

HÁBITOS DE OCIO EN ESTUDIANTES DE MÚSICA: EL CASO DEL CONSERVATORIO DEL TOLIMA, COLOMBIA

HABITS DURING THE FREE TIME OF MUSIC STUDENTS:
CASE OF THE CONSERVATORY OF TOLIMA, COLOMBIA

HÁBITOS DE LAZER DE ESTUDANTES DE MÚSICA: CASO
DO CONSERVATÓRIO DE TOLIMA, COLÔMBIA

Hernán Gilberto Tovar Torres¹

1 Doctor en Ocio y Desarrollo Humano. Universidad de Deusto. Docente de Planta y Coordinador área de Recreación y Ocio en la de la Universidad del Tolima. E-mail: hgtovar@ut.edu.co

Tovar Torres, H. G. (2017). Hábitos de ocio en estudiantes de música: el caso del Conservatorio del Tolima, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 36(1) 101-119, Ene.-Jun. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v36n1a06>

10.17533/udea.efyd.v36n1a06
URL DOI: <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v36n1a06>
Artículo de investigación

RESUMEN

Objetivo: identificar y describir los hábitos de ocio de los estudiantes de carreras de música del Conservatorio del Tolima, Colombia. **Metodología:** estudio descriptivo transversal de tipo cuantitativo. Hace parte de una investigación más amplia sobre ocio y salud. Se analizan dos dimensiones del cuestionario elaborado para este fin, *las características de la formación musical y los hábitos de tiempo libre*. **Resultados:** los datos revelan que el principal motivo por el que eligen los estudios de carreras de música es que se trata de una pasión personal. Poca disponibilidad de tiempo libre en un día normal de estudio. Preferencias de ocio sedentarias y correspondidas con los estudios musicales, percibiendo alto grado de satisfacción. Deseo de realizar principalmente actividades de ocio como viajar, visitar museos y actividades físico-deportivas, encontrando barreras como no tener tiempo y ausencia de oferta universitaria de ocio. **Conclusión:** se identifica la necesidad de modificar hábitos de ocio en este colectivo, con el fin de prevenir problemas de salud que aquejan al músico durante su formación universitaria.

PALABRAS CLAVE: tiempo libre, ocio, estudiantes de música.

ABSTRACT

Objective: To identify and describe the leisure habits of the music students of the Conservatorio del Tolima, Colombia. **Methodology:** Descriptive cross-sectional study of quantitative type. As part of a wider research on leisure and health, two dimensions of the ad hoc questionnaire, “the characteristics of musical training” and “habits of free time” are analyzed. **Results:** His data reveal that the main reason why they choose music studies is that it is a personal passion. Preferences of leisure sedentary and corresponded with the musical studies, perceiving high degree of satisfaction. They want to carry out mainly leisure activities such as traveling to visit museums and physical-sport activity, finding barriers such as not having time and lack of university offer. **Conclusion:** it is identified the need to modify leisure habits in this group to achieve greater prevention of health problems that afflict the musician during his university education.

KEYWORDS: free time, leisure, music students.

RESUMO

Objetivo: Identificar e descrever os hábitos de lazer de estudantes de música de Conservatório de Música de Tolima, Colômbia. **Metodologia:** Estudo quantitativo transversal. É parte de uma pesquisa mais ampla sobre saúde e lazer, analisamos duas das dimensões do questionário ad hoc, “as caracte-

Tovar Torres, H. G. (2017).

Hábitos de ocio en estudiantes de música: el caso del Conservatorio del Tolima, Colombia

rísticas da educação musical” e “hábitos de lazer”. **Resultados:** os dados revelam que a principal razão pela qual eles escolhem os estudos musicais é que é uma paixão pessoal. Preferências sedentárias de lazer e combinados com estudos musicais, recebendo alto grau de satisfação. Eles baseiam-se principalmente atividades de lazer como viajar e visitar museus atividades físicas e desportivas, encontrando barreiras como não ter tempo e falta de oferta universidade. **Conclusão:** a necessidade de mudar os hábitos de lazer nesta comunidade para uma maior prevenção de problemas de saúde que afligem o músico durante a sua formação universitária.

PALAVRAS-CHAVE: lazer, entretenimento, estudantes de música.

INTRODUCCIÓN

El ocio, al que se refiere este estudio, es aquel que puede ser entendido como una vivencia cotidiana cultural, de prácticas sociales más bien lúdicas de los sujetos (Gomes, 2015), y que además comprende requisitos relacionados con la significación, tales como la satisfacción, el placer y el disfrute (Cuenca, 2004). Además, se le considera un derecho humano básico al que todo el mundo debe tener acceso, independientemente de las condiciones individuales de raza, sexo, edad y estrato social, más allá de factores culturales, económicos o laborales (World Leisure and Recreation Association, 1994).

En la actualidad, las actividades de ocio o de tiempo libre se armonizan muy bien con las múltiples actividades de la vida cotidiana de los jóvenes, tales como las académicas, laborales, familiares y de hogar, de ahí que se consideren un elemento de fundamental valor en la vida de las personas (Faílde & Dapía, 2012). Esto se hace aún más evidente en el colectivo juvenil entre 15 y 29 años, en el que se convierte en uno de los aspectos más importantes (Funes, 2008), tal vez porque, a través de estas, esta población encuentra una fuente para su bienestar y calidad de vida, difícilmente accesible a través de otros ámbitos de la vida (Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield, 2010).

Con respecto a la etapa universitaria, el ocio expone algunas particularidades que lo diferencian del resto de actividades en la juventud. Esto se debe, básicamente, a que las tareas universitarias y/o de estudio concentran toda su atención, relegando tareas juveniles como el trabajo doméstico, el uso y las actividades de tiempo libre, entre otras (Gil & Menéndez, 1985). Respecto a las particularidades de las tareas de la vida universitaria expresa Águila:

En el caso de los estudiantes universitarios, pasan por el tiempo de estudios, es decir, las exigencias específicas de la carrera que estu-

dian, lo cual afecta las horas de clase y de estudio que requieren, las vinculaciones familiares o de pareja y la dedicación complementaria a trabajos remunerados (2005, p.46).

Hablar concretamente del ocio en el colectivo juvenil universitario del siglo XXI, conlleva a condiciones de estudio y/o académicas universitarias muy diferentes a las escolares por su mayor grado de responsabilidad. Esto quizás tiene que ver con la reducción del tiempo libre disponible en este colectivo, ante obligaciones como la asistencia a clases, la dedicación obligatoria a las tareas y las demás actividades relacionadas con sus estudios, labores que segmentan el tiempo diario del universitario prácticamente de manera generalizada (Comas, et al., 2003). De ahí la importancia de aprovechar para sacar lo mejor de él, puesto que, de alguna manera, la Universidad representa cierta injerencia sobre el ocio, que, como se ha señalado, puede aportar beneficios en un proceso formativo y en el futuro profesional de una persona. Esto también involucra todas aquellas actividades de ocio que el joven universitario puede realizar, tanto dentro como fuera de la universidad, en diferentes espacios, algo especialmente visible durante los fines de semana y en las vacaciones, por fuera de sus períodos de estudios.

Las ocupaciones de tiempo libre en los estudiantes de titulación universitaria de educación musical se combinan, sin duda, con una actividad laboral y/o estudio singular desarrollado prácticamente a diario por este colectivo. Esto se refiere a que la actividad musical obliga al aprendiz a una dedicación prolongada durante largas horas de trabajo, sin movilización de grandes masas musculares, siendo además una actividad caracterizada por el requerimiento de las mejores virtudes de la persona, esto es, las emocionales, las intelectuales, las psicológicas y las físicas, de ahí su consideración de alta exigencia corporal en los músicos (Tubiana & Amadio, 2000). De hecho, detrás de los resultados alcanzados por un músico en lo académico y/o interpretativo,

hay un proceso preparatorio de cientos de prácticas instrumentales con posiciones y movimientos que no siempre son naturales, ensayos prolongados cargados de tensión y estrés, poco tiempo libre, e incluso horarios irregulares en comidas y horas de sueño.

En este escenario, ya sea durante su etapa como estudiante, o después como profesional, en los estudios realizados, el músico, con mucha frecuencia, puede presentar múltiples molestias, alteraciones o problemas relacionados con su salud (Sardà, 2003; Rosset & Odam, 2010; Granada, 2011; Schoeb & Zosso, 2012; Almonacid et al., 2013). En la actualidad, la literatura especializada indica que los músicos sufren múltiples problemas de salud, destacándose los *problemas músculo-esqueléticos derivados de la interpretación musical* (en adelante PME-I). Debido a ello, existe un amplio repertorio de investigaciones que demuestran, en más de la mitad de los casos, la presencia de PME-I a lo largo de su carrera, en proporciones que oscilan entre el 30% y el 89%, tanto en el caso de los músicos profesionales, por la influencia de su actividad musical (Zaza, 1998; Guptill, 2010; Ackermann, Driscoll & Kenny, 2012), como en el caso de los músicos en formación profesional y/o estudiantes (Viaño, 2009; Ortiz, 2014).

Argumentos de peso que llevan a considerar, desde la perspectiva del investigador, la necesidad de identificar y describir lo que ocurre desde los hábitos durante el tiempo libre de este colectivo, con el fin de proporcionar más información sobre un territorio desconocido al cual se le pretenden aportar nuevos conocimientos y pautas para la formulación de propuestas para el aporte a la salud del músico, a partir de un espacio que complementa la vida cotidiana del estudiante de música, es decir, durante el tiempo libre.

METODOLOGÍA

Se realizó un diseño de investigación descriptivo, de tipo cuantitativo de corte transversal. La población o muestra de estudio se

conformó por 318 estudiantes de carreras de música, siendo el ciento por ciento (100%), con un nivel de confianza del 95%, y un margen de error del 5%, lo que dio un total de 300 estudiantes en edades comprendidas entre 16 a 34 años, del Conservatorio de música del Tolima, de la ciudad de Ibagué, Colombia.

El instrumento de recolección de datos construido expresamente para este fin (cuestionario *ad hoc*), fue validado a través de un juicio emitido por expertos (Cea, 2012) y un pre-test en una muestra piloto de 40 estudiantes. Las preguntas consideradas en las dos dimensiones analizadas por este estudio, obedecen a los trabajos de García (2006, 2011), Águila (2005), Ponce de León et al. (2010) y Romero & Amador (2008), así como a una exhaustiva revisión de la literatura especializada en músicos.

Las variables de estas dimensiones incluyeron: características sociodemográficas (género, edad, programa de estudio, semestre y especialidad musical); características de la formación musical (motivos elección de la carrera, horas de clase diarias en la universidad y horas adicionales dedicadas a estudiar y/o practicar música); hábitos de tiempo libre (horas tiempo libre disponible entre semana, actividades habituales de tiempo libre, nivel de satisfacción, actividades deseadas y barreras para su realización).

La administración del cuestionario a los participantes la realizó el investigador principal, autor del estudio, con apoyo de dos colaboradores formados previamente. Se efectuó en las aulas, al comienzo de las clases, habiéndose solicitado previamente permiso a la rectoría, seguido de una reunión informativa con los formadores/docentes, en la cual se coordinó los horarios de visita a la clase para la administración del instrumento.

El análisis estadístico se realizó con el software SPSS versión 21.0, que permitió un análisis descriptivo univariado y bivariado de la información, a partir de tablas de frecuencias y porcentajes y el promedio y desviación estándar, sobre las características de la población de interés de este estudio.

RESULTADOS

Después de analizar las 300 encuestas de los estudiantes, se destaca, en cuanto a las características sociodemográficas, que el 69,3% son hombres. El 90% se encuentra entre los 16 y los 25 años, siendo la edad promedio en hombres de 21,39 años, con un mínimo de 16 y máximo de 34; en mujeres, la edad promedio es de 20,27 años, con un mínimo de 16 y máximo de 29. El 73% estudia licenciatura en música. El 49% se encuentra entre el primer y segundo año de estudio. El 42% son de la especialidad de cuerdas, siendo la que predomina sobre las demás. En la tabla 1 se presenta el resto de las características sociodemográficas de la muestra de estudio.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de música

	<i>n</i>	%
Sexo		
Hombre	208	69,3%
Mujer	92	30,7%
Grupo de edad		
16 – 20 años	147	49,0%
21 – 25 años	124	41,3%
26 – 30 años	24	8,0%
31 y más años	5	1,7%
Programa de estudio		
Licenciatura en música	221	73,7%
Maestro en música	79	26,3%
Semestre		
Un año (I y II)	84	28,0%
Dos años (III y IV)	64	21,3%
Tres años (V y VI)	36	12,0%
Cuatro años (VII y VIII)	50	16,7%
Cinco años o más (IX y X)	66	22,0%

Tovar Torres, H. G. (2017).

Hábitos de ocio en estudiantes de música: el caso del Conservatorio del Tolima, Colombia

	<i>n</i>	%
Especialidad musical		
Cuerdas	125	42,2%
Canto	71	23,4%
Vientos	62	20,4%
Percusión	38	12,7%
Director	4	1,3%

Respecto al análisis de la formación musical, se evidencia que la pasión personal por sus estudios es el motivo predominante para elegir la carrera que estudian, en un 81%. Asimismo, se observa que el promedio de horas diarias de clase que reciben los estudiantes es de 5 a 6 horas, en un 42%; es decir, 4 de cada 10 estudiantes reciben en promedio entre 25 y treinta 30 horas semanales de clase. Asimismo, se puede ver que el 49% dedica de 2 a 4 horas diarias adicionales entre semana a la práctica de actividades relacionadas con los estudios musicales. No se encontraron diferencias porcentuales significativas entre éstos y las variables sociodemográficas: género, grupo de edad, programa de estudio, semestre y especialidad musical, como se aprecia en la tabla 2.

Tabla 2. Características de la formación musical de los estudiantes de música

	<i>Programa de música</i>					
			<i>Licenciatura</i>		<i>Maestro</i>	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Motivos elección carrera						
Es una pasión	244	81,1%	-	-	-	-
Es fácil encontrar trabajo	33	11,0%	-	-	-	-
No acceder a otras	20	6,7%	-	-	-	-
Impedimento económico	2	0,9%	-	-	-	-
Carrera fácil	1	0,3%	-	-	-	-

	<i>Programa de música</i>					
			<i>Licenciatura</i>		<i>Maestro</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Horas asistencia diaria clase						
Más de 6 horas	37	12,7%	-	8,1%	-	10,5%
De 5 a 6 horas	126	42,0%	-	64,4%	-	61,6%
De 2 a 4 horas	115	38,6%	-	24,7%	-	23,3%
Menos de 2 horas	20	6,7%	-	2,8%	-	4,6%
Horas adicionales dedicadas a estudio y/o practica música						
5 horas y más diarias	36	12,4%	-	20,5%	-	6,8%
De 2 a 4 horas	142	48,7%	-	57,7%	-	37,5%
Menos de 2 horas	109	34,4%	-	20,3%	-	52,3%
Nada o casi nada	13	4,5%	-	1,5%	-	3,4%

Respecto a los hábitos de ocio en el tiempo libre, se observa una tendencia hacia la percepción de poco tiempo libre disponible en este colectivo, por cuanto se obtuvo un mayor porcentaje de 44,7%, que dispone de menos y hasta 3 horas en un día normal de estudio. Las actividades más habituales de tiempo libre son sedentarias, y se relacionan concretamente con los estudios musicales, esto es, escuchar música (91%), y tocar instrumentos musicales (90%); sin embargo, excepto estas, las demás actividades habituales de los estudiantes de música muestran porcentajes distintos en función del sexo; por ejemplo, los hombres se inclinan más hacia ver deporte espectáculo (24%), hacer actividades físico-deportivas (54%), estudiar más tiempo (56%) y jugar juegos de mesa/salón (18%). Mientras a las mujeres les interesa más estar en familia (80%), ir de compras (20%), ir a cine (44%), ver películas (74%) y estar en pareja (53%).

Asimismo, se manifiesta en este colectivo un alto grado de satisfacción con las actividades de tiempo libre que realiza

(72,7%), y se detecta, entre las actividades que ahora no hacen y desearían realizar, un interés hacia viajar y hacer fotografía (40,7%), visitar museos (39,1%) y realizar prácticas físico-deportivas (36,7%). Finalmente, entre las principales barreras percibidas por los estudiantes para las actividades de tiempo libre deseadas, se encuentran la falta de tiempo (57,9%), la falta de oferta universitaria (55,8%) y la carencia de instalaciones (50,4%). En la tabla 3 se observa el resto de los resultados relacionados con los hábitos de tiempo libre de este colectivo.

Tabla 3. Hábitos de ocio en el tiempo libre de los estudiantes de música

	sexo					
			Hombre		mujer	
	n	%	n	%	n	%
Horas de tiempo libre disponible						
Menos y hasta 3 horas	134	44,7%	-	45,7%	-	42,4%
De 4 a 5 horas	116	38,7%	76	36,5%	40	43,5%
De 6 a 7 horas	37	12,3%	-	13,5%	-	9,8%
Más de 7 horas	13	4,3%	-	3,6%	-	4,3%
Actividades habituales de tiempo libre						
Escuchar música		91,0%	-	92%	-	89%
Tocar instrumentos musicales		90,3%	-	91%	-	88%
Estar con la familia		70,3%	-	66%	-	80%
Ver televisión o películas de video		59,3%	-	54%	-	74%
Salir con amigos o estar en tienda o bar		57,0%	-	-	-	-
Estudiar más tiempo		52,8%	-	56%	-	47%
Practicar actividades físico-deportivas		50,5%	-	54%	-	40%
Leer libros, revistas		50,0%	-	-	-	-

	sexo					
			Hombre		mujer	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Grado de satisfacción con actividades						
Satisfecho y muy satisfecho	218	72,7%	-	-	-	-
No estoy seguro	59	19,7%	-	-	-	-
Insatisfecho y muy insatisfecho	23	7,6%	-	-	-	-
Actividades tiempo libre deseadas de realizar						
Viajar y hacer fotografía		40,7%	-	-	-	-
Visitar museos		39,1%	-	-	-	-
Practicar actividades físico-deportivas		36,7%	-	-	-	-
Realizar cursos culturales		35,5%	-	-	-	-
Leer libros, revistas (partituras, dibujar)		29,3%	-	-	-	-
Ir a cine, teatro, espectáculos artísticos		25,3%	-	-	-	-
Hacer trabajos manuales		20,7%	-	-	-	-
Juegos de mesa y salón		16,5%	-	-	-	-
Barreras de no realización de actividades						
Por miedo a lesionarme	28	10,0%				
Mis amistades no hacen	39	18,4%				
Otras	79	26,4%				
Carencia de instalaciones	150	50,4%				
No hay oferta universitaria	165	55,8%				
Por no tener tiempo	172	57,9%				

DISCUSIÓN

El presente estudio describe los hábitos durante el tiempo libre de estudiantes de música. Su importancia gira en torno a que la identificación y conocimiento del marco complementario de los estudios universitarios de música pueden ejercer un importante papel en la calidad de vida presente y futura de este colectivo, constituyendo un punto de partida importante para orientar acciones concretas hacia el desarrollo humano, el bienestar y la prevención de los problemas generados por los excesos de la práctica musical, por lo que resulta clave actuar desde la base de la formación profesional de música.

Para describir las características sociodemográficas de estudio musical y de tiempo libre, se elaboraron preguntas cerradas, ya acotadas en el cuestionario (precodificadas). Esta elección tiene como ventaja la facilidad de estandarización y además brinda mayor facilidad de respuesta en el colectivo en el que se realizó el estudio. Además, porque la información que se ha de proporcionar es muy personal, por lo que a veces es difícil expresarla verbalmente.

Los hallazgos del presente estudio señalaron, en primer lugar, el hecho de que los estudios musicales se deben a una pasión personal de los estudiantes de música, datos que no pueden ser ampliamente discutidos al no encontrar investigaciones que lo permitan. Sin embargo, sí se logró interpretar cómo la condición de pasión encontrada, ayuda a entender por qué la alta dedicación de tiempo diario de estudio musical (entre tiempo obligatorio de clases y tiempo adicional), así como la poca disponibilidad de tiempo libre encontrada en un día normal de estudios en este colectivo, que resultó incluso más reducido con respecto a universitarios iberoamericanos de otras carreras (Barrionuevo, 2012; OTIUM, 2011; Castillo & Giménez, 2011; Cuenca & Nieto, 2010; Águila, 2005).

Los datos analizados sobre las actividades habituales de tiempo libre realizadas, nos permiten inferir un aumento significativo de riesgos en salud de este colectivo a través los hábitos de tiempo libre, principalmente por el predominio de actividades similares a sus estudios de carreras de música en 9 de cada 10 estudiantes, como tocar instrumentos musicales y escuchar música, así como por la ausencia de prácticas físico-deportivas en 1 de cada 2 de estos.

Dado que el alto grado de sedentarismo se denota como una coincidencia en los jóvenes una vez inician la vida universitaria, como lo confirma una recopilación de estudios iberoamericanos (Bastías & Stiepovich, 2014), e incluso de investigaciones en músicos (Víaño, 2009; Betancor, 2011), tales hallazgos ponen en evidencia la necesidad de plantear estrategias diferentes de ocupación de tiempo libre de este colectivo, tanto en la universidad como fuera de ella. Asimismo, el sexo, en este estudio, se mostró como una variable de participación o distanciamiento de la actividad física y el deporte, coincidiendo con los resultados obtenidos en otros estudios, en este colectivo (Romero & Amador, 2008; Pavón & Moreno, 2008; Díaz, González & Arrieta, 2014; Torres, 2015).

A pesar de mostrar marcadas diferencias con las actividades habituales de ocio en el colectivo de estudiantes de música, como tocar instrumentos y escuchar música, frente a ver televisión y usar el ordenador, móviles del resto de universitarios iberoamericanos (Ponce León et al., 2010; Ochoa & Rangel, 2012; Díaz, González & Arrieta, 2014), los hallazgos del presente estudio coinciden en los niveles de satisfacción obtenidos con las ocupaciones de tiempo libre en otras investigaciones realizadas en población universitaria iberoamericana (OTIUM, 2011; Ponce de León et al., 2010; Méndez, 2008; Águila, 2005), quedando claro que las actividades de ocio y tiempo libre de los jóvenes universitarios, incluidos los músicos, parecen moverse a partir de una búsqueda alta de satisfacción con lo que hacen.

Respecto a los principales hallazgos alcanzados en este estudio sobre las actividades que se desean realizar, y en el momento no hacen parte de su tiempo libre (viajar, visitar museos y practicar actividad físico-deportiva), se observan coincidencias con los resultados obtenidos en otros estudios con universitarios, en los que se desea ser físicamente más activos (Águila, 2005), y asimismo en población joven en general (García, 2011). Sin embargo, la principal inferencia en este estudio tiene que ver con la importancia de querer realizar actividades físico-deportivas por encima de actividades más sedentarias como ir a cine, ver televisión, navegar en internet o jugar videojuegos, como ocurre con este colectivo. Además, porque el deseo y la motivación es un elemento de enganche y continuidad de estas actividades que pueden aportar a las necesidades de singularidad del músico en proceso de formación profesional.

Carecer de tiempo se identifica como la principal barrera para las actividades de tiempo libre en este colectivo, siendo un dato que coincide ampliamente con los resultados obtenidos en diversos estudios en universitarios Iberoamericanos (OTIUM, 2011), con consideraciones como adecuar la oferta de actividad física y aumentar los hábitos del alumnado universitario (Castillo & Giménez, 2011).

CONCLUSIONES

Los hábitos de tiempo libre en los estudiantes de música descritos en esta investigación, evidencian un alto grado de pasión personal por los estudios en este colectivo, lo cual ha llevado a una mayor dedicación a sus estudios y a una disminución del tiempo libre, especialmente entre semana. También se encontró que las actividades predominantes de tiempo libre son una prolongación de las actividades de estudio del músico, entre las que sobresalen tocar instrumentos y escuchar música, respecto a lo

cual los estudiantes se encuentran altamente satisfechos con la forma en que ocupan su tiempo libre. Asimismo, se observó, con excepción de las actividades relacionadas con la música, como el sexo es uno de los aspectos de influencia sobre la participación o distanciamiento de ciertas actividades de tiempo libre. Sin embargo, en los estudiantes existe una semejanza en cuanto a pasar un tiempo libre de manera más sedentaria, aunque es aún más notorio en las mujeres. En este mismo sentido, las demás dimensiones estudiadas identificaron un alto interés por realizar actividades de tiempo libre más activas, tales como viajar, visitar museos y actividades físico-deportivas, presentando además como principales barreras la falta de tiempo libre disponible, la no oferta universitaria y la carencia de instalaciones de manera generalizada. Así, se deja ver que existe una clara concepción por participar en otro tipo de actividades diferentes a las habituales, que podrían beneficiar su salud y complementar sus estudios.

Con las conclusiones planteadas sobre los actuales hábitos durante el tiempo libre, que mostraron tendencias sedentarias y actividades repetitivas de la música en los estudiantes, se puede afirmar que, a través del ocio y/o tiempo libre, aumentan las posibilidades de estar en situaciones de riesgo de salud, dadas las condiciones de singularidad identificadas por la literatura especializada, con alta exposición a factores de riesgo asociados a su campo de profesional, a que se enfrenta a diario el colectivo de músicos estudiantes. También, dejan ver un escenario de revalorización positiva por parte de los estudiantes hacia el tiempo libre, al identificar un punto de partida para una oferta de hábitos físicamente más activos en la universidad, que sea acorde con las necesidades del músico en formación, con lo cual se recoge además lo atinente con las barreras detectadas, como escasez de tiempo libre, ausencia de ofertas especializadas y falta de instalaciones para este colectivo, en este estudio.

REFERENCIAS

1. Ackermann, B., Driscoll, T., & Kenny, D. (2012). Musculoskeletal Pain and Injury in Professional Orchestra Musicians in Australia. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(4), 181-187.
2. Águila, S. (2005). *Ocio, jóvenes y postmodernidad*. Almería, España: Servicio de Publicaciones Universidad de Almería.
3. Alberto, S., Hernando, J., & Fernández, A. (1996). *Gestión y dirección de las empresas deportivas. Teoría y Práctica*. Madrid: Gymnos.
4. Almonacid, G., Gil, I., López, I., & Bolace, I. (2013). Trastornos musculoesqueléticos en músicos profesionales: revisión bibliográfica. *Revista de Medicina y Seguridad del trabajo*, 59 (230) 124-145.
5. OTIUM Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio (2011). *Estudio de la experiencia de ocio en Iberoamérica en jóvenes universitarios*. España: OTIUM.
6. Barrionuevo, D. (2012). Diagnóstico de la utilización del tiempo libre de los estudiantes de las ingenierías de la modalidad presencial de la Escuela Politécnica del Ejército. *Revista Latinoamericana de Recreación*, 1(2), 1-12.
7. Bastías, E., & Stiepovich, B. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), 93-101.
8. Betancor, A. (2011). *Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: un análisis empírico de ámbito internacional (Tesis Doctoral)*. España: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
9. Cárdenas, S., Martínez, F., & Vergara, K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena. *Salud Uninorte*, 30(3).
10. Castillo, E., & Giménez, F. (2011). Practice of physical activity of students of the University of Huelva. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(41), 127-144.
11. Cea, M. (2012). *Fundamentos y aplicaciones en metodología cuantitativa*. Madrid: Síntesis.
12. Comas, D., Aguinaga, J., Andrés, F., Espinosa, A., & Ochaita, E. (2003). *Jóvenes y estilo de vida. Valores y riesgos de los jóvenes urbanos*. Madrid: INJUVE.
13. Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas*. Bilbao: Publicaciones Universidad de Deusto.
14. Cuenca, M., & Nieto O. (2014). Valor del ocio en un grupo de universitarios de pregrado de la Universidad de Caldas (Colombia). *Recu-*

- perado desde: <http://es.slideshare.net/ociogune/valor-del-ocio-en-un-grupo-de-universitarios-de-pregrado>
15. Díaz, S., & González, F., & Arrieta, K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 405-417.
 16. Faílde, J., & Dapía, M. (2012). Las evidencias científicas en el ámbito del ocio y del tiempo libre. Programas eficaces. En: M. Isorna & D. Saavedra (comps.), *Prevención de drogodependencias y otras conductas adictivas* (pp.367-375). Madrid, España: Pirámide.
 17. Funes, M. (2008). Informe Juventud en España 2008. Recuperado desde: <http://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-información-general/informe-juventud-en-españa-2008>
 18. García, M. (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos de los españoles 2005. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
 19. García, M. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos de España 2010. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
 20. Gil, E., & Menéndez, E. (1985). Ocio y prácticas culturales de los jóvenes. Madrid: INJUVE.
 21. Gomes, C. (2015). Lazer necessidade humana e dimensao da cultura. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(1), 3-20.
 22. Granada, J. (2011). Análisis de las patologías musculoesqueléticas en los clarinetistas. *Revista Complutense de Investigación en Educación Musical*, 8(3), 1-17.
 23. Guptill, C. (2010). Survivors on the edge: The lived experience of professional musicians with playing-related injuries. Canadá: Western University.
 24. Méndez, R. (2008). Los jóvenes universitarios y su (des)orientación ante los nuevos retos que plantea el EEES. *Educatio Siglo XXI*, 26, 197-224.
 25. Ochoa, M., & Rangel, L. (2012). El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico. *CienciaUAT*, 6(3), 20-26.
 26. Ortiz, M. (2014). Prevalencia de síntomas osteomusculares en miembros superiores y los probables factores de riesgo asociados en los estudiantes de música en una institución universitaria de Bogotá, Colombia (Tesis de maestría). Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario, Maestría en Salud Ocupacional y Ambiental.
 27. Pavón, A., & Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.

Tovar Torres, H. G. (2017).

Hábitos de ocio en estudiantes de música: el caso del Conservatorio del Tolima, Colombia

28. Ponce de León, A., Sanz, E., Ramos, R., & Valdemoros, M. (2010). MA-COFYD Cuestionario de motivaciones, actitudes y comportamientos en el ocio físico-deportivo. Logroño: Universidad de la Rioja.
29. Romero, G., & Amador R. (2008). Hábitos físico-deportivos de universitarios colombianos. Bogotá: Kinesis.
30. Rosset, J., & Odam, G. (2010). El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Barcelona: Paidotribo.
31. Sanz, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Logroño: Universidad de la Rioja.
32. Sardà, E. (2003). En forma: ejercicios para músicos. Madrid: Paidós.
33. Schoeb, V., & Zosso A. (2012). "You cannot perform music without taking care of your body": a qualitative study on musicians' representation of body and health. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(3), 129-136.
34. Torres, A. (2015). Resultados de sedentarismo en la población de primer semestre de 2010 de la Universidad Santo Tomás. *Hallazgos*, 7(14), 149-158.
35. Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186.
36. Tubiana, R., & Amadio, P. (2000). Functional anatomy. In: R. Tubiana & P. Amadio, *Medical problems of the performing instrumentalist* (pp.1-4). London: Martin Dunitz Ltda.
37. Viaño, J. (2009). Trastornos musculoesqueléticos relacionados con la interpretación musical en estudiantes instrumentistas. *Epidemiología y factores de riesgo. Actividad física y deporte, hábitos de prevención y carga física*. New York: Human Movement.
38. World Leisure and Recreation Association (1994). WLRA International charter for leisure education. *World Leisure & Recreation*, 36(2), 13-16.
39. Zaza, C. (1998). Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence. *Canadian Medical Association Journal*, 158(8), 158-189.