo en ellos, es la realización de otro tipo de actividades que generen mayores beneficios. Aun así, se pueden complementar con programas que desarrolle la comunidad especialmente en la educación del ocio y tiempo libre, donde no solamente los niños entiendan la dimensión de estos temas, sino los padres de familia que son una guía y apoyo en su crecimiento.

Conclusiones

A partir de la revisión de las investigaciones se concluye que hay mucha variedad en cuanto a posturas respecto al concepto del ocio tiempo libre. Cada autor expresa su punto de vista añadiendo su juicio de valor en cada una de sus valoraciones en este tema, ya que se presta para hacerlo. Hay muchos autores que catalogan como aceptable y productivo a las actividades que los jóvenes realicen, independientemente de las que sean, desde que las ejecuten de forma libre y espontánea, que les traiga libertad; en cambio hay otros que expresan su incomodidad e inconformismo en cuanto las mismas, ya que sus valoraciones para un ocio y tiempo libre óptimo y productivo, se basan en las actividades que involucren gasto de energía, como lo son las deportivas, por tanto, para ellos no existe un aprovechamiento de este tiempo si dentro del OTL no se contemplan actividades que según ellos, son las que mayores beneficios traen para esta población, siendo que lo que se busca en estos espacios es la alegría y felicidad del joven mediante las actividades que él considere más divertidas y no condicionarlo o sesgarlo a las deportivas.

Del mismo modo, se evidencia que respecto a la medición de las actividades que los jóvenes realizan en el ocio y tiempo libre fue muy diverso, no existe una tendencia a la práctica de determinada actividad, sino que son variadas las opciones de práctica de actividades para los jóvenes, desde utilizar ese tiempo para el descanso a través del sueño, como estar con la familia, también se evidencia la práctica de actividad física, así como el uso de aparatos electrónicos especialmente celular y televisión; con esto se refuerza más el concepto de ocio y tiempo libre al plantear que es tal como su 'nombre' lo dice, es libre e individual, el hecho de

coincidir en algún gusto por una actividad, no significa que sea compartido; cada persona expresa de manera diferente sus espacios de ocio.

Por último, esta revisión permite dar una visualización más amplia de estos términos, no solo conceptualmente sino a nivel personal, sumado a los beneficios que trae este tiempo y la importancia del mismo en el día a día. Sin tener en cuenta el tipo de actividad realizado en el ocio y tiempo libre, este tiene una gran influencia en el desarrollo físico, social, cognitivo, cultural de la persona; además, contribuye para el buen desarrollo de las actividades ajenas a este tiempo, ya sean las obligaciones diarias, como las necesidades básicas que se realizan durante el día.

Referencias

- Ahedo, R., Macua, A. (2016). Características de las prácticas de ocio físico deportivas significativas de los jóvenes españoles. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 67-72.
- Arnulfo, M. (2001). Del tiempo libre al ocio. *Contribuciones desde Coatepec*, (1), 35-47.
- Baena, A., Granero, A. (2015). Educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Revista electrónica de investigación educativa*, 17(3), 132-144.
- Bernal, A. (2008). Jóvenes, Ocio y Educación. *Cooperación Internacional*, (14), 6-12.
- Carmona, V. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *CES Movimiento y salud*, 3(1), 16-22.
- Castillo, E., Giménez, F., Sáenz, P. (2009). Ocupación del tiempo libre del alumnado en la universidad de Huelva. *Revista de ciencias del deporte*, 5(2), 91-103.
- Csikszentmihalyi, M. (2001). Ocio y creatividad en el desarrollo humano. En Csikszentmihalyi, M., Amussen, G., Nicanor, E., Cuenca, M., Gil, E., Steiner, P., Buarque, C., González, M., Lynch, R., Trigo, V., Hemingway, S. y Borja, J. (Ed.), *Ocio y Desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano* (17-32). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cubero, A. (2004). *Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas*. En Monteagudo, M. y Puig, N. (Ed.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (195-210). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Dapía, M. (2001). Salud y ocio, retos actuales de la calidad de vida. Reflexiones desde la pedagogía. *Revista Interuniversitaria*, 6(7), 221-241.
- Dummazedier, J., Ripert, A. (1966). *Le loisir et la ville. Loisir et culture. [Ocio y Ciudad. Ocio y Cultura]*. (1° ed.). Paris, De Seuil.
- Elizalde, R., Gomes, C. (2015). Educación y ocio transformacional en américa latina: desafíos pendientes. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 24(1), 93-112.
- Galvis, E., Lozano, N., Suárez, G. (2008). Uso adecuado del tiempo libre infantil en el barrio El Conditto [Tesis de posgrado]. Universidad de San Buenaventura.
- Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Revista Latinoamericana*, 13(37), 363-384.

Actividades de ocio y tiempo libre en jóvenes

- Gomes, C., Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: contradicciones y desafíos. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22), 249-266.
- Huertas, C., Caro, D., Vásquez, A., Vélez, J. (2008). Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Revista lasallista de investigación*, 5(2), 36-47.
- Miranda, G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 4(3), 301-326.
- Monteagudo, M., Puig, N. (2004). *Ocio y deporte: un análisis multidisciplinar*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Montero, I., Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(26), 1-16.
- Ortiz, L., Santory, A., Burgos, E., Colón, I., Quiles, R., Quiñones, V., Santos, A., Figueroa, P., Figueroa, V., Graterole, J. (2016). Ocio, tiempo libre y trabajo de un grupo de mujeres en Puerto Rico: hallazgos y reflexiones principales. *Revista Humanidades, Fortaleza*, 31(2), 431-457.
- Pérez de Guzmán, V., Trujillo, J. (2011). Educar e investigar de manera participativa: la implicación asociativa juvenil en las actividades de ocio y tiempo libre. *Tiempo de educar. Revista interinstitucional de investigación educativa*, 12(24), 235-256.
- Ponce de León, A., Sanz, E., Valdemoros, M. (2015). Ocio familiar y actividad física de ocio en estudiantes de bachillerato ¿Alianza, rivalidad o independencia? *Revista interuniversitaria Pedagogía Social*, (25), 51-68.
- Rivas, J. (2006). La sociedad del ocio. Un reto para los archivos. *Códice*, 2(2). 71-82.
- Sánchez, L., Jurado, L., Simões, M. (2013). Después del trabajo, ¿Qué significado tiene el ocio, tiempo libre y la salud? *Paradigma*, 34(1), 31-51.
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Revista interuniversitaria Pedagogía Social*, 30, 169-188.
- Varela, L., Gradaílle, R., Teijeiro, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa: Revista da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo*, 42(4), 987-999.