

Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ

MA. XIMENA URETA SOSA

Licenciada en Sociología, Udelar, Técnica en Educación para el Tiempo Libre y la Recreación por la Universidad Católica del Uruguay. Profesora del IUACJ e integrante del Grupo de Investigación "Ocio, Tiempo libre y Recreación". Profesora Asistente en la Udelar y el Ministerio de Educación y Cultura en el Área de Educación No Formal.

Contacto: mureta@oce.edu.uy

Recibido: 13.07.2015
Aprobado: 31.08.2015

Resumen

La investigación se estructura en base a los conceptos de ocio, tiempo libre y estilos de vida y ocio, y al análisis de las prácticas y las percepciones de ocio y tiempo libre del estudiantado de la Licenciatura Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes. El objetivo es indagar en el tipo de prácticas de tiempo libre realizadas por el estudiantado para lo que se aplicó un formulario auto administrado online y se realizaron grupos de discusión con estudiantes de la licenciatura. Se identificaron estilos propios de uso del tiempo libre vinculados principalmente al ocio serio como la práctica de actividades amateur o hobbies y al ocio casual como reunirse en grupos de pares, entre otros.

Palabras clave: Ocio. Tiempo libre. Estilos de vida. Estudio multi-método.

LIFESTYLE AND LEISURE PRACTICES IN COLLEGE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND SPORT FROM IUACJ UNIVERSITY.

Abstract:

Concepts such as free time, leisure, lifestyle and leisure lifestyle structured the research which aims to analysis the practices and perceptions of leisure time in College students in Physical Education, Recreation and Sports from the YMCA Univeristy. According with the aim of the study, there were applied an online form and two focus group with students from the same University. There was identified different kind of uses of free time, where serious and casual leisure were the predominant practices in this group of students, among other results.

Key words: Leisure. Free time. Lifestyles. Multi - method study.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los hábitos de tiempo libre tienen un papel destacado en la definición de los estilos de vida dominantes de una población. En especial en el caso de los jóvenes las experiencias de ocio vividas en el tiempo libre pasan a ser un factor determinante en la construcción de sus identidades (como jóvenes, universitarios, profesionales, etc.). Para esta investigación se entiende a los hábitos de tiempo libre como una fuente de inclusión, de sociabilidad y de integración, como también un desencadenante de posibles procesos de exclusión social, vinculados principalmente con el proceso de definición de sí mismos y de diferenciación de otros (proceso subjetivo de construcción de identidad).

La investigación se fundamenta en la pertinencia de los argumentos de actualidad como ser el papel del tiempo libre en los jóvenes, su influencia en los procesos de construcción de identidad y en los procesos de inclusión y/o exclusión.

Asimismo, se evidencia un vacío de conocimiento en Uruguay en torno a estas temáticas y la necesidad de construir teoría sustantiva en la materia.

Los estudios sobre los estilos de vida derivados del ocio han tenido un importante desarrollo en la primera década del siglo XXI, sin embargo, es un tema prácticamente ignorado por los estudios sociales en nuestro país. La presente investigación indaga en la relación entre las prácticas del tiempo libre y los estilos de vida que expresan los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. Interesa conocer ¿Qué actividades realizan los y las estudiantes en su tiempo libre? ¿Están satisfechos/as con la disponibilidad de tiempo que tienen y con las actividades que realizan? ¿Qué les gustaría y les motiva hacer? ¿Por qué lo hacen y por qué no? ¿Cuáles son los beneficios que perciben obtener? ¿Existe un estilo de ocio universitario? Éstas y otras preguntas son puestas en discusión en este trabajo.

TIEMPO LIBRE, OCIO: UNA RELACIÓN CONEXA

No es posible pensar un concepto sin el otro o como si cada uno de manera independiente lograra explicar la complejidad de la realidad. Esto es un hecho imposible de desconocer y al que debemos referirnos. La problemática sobre los tipos y usos del

tiempo libre tiende a complejizarse en la medida en que se dinamizan cada vez más los tiempos de trabajo remunerado y no remunerado, cambian las pautas de consumo, intervienen las nuevas tecnologías, los fenómenos se globalizan y las prácticas y estilos de vida por ende se diversifican. Son múltiples los factores que en la actualidad intervienen para que las condiciones y las necesidades de ocio y tiempo libre estén en permanente cambio.

La importancia que el ocio ha adquirido en la sociedad moderna tiene como indicadores el progresivo aumento del tiempo libre (en tanto tiempo liberado del trabajo y disponible para uno/a mismo/a) y los múltiples intentos de establecer un uso racional del tiempo. Dichos procesos se desarrollaron básicamente durante el siglo XX. Estas restricciones al tiempo de trabajo remunerado así como también el aumento de la expectativa de vida reducen el impacto cuantitativo que la vida laboral tiene en el individuo. Por ejemplo, se estima que un ‘trabajador’ del siglo XIX dedicaba un 70% de su vida a trabajar, en tanto que un ‘trabajador’ del siglo XX dedicaba tan sólo un 30% de su vida a esa actividad (JAUREGUI, 1996). El trabajo deja de ser el centro de la existencia para el “hombre” moderno. Estamos ante cambios propios del avance de las sociedades y resultado de grandes revoluciones como la industrial, que favoreció entre otras cosas, el desarrollo del industrialismo, del urbanismo y la construcción de un “nuevo” trabajador funcional a las necesidades de un sistema capitalista. Goldthorpe¹ (*apud* ÁGUILA, 2006) compara las principales características de las sociedades tradicionales y las industriales modernas lo que permite identificar los cambios sustantivos que se producen de una sociedad a otra.

Las principales diferencias están vinculadas con la introducción de la tecnología a la vida de las personas, lo que repercute en la forma de organización del trabajo y en la demanda de una alta especialización. Asimismo, esto lleva a una complejización de la vida cotidiana y de los roles en los que las personas se desempeñaron a lo largo de sus vidas. Donde en la sociedad tradicional las esferas laborales y domésticas eran parte de un mismo sistema, en las sociedades industriales modernas las esferas quedan claramente divididas y diferenciadas, por tanto las personas debieron asumir nuevos roles, a

¹ GOLDTHORPE, J. *Introducción a la Sociología* Madrid: Alianza, 1977.



veces difíciles de conciliar. Por ejemplo, al incorporarse la mujer al mercado de trabajo, la conciliación de la vida familiar con la laboral se tornó más difícil de sobrellevar, aún peor si consideramos integrar a sus vidas actividades de tiempo libre (SHAW, 2001; DURÁN, 2002; URETA, 2011, 2014). La vida en comunidades rurales pequeñas donde se subsistía en base a lo que se producía allí, cambió para dar lugar a grandes comunidades urbanas dependientes de la alta producción, conllevando a un aumento del consumo.

Según Rojek (1995) en esta configuración de una sociedad racionalizada el ocio ingresa como un elemento que contribuye al mantenimiento del orden moderno y del bienestar. Elías y Dunning en su libro "Deporte y Ocio en el proceso de civilización" (1996) plantean que la alienación y la rutinización propias del trabajo industrial, son maneras de mantener el orden y el control social, reprimiendo todas las emociones y sentimientos de libertad. Así, las actividades recreativas realizadas en el tiempo libre entran en juego para romper con las rutinas, conllevando grados de menor control y libertad para expresar emociones y sentimientos reprimidos. De acuerdo a Norbert y Dunning² (*apud* HAZIN, 2008) el ocio se presenta como un "antídoto" a las consecuencias de la rutina, cuando la rutina genera efectos de agotamiento, el ocio en cambio recupera y recarga.

En tal sentido, Trilla (1999) expresa que para poder vivir experiencias de ocio se deben tener en cuenta tres dimensiones claves: debe existir i) *libertad de elección y realización*, ii) *motivación intrínseca* por realizarla y por último debe ser iii) *placentera*. Arribas Cubero (2004) analiza estas tres dimensiones de Trilla³ (*apud* ARRIBAS CUBERO, 2004) pero desde la práctica de la actividad física y se refiere por ejemplo a que la búsqueda de espacios de libertad en la práctica de una actividad física es en sí misma gratificante y enriquecedora para la persona que la realiza. El autor toma como ejemplo y utiliza como metáfora un paseo en bicicleta, entendiendo que la valoración previa a la elección y la satisfacción posterior a su práctica son formas de sentirse pleno/a, a esto se suma la libertad de elegir de quién acompañarnos y de decidir qué

camino o rutas tomar, favoreciendo experiencias inéditas, plenas, satisfactorias donde la libertad es lo esencial. Respecto a la motivación intrínseca, o lo que también se puede llamar *autotelismo*, el autor expresa que la práctica de la actividad física tiene un fin en sí mismo. Es decir, no paseo en bicicleta para obtener un título o destacarme en la prensa, sino que lo realizo por el placer y disfrute que genera la actividad en sí sin la búsqueda de una utilidad. Por el solo hecho de realizarla obtengo el beneficio de la experiencia, es decir, una experiencia autotélica.

Según Lema (2011) en la actualidad se da una revalorización del ocio clásico donde se le asigna al mismo un valor trascendente. Es así que Manuel Cuenca desarrolla el enfoque humanista del ocio destacando al ocio como un espacio de desarrollo humano (CUENCA, 2000 *apud* LEMA, 2011)⁴. No obstante, el ocio como espacio de desarrollo humano puede tener dos direcciones, uno humanizante y otro deshumanizante dependiendo de la direccionalidad hacia donde la persona dirija la acción. Es decir que, un espacio de ocio deshumanizante se caracteriza por ser nocivo para la persona, esto se observa cuando el ocio se torna en conductas patológicas carentes de significado y sentido para la misma. Esto último también se puede relacionar con el ocio ausente Lema (2011), que se asocia cuando la persona no sabe qué hacer en su tiempo disponible, logrando efectos no deseados de insatisfacción con el ocio. Por el contrario, en un espacio de ocio humanizante la direccionalidad es positiva, estamos frente a un experiencia autotélica donde la experiencia es gratificante, tiene sentido en sí misma y es positiva tanto para quien la vivencia como para la sociedad que habita. Es decir que la externalidad de la experiencia es positiva para el entorno también.

Conocer la direccionalidad del ocio nos permite explicar el impacto que tiene el mismo en el desarrollo humano, por ejemplo en un sentido preventivo, en tanto factor que permite reequilibrar desajustes y carencias personales y sociales, y en un sentido formativo, en tanto satisfactor de diversas necesidades humanas, el ocio promueve el desarrollo humano. Indagar en el tipo de direccionalidad que tiene el ocio juvenil y en los tipos de ocio que experimentan permite comprender cómo las prácticas de tiempo libre impactan en las posibilidades de desarrollo humano de esta población en particular y de la comunidad en su conjunto.

² NORBERT E.; DUNNING E. **Deporte y ocio en el proceso de civilización**. México: Fondo de Cultura Económica. 1996

³ TRILLA, J. Perspectivas educativas del ocio para el siglo XXI. **Revista Proyecto Hombre**, 1999.

⁴ CUENCA, M. **Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio**. Bilbao: Universidad de Deusto. 2000

Desde un enfoque humanista “[...] la experiencia de ocio refiere a una vivencia gratuita que, en tanto placentera, satisface diversas necesidades humanas, y nos brinda la posibilidad de recrearnos y proyectarnos como personas.” (CUENCA, 2000, p. 17)

Según Stebbins (2012) tipifica tres tipos de ocio posibles⁵, los cuales define de la siguiente manera:

i) El **ocio serio** como la práctica de una actividad amateur, o un hobby que debe ser interesante, plena y sustantiva y estar centrada en la combinación de habilidades, conocimientos y experiencias propios de la actividad. (STEBBINS, 2012). Entre algunos ejemplos se pueden mencionar, desarrollo de un talento, avistamiento de pájaros, escribir un artículo científico, desarrollar un tipo de arte –pintura, escultura, etc. Estas actividades se caracterizan por la fuerte implicación e identificación de la persona con las mismas.

ii) El **ocio casual** es “[...] una actividad placentera inmediata e intrínsecamente gratificante, relativamente efímera, que requiere poco o ningún entrenamiento específico para su disfrute”. (STEBBINS, 2012 p. 294). Algunos ejemplos pueden ser, una conversación, actividad aeróbica placentera, voluntariado casual, jugar, sesión de relax, entre otros.

iii) El **ocio basado en proyectos** es el desempeño creativo en el corto plazo, razonablemente complicado, realizado una única vez u ocasional pero infrecuentemente, que se lleva a cabo en el tiempo libre, o en el tiempo liberado de obligaciones desagradables. (STEBBINS, 2012 p. 294-295).

Algunos ejemplos pueden ser realizar manualidades y reparaciones (*Do It Yourself*), turismo, voluntariado, participar en proyectos artísticos, entre otros.

El ocio en la segunda mitad del siglo XX se define también a partir del impacto social y cultural de la masificación del tiempo libre y del desarrollo de determinadas prácticas de ocio como el turismo y los medios de comunicación. Sin duda que el ocio ya no es patrimonio ni de una clase social, ni de una etapa etaria, se ha masificado y es ya un derecho de las personas. Por último, no se puede obviar que para alcanzar experiencias de ocio debe existir un tiempo disponible para uno/a mismo/a.

⁵ El autor se refiere a los tres tipos de ocio desde una perspectiva del marco teórico del ocio serio el cual sintetiza los tipos de ocio: serio, casual y basado en proyectos (STEBBINS, 2012).

En este sentido, Munné⁶ (*apud* LEMA, 2010) define al tiempo libre como “[...] el modo de darse tiempo personal para dedicarlo al descanso, la recreación, creación para compensarse y, en último término afirmarse la persona individual y social.”⁷

ESTILOS DE OCIO Y ESTILOS DE VIDA

Para Kelly y Freysinger (1999) el ocio no se trata únicamente de una experiencia “perfecta, “absolutamente libre” o “separada de la vida común”, se trata de lo que uno hace básicamente porque quiere hacerlo. Existen variadas formas de vivir el ocio, quizás tantas como personas dado que se trata de una experiencia esencialmente subjetiva, personal e intrínseca que puede tener múltiples sentidos. Lo cierto es, que las personas disfrutan de un tiempo de ocio, a través de un hobby, la práctica de una actividad física, cuando se mira televisión, se va a una obra de arte o simplemente se sale de compras. El ocio, según Kelly y Freysinger (1999) está integrado en nuestras vidas (*“ordinary life”*), no de manera estanca o compartimentada sino que cada una de sus esferas se conecta o superpone. Como dicen los mismos autores “*vida, es más bien, una mezcla de elementos.*” (KELLY; FREYSINGER, 1999, p. 68). No obstante, es importante reconocer que buena parte de la vida de las personas se rige en función de las obligaciones laborales y educativas Kelly; Freysinger (1999) por lo que no se puede desconocer la centralidad que aún hoy tienen estas actividades.

Para este estudio y por la especificidad del objeto de estudio, jóvenes universitarios/as, se considera el concepto de estilos de vida que plantean Rodríguez y Agulló (1999) en su investigación sobre estilos de vida y ocio en universitarios/as, entendiendo que recoge elementos de los autores antes mencionados. Estilos de vida entonces, es el

[...] el conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (culturales y de ocio). (...) se trata de un ‘cosmos social, personal y diferenciado’, propiciado por un entorno concreto y que, a su vez, es influido por la acción consciente y

⁶ MUNNÉ, F. *Psicología del Tiempo libre*. Bogotá: Trillas, 1992.

⁷ Ídem.



compartida de los miembros que integran dicho entorno/sistema. (RODRÍGUEZ; AGULLÓ, 1999 p. 248)

¿EXISTE UN ESTILO DE OCIO UNIVERSITARIO?

Cada vez más los jóvenes postergan el ingreso al mundo del trabajo para priorizar estudios, las personas adultas son expulsadas por distintas razones del mundo del trabajo (desempleo -parcial o estructural- retiros anticipados, etc.).

Asimismo, el trabajo remunerado irrumpe en otras esferas que antes le eran ajenas como el teletrabajo, y dependiendo de la profesión o el oficio el lapso regular de las ocho horas trasciende el tiempo y el espacio de lo laboral. Estos fenómenos producen lo que Igarza (2009) llama los intersticios del tiempo donde los tiempos de ocio y trabajo se entrecruzan y solapan en un mismo tiempo y espacio sin lograr distinguir claramente uno del otro.

De acuerdo a estudios realizados principalmente en universidades españolas se entiende que los universitarios/as representan estilos de vida propios diferentes a otros grupos sociales, incluso dentro de su misma cohorte de edad (RODRÍGUEZ; AGULLÓ, 1999). Tanto la clase social como el "itinerario formativo" que están recorriendo son las variables principales que les diferencian del resto de los/as jóvenes. Un estudio realizado sobre hábitos de ocio en jóvenes universitarios menores de 30 años en España, Nieves (2010), se pregunta si realmente existe un "Ocio universitario" para ello constata que los universitarios tienen como principales actividades de ocio escuchar música, el uso de internet y frecuentar bares. Cuando la autora compara los datos obtenidos en su estudio con una encuesta nacional⁸ encuentra para algunas actividades porcentajes inferiores al resto de los jóvenes, concretamente en ver la televisión, ir al cine y asistir a conciertos (NIEVES, 2010). Sin embargo, cuando se comparan las actividades lectura de libros, uso de una PC, participación en asociaciones y prácticas deportivas, los jóvenes universitarios/as presentan porcentajes mayores al resto de la población joven (NIEVES, 2010).

⁸ Instituto de la Juventud (2007), Sondeo de opinión y situación de la gente Joven: Uso de TIC, Ocio y Tiempo Libre. España

Asimismo, los estilos de ocio pueden estar afectados por barreras que dificulten o favorezcan la participación en actividades de ocio. Autores como Crawford; Jackson y Godbey, proponen una clasificación de tipo de barreras de ocio, es decir de restricciones que condicionan e impiden a las personas disfrutar de su tiempo libre.

Según señalan autores los tres tipos de barreras son: i) *las barreras intrapersonales*, están vinculadas a barreras internas de las personas como ser la falta de habilidades, la timidez, el temor a actividades nuevas, la falta de interés, etc; ii) *las barreras interpersonales*, están relacionadas a limitantes del entorno social, como por ejemplo la falta de tiempo o interés de otras personas como las amistades, no tener compañía para realizar las prácticas; por último, iii) *las barreras estructurales*, están relacionadas a variables estructurales muchas veces difíciles de modificar en el corto plazo, como por ejemplo la falta de tiempo, las dificultades para trasladarse de un lugar a otro por falta de transporte, los costos de las actividades y las barreras socioculturales, entre otras. Mientras las primeras tienen una relación directa de incidencia en las motivaciones, en los intereses y en las actitudes –favorables o no- hacia las actividades de ocio, las últimas afectan directamente en la participación y pueden resultar en facilitadores o en restrictores, dependiendo de cada contexto.

METODOLOGÍA

Para esta investigación partimos de la premisa del diseño flexible, entendiéndolo como un trabajo de permanente revisión por parte del investigador a medida que emergen nuevos datos. Es decir, será un proceso dinámico a la luz de nueva información que surja del campo, y no estuviera definida previamente y se considere que aporta sustantivamente al estudio en cuestión.

La estrategia de investigación a utilizar para el abordaje del objeto de estudio busca combinar dos tipos de metodologías: cuantitativa y cualitativa, o lo que llamamos "estrategia de investigación multimétodo".

Técnica cuantitativa de recolección de datos: la encuesta

De este modo, se realizó por un lado la una consulta a estudiantes en actividad en la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación durante el año 2014 a través de un cuestionario autoadministrado vía online, a quienes voluntariamente desearan responderla. La información relevada en un cuestionario permite estandarizar una gran cantidad de datos para un posterior análisis estadístico. Se tomó la decisión de recurrir a esta técnica para obtener información sobre las prácticas de ocio y tiempo libre del estudiantado y como un instrumento confiable para el diseño de tipologías de los estilos de vida y la construcción de posibles asociaciones entre variables relevantes (sexo, nivel socioeconómico, prácticas de ocio, entre otras).

De acuerdo a un universo estimado de aproximadamente N: 310 alumnos/as⁹ de segundo a cuarto año inclusive, se recibieron un total de 56 formularios completos, en base a los cuales se presentarán más adelante los resultados obtenidos.

Técnica cualitativa de recolección de datos: focus group

A modo de profundizar el análisis de los datos se consideró integrar el enfoque cualitativo. La fundamentación de esta decisión metodológica es entender que los métodos cualitativos pueden ayudar a proporcionar entendimiento e información respecto a preguntas que no fueron respondidas en una etapa cuantitativa, por ejemplo preguntas incluidas en un formulario aplicado, o incluso a preguntas que no podían responderse a través de un estudio cuantitativo dada su naturaleza (KERLINGER, 2001).

Se entendió que para abordar las significaciones la técnica cualitativa de recolección de datos más adecuada es la aplicación de *focus group* dado que genera

“[...]información, producto de la interacción que refleja las perspectivas y experiencias

⁹ No se pudo acceder a datos los datos oficiales lo que imposibilitó el diseño de una muestra probabilística. Por tal motivo los resultados que se obtienen no pueden inferirse en relación al Universo, sino únicamente refieren a las personas que voluntariamente respondieron el cuestionario (56 estudiantes).

grupales alude a la búsqueda de factores no observables que surgen en el transcurso de la conversación. En realidad, se trata de una entrevista múltiple donde se promueve la interacción entre los entrevistados, en la medida que la información no son [sólo] las actitudes y opiniones individuales sino el resultado de la situación social de debate [como una pequeña unidad de interacción social], donde unas opiniones son influidas por otras.” (MARRADI, 2007, p 227).

Asimismo, se entendió oportuna la aplicación de la técnica a estudiantes de primer año de la licenciatura y así compensar la dificultad de no haber podido implementar el cuestionario a esta población.

Algunos resultados obtenidos y discusión

Las percepciones en torno a los significados que tiene el tiempo libre para el estudiantado de la Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, son la resultante de sus estilos de vida: de los comportamientos, los intereses y preferencias recreativas, de las emociones que les generan sus prácticas, de las motivaciones que tienen hacia ellas y de los aspectos socioculturales (RUIZ OLABUENAGA, 1985).

El estudiantado tiene una significación del tiempo libre y el ocio de tipo calificada. Las significaciones se basan en las premisas clásicas de ambos conceptos, la relajación, la recreación, un tiempo para compensar y contrarrestar los efectos no deseados de las responsabilidades como son el trabajo remunerado y/o el estudio, es un tiempo para liberarse, entre otras expresiones brindadas. Los discursos del estudiantado universitario detentan elaboraciones complejas en torno a los conceptos indagados, identificando sus diferencias y similitudes, así como las implicancias de los mismos a través de la discusión sustantiva durante los *focus group*. Todo esto se debe, sin dudas, a que se trata de un grupo humano que se forma en Recreación (entre otras áreas de especialización), a diferencia de otros colectivos universitarios.

Continuando con las percepciones y los resultados de la encuesta aplicada, se observa una tensión entre la disponibilidad de horas diarias que declaran los y las encuestados/as con el grado de satisfacción declarado en la misma encuesta. El 60% de las personas que respondieron el formulario declaró tener entre dos o más horas diarias disponibles para actividades de tiempo libre o recreativas, lo que se considera un porcentaje alto.



No obstante, el grado de satisfacción divide a los respondientes en dos, siendo casi el 45 por ciento el que dice estar nada o poco satisfecho con su tiempo libre o de ocio. Es decir que a pesar de disponer de tiempo para dedicarlo a actividades recreativas y de tiempo libre, un poco menos de la mitad no se siente satisfecho con su tiempo de ocio.

Al recoger los resultados desde el punto de vista conductual, encontramos que las principales actividades realizadas por el estudiantado se vinculan directa o indirectamente con actividades físicas y deportivas. Si bien la mayoría declaró que las actividades que realizan con más frecuencia son “escuchar música” (73%) y “usar internet” (59%), así como “salir con amigos/as” (52%), “pasar tiempo con la pareja” (46%) y “hacer deportes” (45%), en el caso de las dos primeras pueden realizarse simultáneamente con otras actividades, por ejemplo escuchar música mientras realizo deportes o paso tiempo con mi pareja o amigos/as. En cambio para realizar deportes es necesario un tiempo disponible exclusivo, por lo que para el 45% de quienes respondieron a la consulta realizar deportes (colectivos o individuales) ocupa un lugar importante en sus vidas. En este mismo aspecto las actividades realizadas están relacionadas al ocio serio STEBBINS (2012), como la práctica de ciertos deportes colectivos o individuales con un alto grado de compromiso, sistematicidad y donde se requieren de conocimientos y habilidades que les permite a la vez afirmarse desde lo individual y lo social (MUNEE, 1992). Asimismo, se mencionan actividades de ocio casual Stebbins, (2012), como salir con amigos/as, estar con la pareja o ir al gimnasio, siendo actividades que no requieren una regularidad en el tiempo sino que pueden organizarse de manera espontánea, no requieren de alto entrenamiento y son actividades placenteras. Por otra parte, las actividades de ocio basado en proyectos, no son mencionadas en los grupos focales ni en la encuesta entre las actividades que realizan e integran las actividades realizadas con nada o poca frecuencia, entre ellas “festejar acontecimientos religiosos” (98%), “visitar museos” (93%), “realizar manualidades, bricolaje, tejido” (86%), “jugar a videojuegos” (84%), y por último “asistir a conferencias, seminarios, etc.” (80%). Resulta pertinente indagar en futuras investigaciones por las actividades de ocio basado en proyectos, entre ellas el voluntariado, cómo

son valoradas por el colectivo universitario y cómo impactan en su formación. Es deseable que un estudiante de nivel superior realice actividades de extensionismo y se especialice académicamente a través del contacto con la comunidad profesional en conferencias y/o seminarios, prácticas que desde los testimonios y la encuesta no son realizadas con frecuencia por el colectivo consultado.

El estilo de vida del estudiantado, en los aspectos cognitivos que refieren a sus intereses y preferencias, desde el abordaje cualitativo están referidas a la práctica de actividad física y deporte, preferentemente acompañado por otras personas que compartan los mismos intereses y objetivos. En lo que se describe a las preferencias recreativas en la encuesta, las respuestas más mencionadas fueron “salir con amigos/as” por el 59% de los/as consultados/as, seguido por el 46% “pasar el tiempo con mi pareja”, el 39% “reunirse con amigos/as”, el 29% “viajar”, el 21% dijo que le gusta “ayudar a amigos/as o familiares” y el 21% otra cosa. Es posible afirmar sin restricciones que la actividad que más le gusta realizar a este grupo de universitarios/as es relacionarse con sus grupos de pares, compartir momentos y actividades de tiempo libre, entre ellas el deporte y la actividad física según los relatos.

Entre las barreras de ocio identificadas en el estudio predominan las de tipo interpersonales y estructurales. En el caso de las primeras ante la rotunda preferencia de acompañarse de otras personas para la realización de las actividades de tiempo libre, la dificultad reside en conciliar tiempos propios con los de otras personas. Este tipo de situaciones se observa con claridad en aquellos/as estudiantes que trabajan remuneradamente en actividades relacionadas al tiempo libre de la mayoría de la población, los fines de semana, en actividades recreativas y deportivas.

La variable tiempo, desde la expresión de la falta de tiempo disponible, es sin dudas la barrera estructural con más peso al momento de definir por parte de los/as universitarios/as la realización de actividades recreativas. Se produce una tensión entre los tiempos (propios y de otros/as), las actividades y las responsabilidades, lo que resulta en la decisión de establecer prioridades. A los discursos que plantean el escaso tiempo disponible se les agrega la complejidad de decidir cómo y en qué actividades usarlo. Los discursos son la expresión de un sentimiento

propio de las sociedades modernas donde se complejiza la estructura en la que cada persona ocupa numerosos roles y está en su "deber ser" la obligación de conciliarlos. En este sentido, conciliar las responsabilidades, sobre todo las relacionadas con el trabajo remunerado y las tareas universitarias entra en conflicto con las actividades de tiempo libre y ocio donde estas últimas son las primeras en sacrificar. Todas estas decisiones conllevan efectos emocionales vinculados con sentimientos de tensión, frustración, displacer y dificultad de lograr un equilibrio, según lo manifiestan los y las estudiantes consultados/as.

Se identificaron claramente barreras socioculturales, en particular de género y clase social a través de relatos que establecían actividades según el sexo o la clase social. Por lo tanto es posible afirmar que existen prejuicios y estereotipos en torno a las prácticas recreativas. Según las personas consultadas, actividades típicamente masculinas como el rugby, el levantamiento de pesas, entre otras, son vividas como limitantes para las mujeres que desean practicarlas. Lo mismo sucede para el caso de actividades socialmente construidas como femeninas, tal es el caso del ballet, donde un hombre sería "mal visto" en caso de optar realizarla. Para las personas consultadas sucede lo mismo según la clase social de pertenencia. Si bien el cien por ciento de los y las consultadas pertenece al nivel socioeconómico alto de acuerdo al índice de nivel socioeconómico utilizado, desde sus discursos dan sentido a prácticas de tiempo libre según la clase. En este sentido y desde sus percepciones, establecen categoría de actividades "chetas" (rugby, golf), "populares" (fútbol), "hippies" (vinculadas al arte y la música popular) y "de moda" (surf, bicicleta, etc.).

Por último, es importante resaltar la posibilidad de llevar a cabo un estudio sobre los estilos de vida y las prácticas de ocio, lo que resulta de aquí en más en un antecedente de producción de conocimiento en Uruguay y se espera favorezca futuros abordajes en dicha temática o en otras relacionadas. Es deseable que en el futuro este tipo de trabajos abonen para establecer en Uruguay, más concretamente en el IUACJ, un campo de investigación de la "Recreación, el tiempo libre y el ocio", robusto y capaz de dialogar con trabajos científicos y grupos de investigación internacionales.

REFERENCIAS

ÁGUILA, C. **Ocio, jóvenes y posmodernidad**. Almería: Universidad de Almería. 2006.

ÁGUILA, C. Del ocio y la posmodernidad. **Revista Apunts Educación física y deportes**, Barcelona: INEFC. n. 79, p 101-106, 2005.

ARRIBAS CUBERO, H. Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas. En: MONTEAGUDO; PUIG (editoras) **Ocio y deporte: un análisis multidisciplinar**. Bilbao: Deusto.2004 p. 195-210.

BOURDIEU, P. **La distinción. Criterios y bases sociales del gusto**. Madrid: Taurus. 1998.

CUENCA, M. **Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio**. Bilbao: Universidad de Deusto. 2000.

CUENCA, M. **Pedagogía del ocio, modelos y propuestas**. Bilbao: Universidad de Deusto. 2004.

DURÁN, M. Á. Economía, ideología y ocio. En **Mujeres y ocio. Nuevas redes de espacio y tiempo**. Bilbao: Universidad de Deusto. 2002.

FREYSINGER; V, et al. **Leisure, Women and Gender**. State College: Venture Publishing. 2013.

GERLERO, J. Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Villavicencio. In: **I Congreso Departamental de Recreación de la Orinoquia Colombiana**. Villavicencio, Meta. Octubre 20 – 22 de 2005.

GOMES, Ch ; ELIZALDE, R. **Horizontes latinoamericanos del Ocio**. Belo Horizonte: UFMG. 2012.

HAZIN, A. **Estilo de vida e sociabilidade: relações entre espaço, percepções e práticas de lazer na sociedade contemporânea**. Pernambuco: Massangana. 2008.



- HENDERSON, K.A; SHAW, S.:M Y FREYSINGER, V.J. **A leisure of One's Own: A Feminist perspective on Women's Leisure.** Pennsylvania: Venture Publishing. 1989.
- IGARZA, R. **Burbujas de ocio. Nuevas formas de consumo cultural.** Buenos Aires: La Crujia. 2009.
- JAÚREGUI, R. Repartir el trabajo, recuperar la vida. **Revista Temas para el Debate**, n.15, p.22-27. 1996.
- KELLY,J.; FREYSINGER, V.J. Leisure styles and Life styles. In: ____ **21st century leisure.** London: Allyn and Bacon. 1999.
- KERLINGER; L. **Investigación del Comportamiento.** México: Mc Graw Hill. 2001.
- LEMA, R. Recreación, tiempo libre y educación en el Uruguay. **Revista Prisma**, Montevideo n.11. p. 136-142. 1999.
- LEMA, R. Enfoques y modelos de la recreación educativa en Uruguay. **Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte**, Montevideo v. 3 p. 85-95. 2010.
- LEMA, R. La recreación educativa como proyecto de formación. **Revista Páginas de Educación**, Montevideo p 135-160. 2010.
- LEMA, R. La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos. En: **Revista Latinoamericana de recreación**, Bogotá, año 1, v.1 p.77-90. 2011.
- LEMA, R; MACHADO, L. Tiempo libre y recreación en Uruguay: la construcción de un enfoque lúdico y educativo. In: ELIZALDE, R. (Org.). **Ocio y tiempo libre en América Latina** p. 60-72. Belo Horizonte: UFMG. 2010.
- MACHADO, L; LEMA, R. La recreación y el juego como modelos de intervención socioeducativa. In: VENTOSA, V. **Ámbitos iberoamericanos de animación sociocultural.** p. 43-53. Madrid: CCS. 2008.
- MARRADI, A. ; ARCHENTI, N.; PIOVANI, J. I. **Metodología de las Ciencias Sociales.** Buenos Aires: Emecé, 2007.
- MUNNÉ, F. **Psicología del Tiempo Libre.** Bogotá: Trillas, 1992.
- NIEVES, Y. **Hábitos de ocio y consumo en población universitaria menor de 30 años.** Ministerio de Sanidad y Política Sanitaria. Madrid, 2010.
- NORBERT E.; DUNNING E. **Deporte y ocio en el proceso de civilización.** México: Fondo de Cultura Económica. 1996.
- RODRÍGUEZ, J.; AGULLÓ, E. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. **Revista Psicothema**, Oviedo. v.12, n.2, p 247-259. 1999.
- ROJEK, C. **Decentring Leisure: rethinking leisure theory.** Londres: Sage. 1995.
- RUIZ OLABUENAGA, J.I. **Metodología de la Investigación Cualitativa.** Universidad de Deusto, 2012.
- SHAW; S. DAWSON, D. Purposive Leisure: examining parental discourses on family activities. **Leisure Sciences**, Oxfordshire, UK, v.23, n.4, p. 217-231. 2001.
- SHAW, S. Conceptualising resistance: women's leisure as political practice. **Revista Journal of Leisure Research**, Illinois ,33, 186-201. 2001.
- STEBBINS, R. Compromiso temporal discrecional: efectos sobre la elección y los estilos de ocio **Revista ARBOR: Ciencia, Pensamiento y Cultura** Madrid, v.188 n.754 ,. p. 293-300, 2012.
- TRILLA, J. **Otras educaciones.** Barcelona: Anthropos. 1993.
- URETA, X. Roles tradicionales de género y constricciones de ocio en mujeres. Una propuesta de resistencia a injusticias sociales desde las experiencias de ocio. In: AHEDO; BAYÓN (eds.). **OcioGune 2011.** Ocio e innovación social: hacia un ocio comprometido con el desarrollo humano. (Cuadernos de Estudios de Ocio. Serie Investigación y conocimiento). Bilbao: Universidad de Deusto. n.14, p 435-453. 2011.

URETA, X. Roles tradicionales de género y constricciones de ocio en mujeres. **Revista Latinoamericana de Recreación**, n.3. 2014.

VEAL, A. J.. Leisure and lifestyle. **A Review and Annotated Bibliography**. School of Leisure, Sport & Tourism, University of Technology Sydney. 2000. Disponible en: <www.leisuresource.net> Acceso en: 23 mar, 2015