

Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado Leisure and free time from a gender perspective in postgraduate university students

*Mabel Gómez-Mazorra, *Hernán Gilberto Tovar Torres, *Néstor Iván Ávila Carvajal

*Universidad del Tolima (Colombia)

Resumen. Introducción: Con este trabajo se pretende ampliar el estudio del campo del ocio y el tiempo libre desde la perspectiva de género para Latinoamérica, siendo este campo inherente de la naturaleza humana y acompañante a lo largo de la vida. Objetivo: Reconocer las características del ocio y el tiempo libre en profesionales que desarrollan estudios universitarios de posgrados en una universidad colombiana. Método: Estudio descriptivo transversal de tipo cuantitativo y de asociación, desarrollado en 197 estudiantes activos durante el semestre A 2021. Resultados: los hallazgos de este trabajo dejan ver una disponibilidad de tiempo para actividades de ocio y el tiempo libre, niveles de motivación y de satisfacción similares para el género masculino y femenino, con predominio de práctica de actividades en el marco del ocio emocional y sociocultural. Los estudiantes de género masculino, mantienen su interés por las actividades de ocio emocional entre las actividades que hacen y les gustaría hacer en tiempo libre, mientras que las estudiantes de género femenino difieren de las actividades de interés hacia el ocio cognitivo. Las horas disponibles y el nivel de satisfacción resultaron estadísticamente independientes ($p > 0,05$) en función del género. Conclusión: se hace necesario diversificar, optimizar el tiempo y la oferta de actividades que la universidad planea para los y las estudiantes de posgrado, desde el reconocimiento de los niveles de motivación, satisfacción y sensación de bienestar, durante el periodo de formación posgradual.

Palabras clave: Ocio, tiempo libre, género, estudiantes universitarios posgrado

Abstract. Introduction: This work aims to expand the study of the field of leisure and free time from the perspective of gender for Latin America, as this field is inherent in human nature and accompanies throughout life. Objective: To recognize the characteristics of leisure and free time in professionals who develop postgraduate university studies in a Colombian university. Method: Cross-sectional descriptive study of a quantitative and association type, developed in 197 active students during the semester A 2021. Results: the findings of this work show an availability of leisure and free time activities and free time, levels of motivation and satisfaction similar for the male and female gender, with a predominance of practicing activities within the framework of emotional and sociocultural leisure. The male students maintain their interest in emotional leisure activities among the activities they do and would like to do in free time, while the female students differ from the activities of interest towards cognitive leisure. The hours available and the level of satisfaction were statistically independent ($p > 0.05$) based on gender. Conclusion: it is necessary to diversify, optimize the time and offer of activities that the university plans for postgraduate students, from the recognition of the levels of motivation, satisfaction and feeling of well-being, during the postgraduate training period.

Keywords: Leisure, free time, gender, postgraduate university students

Fecha recepción: 22-06-21. Fecha de aceptación: 05-12-22

Mabel Gómez-Mazorra

mgomez@ut.edu.co

Introducción

El ámbito del ocio y el Tiempo Libre (TL) son tomados cada vez más en serio en la sociedad contemporánea; su valor e importancia puede compararse con cuestiones como el trabajo, la familia y en los últimos años, superar en trascendencia a la religión o la política, según la encuesta mundial de valores para Colombia (World Values Survey [WVS], 2019). El ser un verdadero derecho humano básico, se hace cada vez más visible, no refiriéndose solamente a la masificación de su oferta, sino valiéndose de recurso clave para el desarrollo personal, social y económico de las personas (World Leisure Recreation Association [WRLA], 2001). Ejemplo de ello, la democratización mayor de las prácticas deportivas de nivel recreativo, como espectador o participante (García & Llopis, 2017) y el mercado en expansión del auge del turismo urbano, local y rural de acceso cada vez más para todas las capas sociales (Morillo, 2011).

Se puede decir que el ocio y el TL ejercen un papel fundamental para el desarrollo humano de las personas, facilitando la preparación para una vida más grata, autonomía y significativa, cuando este se convierte en el espacio

de encuentro con la felicidad, la salud y el bienestar, componentes esenciales para entender este desarrollo como lo plantea la conferencia de naciones unidas para el desarrollo sostenible, de la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015); además, ante las frecuentes transformaciones sociales y económicas de las sociedades contemporáneas, han llevado a cambios en la cantidad y calidad del ocio y el TL, siendo un acompañante insustituible a lo largo de la vida de las personas (Lazcano & Madariaga, 2016).

Las actividades que las personas realizan dentro de su TL, se pueden clasificar en cinco tipos de beneficios del ocio, según Doistua y Ried (2016); así, el ocio físico, les permite mantener o estar en forma, mejorar o mantener la condición física y desarrollar nuevas destrezas, estas relacionadas con las actividades físico-deportivas, como caminar, senderismo, montar en bicicleta o jugar al fútbol entre otros; por su parte el ocio cognitivo, corresponde aquellas situaciones que permiten la adquisición de conocimientos y el desarrollo de la creatividad; se destacan actividades como realizar cursos culturales, leer libros y escribir. El ocio conductual, tiene que ver con aquellas que logran distracción de las preocupaciones, organización

de la autonomía y la participación activa de manera sencilla; dentro de esta tipología se encuentra escuchar música y hacer fotografías. Asimismo, el ocio emocional, se vincula con el disfrute, goce y satisfacción inmediata, actividades como ir al cine, estar con la pareja, jugar videojuegos, ver televisión (TV) y películas, ir de compras y finalmente, se encuentra el ocio social-cultural, este busca mejorar las relaciones con los demás y la pertenencia a un grupo, se pueden ver reflejado en la salida con amigos a bares, parques, tiendas o discotecas, así como estar en familia.

Esto ha hecho que la educación-pedagogía del ocio y del TL tome más fuerza, siendo relevante formarse para ello, como ocurre con el trabajo y la economía, ya que también forma parte inherente de nuestra naturaleza humana, convirtiéndose en necesidad y equilibrio de la vida diaria de las personas (Cuenca & Goytia, 2012). La carta internacional para la educación del ocio desde hace dos décadas viene brindando orientaciones y principios para educar en este ámbito, en el sentido de facilitar las herramientas, conocimientos y habilidades para un mejor uso, teniendo en cuenta las particularidades y necesidades de los países como las regiones; este campo, cada vez se pone más en práctica en la educación formal (educación básica, educación media y educación superior) en especial para el contexto colombiano.

Es innegable que en la región Latinoamérica aún persiste una subestimación, del campo del TL, la recreación y el ocio al considerarlo un tiempo sin valor e incluso confundirlo con la pereza y la vagancia; adicional a esto, la región se enfrenta a singulares barreras, como la desigualdad socioeconómica, la violencia interna o la discriminación por diferencias de edad, género, cultura, raza, procedencia, clases sociales, medios rural y urbano, formación recibida entre otras variantes; dichas barreras del ocio y el TL en la región, son aprovechadas con frecuencia por la maquinaria económica posmoderna que las reducen a la búsqueda del disfrute y el placer inmediato, lógicas de los procesos economicistas del capitalismo que se centran en el trabajo como el elemento principal y relegan al ocio a un plano secundario, siendo sólo imprescindible para impulsar el consumo masivo de bienes y de servicios, contribuyendo pragmáticamente a aumentar las barreras, al reforzar desde el campo la exclusión, los antivalores y las desigualdades sociales, entre otros (Gomes, 2014).

En el caso de las y los estudiantes universitarios de la región latinoamericana, las prácticas contemporáneas de ocio y TL se encuentran influenciadas por factores socio-demográficos, así como del entorno universitario y por factores motivacionales que ayudan a explicar sus elecciones y deseos de ocupación en estos espacios recreativos de TL (Gómez-Mazorra, et al., 2020), es indiscutible la presencia de barreras detectadas con respecto a las prácticas de ocio físico. Estudios contemporáneos en universitarios latinoamericanos, permiten apreciar las principales barreras de las prácticas del ejercicio físico durante el TL, detectándose, la ansiedad física y social, la fatiga, la pereza, las instalaciones y las relacionadas con obligaciones y la

falta de tiempo, esta última la de mayor relevancia (Blanco, et al., 2019).

La educación del campo del ocio y el TL debilitan las concepciones culturales equivocadas y permiten avanzar hacia procesos de alfabetización y formación de profesionales, la investigación, el desarrollo y la reflexión en el campo. La conceptualización y resignificación del ocio, pueden contrarrestar la reducción de otras barreras, promoviendo la disminución de diferencias y la igualdad de oportunidades y recursos, a partir de la incorporación de elementos educativos, motivacionales, habilidades, oportunidades e incluso de oferta (Cuenca, 2011). De esta manera, la evolución histórica del ocio ha llevado a que a día de hoy su educación gire en torno a la promoción de políticas e iniciativas socioeducativas que permitan una mayor presencia de los tiempos de ocio en las personas, revitalizando el encuentro social y comunitario de una sociedad cada vez más individualista por la tecnología; así como, educando para un ocio no consumista, en el que cada vez se confunda menos con el tiempo alienado y se alcancen beneficios de sus prácticas (Maroñas, et al., 2019).

La pandemia de la covid-19, que azotó la humanidad y que generó millones de muertes así como consecuencias graves en la salud física y mental, también obligó al confinamiento de las personas en los hogares y el aislamiento social desencadenado efectos secundarios, que repercutieron en la calidad de vida y por supuesto en los hábitos de ocio y TL de los individuos; de esta manera, al día de hoy se puede ver la influencia de la pandemia en el aumento de situaciones de depresión, ansiedad post-covid, así como, el aumento de la inactividad física y el abandono de las prácticas de ocio físico-deportivo, es decir, presentando un cambio en la cotidianidad de la vida diaria de las personas (García-Tascón, et al., 2021).

El visible aumento del sedentarismo y de peso corporal especialmente en las mujeres, ha afectado también a las y los estudiantes universitarios de varios lugares del mundo, como lo dejan ver diversos estudios (Sanchis-Soler, et al., 2022). Incluso, la disminución de la regularidad de la práctica de ocio físico-deportivo, se aprecia en los deportistas universitarios sin distinción de género, quienes debieron cambiar el lugar de prácticas por su hogar durante la pandemia, sin dejar de mantener un nivel mínimo de entrenamiento combinado con el tiempo dedicado a los procesos de aprendizaje en su futura profesión. (Alarcón & Hall-López, 2021).

Apreciar el ocio desde el género, no debe ocultar las desigualdades que anidan en su interior, especialmente en Latinoamérica; hay que preguntarse por qué el TL, la recreación y otros, aún no ha vinculado todavía al género y en especial a la mujer con mayor profundidad en sus estudios, salvo algunas excepciones (Sánchez, 2008). Según diversas investigaciones, la disponibilidad para el TL no es igual para hombres y mujeres; así mismo ser madre o asumir el rol de atención y cuidado de los hijos, genera crecientes demandas de tiempo y de alternativas para la elección de actividades de ocio y TL (Milosavljevic & Ta-

cla, 2007; Montaña & Milosavljevic, 2010). por otro lado, la invisibilización y discriminación del ocio a partir del género, se relaciona con patrones culturales altamente estereotipados como las mujeres en el deporte y las actividades de ocio nocturno, que aumentan la vulnerabilidad o la descalificación social, quedando exento de una oferta más amplia de actividades (Ureta, 2011); así las cosas, los aspectos subjetivos aún se ven con fuerza en Latinoamérica, restringiendo el ocio de las mujeres, para legitimar la participación de los hombres.

Asimismo, ser esposa o convivir con otra persona, hace que la disponibilidad de tiempo de ocio para las mujeres, sea menor por las tareas del hogar como la preparación de alimentos, limpieza de casa, comprar víveres entre otras, situación más evidente en sociedades machistas de Latinoamérica. El trabajo remunerado (fuera del hogar de tiempo completo), es otra barrera para las mujeres, con respecto a la disponibilidad de tiempo. San Salvador (2000) presenta como la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, deriva en consecuencia la doble jornada, con los quehaceres de la casa; así las cosas, diversos estudios dejan ver, que se experimenta tiempo y ocios distintos para las mujeres solteras, las que no son madres o las amas de casa y las que trabajan, variando las barreras para el TL disponible de ocio (Sánchez, 2008).

Por su parte los gustos y motivaciones para el TL y el ocio se hacen diferentes con respecto al género; lo que se fundamenta en investigaciones que revelan diferencias en las motivaciones a partir del género (Egli, et al., 2011); los hombres están más dispuestos a realizar ejercicio físico y las mujeres actividades relacionadas con el descanso y la relajación (Bermúdez-Tirado, et al., 2016).

Así, las diferentes responsabilidades en el hogar, el trabajo remunerado, la maternidad, suscita objetivos de ocio y TL menos claros en las mujeres y un tanto más problemático (Ureta, 2011), incluso desdibujado desde hace varias décadas para este colectivo, la presencia de fronteras entre los espacios de responsabilidad y los de verdadera libertad y recreación (Harrington & Dawson, 1995). Bajo estas cuestiones se percibe también que las mujeres se sienten menos merecedoras del TL y ocio e incluso se pueden sentir culpables, si deciden tomar tiempo de ocio para ellas mismas (Sánchez, 2008). Sin embargo, lo que se observa a través de algunos estudios recientes indistintamente del género, en la relación trabajo y ocio en estudiantes universitarios, es que más allá de la disminución del tiempo para el ocio, existe una incidencia de la actividad laboral sobre la elección de actividades de TL, hacia aquellas de diversión y distracción inmediata (ocio casual), cumpliendo así, una función restauradora en términos de bienestar en este colectivo (Aguirre-Cardona, et al., 2021).

El nivel de estudios es una variable poco analizada en la relación con el TL y el ocio; se destacan algunas investigaciones de corrientes europeas y norteamericanas, sin embargo, estas no proporcionan reseñas descriptivas respecto a cuestiones de formación universitaria, estudios de pos-

grado, género, ocio y mucho menos en países de Latinoamérica. Asimismo, se aprecia que las mujeres que tienen una carrera profesional, han disminuido la brecha de desigualdad entre hombres y mujeres con respecto al trabajo, además ha logrado ampliar las posibilidades y oportunidades para el desarrollo de actividades de ocio y TL. De esta manera, la educación o más bien, la educación de calidad se convierte en un agente nivelador y mitigador de las desigualdades sociales propias del origen social de procedencia (Barba, 2018).

Al respecto Álvaro (1999), presenta elementos relacionados con la influencia que el nivel de estudios produce y las diferencias relevantes en el uso del tiempo, de forma que:

- Si se considera la población general, sin hacer distinciones entre géneros, puede afirmarse que, a mayor nivel de estudios, más tiempo dedicado al trabajo profesional y menos a las necesidades esenciales.

- Las personas que tienen estudios universitarios son las que disfrutan de más TL.

- No hay una tendencia clara respecto al trabajo doméstico y familiar, en el caso de los hombres, aunque parece que los de estudios universitarios dedica más tiempo que los otros a este tipo de actividades, en el caso de las mujeres, parece muy evidente que las de menos estudios dedican mucho más tiempo (5,86 horas) que las universitarias (3,70 horas) al trabajo doméstico y familiar (Álvaro, 1999).

Parece evidente que el nivel educativo es un gran predictor del tiempo dedicado al trabajo remunerado, de forma que a mayor nivel de estudios, más tiempo empleado, como lo dejan ver ciertos estudios especialmente en sociedades con sistemas institucionales organizados en políticas sociales y familiares, además con mayor riqueza y nivel educativo, brindando mejor participación femenina en el mercado laboral, brindando en consecuencia una distribución del trabajo remunerado y doméstico entre géneros más igualitarios (Altuzarra, et al., 2018).

Así las cosas, cabe preguntarse, ¿Cuáles son las principales características y beneficios del ocio de las personas que desarrollan estudios de posgrado a partir del género en la Universidad del Tolima, Colombia? La hipótesis de partida de este estudio, es que el ocio y TL de las y los estudiantes universitarios de posgrado se caracteriza por una disponibilidad de tiempo similar, presentando una amplia oferta, pero con diferencias significativas con respecto a las actividades según el género. Cuestión que lleva a que se alcancen diversos tipos de beneficios en las mujeres asociado a lo emocional y cognitivo, mientras que los hombres se orientan a beneficios físicos y conductuales.

De esta manera, el nivel de estudios brinda la posibilidad de alcanzar beneficios del ocio según el género y además, permite ampliar las posibilidades en el tiempo disponible y las diferentes elecciones para hacer; esto nos conduce a considerar la importancia de diferenciar y analizar el ocio y el TL en estudiantes universitarios de posgrado en función del género.

Método

Este estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo con un diseño de corte transversal, descriptivo y de asociación. La población corresponde a 806 estudiantes de los diferentes programas académicos de posgrado de la Universidad del Tolima, de los cuales se definió como muestra 260 estudiantes activos mediante muestreo estratificado con afijación proporcional según el tamaño de los programas académicos y nivel de formación de posgrado que se encontraban realizando (especialización, maestría y doctorado), muestra calculada con una confiabilidad del 95% y un margen de error del 5%. Se obtuvo una tasa de respuesta de 75,8% (n=197) por parte de las y los estudiantes de posgrado de los cuales el 54,8% son mujeres (n=108) y 45,2% hombres (n=89); 44,2% en edades comprendidas entre los 20 y 29 años; el 38,6% pertenecían a programas de especialización, 54,3% a programas de maestría y 7,1% adscritos a programas de doctorado de las diferentes facultades o unidades académicas seleccionadas.

La recolección de la información se realizó mediante formulario autoadministrado, enviado a través de los correos institucionales durante el periodo académico A 2021 para los diferentes estudiantes activos de los programas de posgrado modalidad presencial que aceptaron participar voluntariamente del estudio y diligenciaron el consentimiento informado; se definió como criterios de exclusión el estar en condición de egresados o estudiante inactivo durante el periodo de recolección de la información y no aceptar participar de la investigación.

La presente investigación se apoya metodológicamente, en un instrumento tipo cuestionario, el cual ha sido valorado y validado de manera científica para la región, a través de la encuesta de título: Hábitos durante el tiempo libre de estudiantes de carreras de música (Tovar & Montegudo, 2018); de este documento se extrae la sección III, correspondiente con los hábitos de ocio y TL en universitarios colombianos, el cual cuenta con tres preguntas cerradas de selección que indagaban: las horas de ocio y TL disponibles, nivel de satisfacción y motivos de práctica de actividades de ocio y TL; por su parte dos preguntas cerradas pero de selección múltiple permitieron identificar las actividades que realizan habitualmente y las actividades que en algún momento le interesaría hacer en el TL, las cuales fueron agrupadas en actividades de: ocio emocional, ocio socio-cultural, ocio cognitivo, ocio físico y ocio conductual.

Así mismo se tuvo en consideración la información sociodemográfica que definieron las variables: género, edad, estrato socioeconómico, nivel de formación, programa académico, estado civil, lugar de residencia, conformación de su núcleo familiar y si debían ejercer funciones de cuidador de algún integrante de su familia.

Los datos recolectados, fueron analizados mediante el programa Statistical Product and Service Solutions (SPSS)

versión 26, realizando análisis descriptivo de las variables de estudio, reportando medidas de frecuencia relativas y absolutas y análisis de contingencia en función del género; para las variables cualitativas horas disponibles para actividades de ocio y TL y nivel de satisfacción se buscó determinar el grado de asociación entre las variables en función del género con un índice de significancia fijo de $p < 0,05$ mediante la prueba chi Cuadrado.

Resultados

Con respecto a las características sociodemográficas, que se describen en la tabla 1. se destaca como el 54,8% de los y las estudiantes de posgrado lo integran participantes de género femenino, así mismo el 44,2% de la población están en edades comprendidas entre 20 – 29 años; el 59,4% refieren estado civil soltero y el 54,3% de la población indagada se encuentran realizando estudios de formación nivel de maestría; por su parte al analizar las variables sociodemográficas en función del género se identificó como el género masculino obtuvo porcentaje superior para formación nivel de maestría con 29,4%, las otras variables de estudios prevalecen para el género femenino.

Tabla 1.

Características Sociodemográficas estudiantes posgrado en función del género

		Femenino (n=108)		Masculino (n=89)		Total (n=197)	
		54,8%		45,2%		100%	
Edad	20 - 29 Años	56	28,5	31	15,7	87	44,2
	30 - 39 Años	33	16,8	34	17,3	67	34,0
	40 - 49 Años	15	7,6	15	7,6	30	15,2
	50 - 59 Años	4	2,0	8	4,1	12	6,1
	Más de 60	0	0,0	1	0,5	1	0,5
Estado Civil	Casado(a)	23	11,7	20	10,2	43	21,8
	Divorciado (a)	4	2,0	0	0,0	4	2,0
	Soltero (a)	66	33,5	51	25,9	117	59,4
	Unión libre	15	7,6	18	9,1	33	16,8
Lugar de residencia	Rural	11	10,2	7	7,9	18	9,1
	Urbana	97	89,8	82	92,1	179	90,9
Núcleo familiar	Familia mono-parental	13	6,6	3	1,5	16	8,1
	Familia nuclear	52	26,4	40	20,3	92	46,7
	Familia sin hijos	20	10,2	22	11,2	42	21,3
	Familia extendida	23	11,7	24	12,2	47	23,9
Funciones de cuidador	No	68	63,0	67	75,3	135	68,5
	Si	40	37,0	22	24,7	62	31,5
Nivel de formación	Especialización	50	25,4	26	13,2	76	38,6
	Maestría	49	24,9	58	29,4	107	54,3
	Doctorado	9	4,6	5	2,5	14	7,1

Características Sociodemográficas estudiantes posgrado en función del género

En cuanto a las variables de ocio y TL (Tabla 2) los y las estudiantes de posgrado refieren tener entre cero y tres horas disponibles en un día normal, experimentando importante sensación de satisfacción tanto en hombre como mujeres con un 55,1% y 51,9% respectivamente; los mayores motivos para la realización de actividades de ocio y TL se relacionan con el descanso y la relajación (67,5%) y el sentirse a gusto (59,3%) en igual importancia para ambos géneros. Al analizar las variables en función del género se identifica porcentajes superiores para las estudiantes de posgrado de género femenino. Al analizar el

grado de asociación entre las horas disponibles y el nivel de satisfacción, en función del género estas resultaron estadísticamente independientes ($p > 0,05$).

Tabla 2.

Actividades de ocio y tiempo libre en estudiantes de posgrado en función del género

	Femenino (n=108) 54,8%		Masculino (n=89) 45,2%		Total (n=197) 100%		
	n	%	n	%	n	%	
Horas disponibles	0 - 3 Horas	84	77,8	70	78,7	154	78,2
	4 - 5 Horas	20	18,5	14	15,7	34	17,3
	6 - 7 Horas	3	2,8	3	3,4	6	3
	Más de 7 horas	1	0,9	2	2,2	3	1,5
Nivel de satisfacción	Insatisfecho (a)	10	9,3	4	4,5	14	7,1
	Muy insatisfecho (a)	16	14,8	15	16,9	31	15,7
	Muy satisfecho (a)	13	12	6	6,7	19	9,6
	No está seguro (a)	13	12	15	16,9	28	14,2
	Satisfecho (a)	56	51,9	49	55,1	105	53,3
Motivos	Descanso - Relajación	74	55,6	59	44,4	133	67,5
	Sentirse a gusto	61	52,1	56	47,9	117	59,3
	Cambio de actividades	47	59,5	32	40,5	79	40,1
	Aprendizaje de algo nuevo	32	59,3	22	40,7	54	27,4
	Cuidado o salud	27	52,9	24	47,1	51	25,8
	Mejora o mantenimiento de la condición física	26	60,5	17	39,5	43	21,8
	Libertad	20	57,1	15	42,9	35	17,8
	Formación cultural	18	52,9	16	47,1	34	17,2
	Otra	3	75,0	1	25,0	4	2

Actividades de ocio y tiempo libre en estudiantes de posgrado en función del género

Por su parte en la tabla 3 se identifica cómo los y las estudiantes de posgrado en una semana normal y de manera regular prefieren realizar actividades de ocio emocional cómo ir al cine, estar con la pareja, jugar videojuegos, ver TV/películas e ir de compras representadas en un 56,3% para el género femenino y 43,8% para género masculino; seguido de las actividades de ocio socio-cultural, donde salir con amigos a tiendas o parques y estar en familia que predominan en el 61,7% para las estudiantes de posgrado de género femenino.

Tabla 3.

Tipos de ocio representados en actividades que hacen y las actividades que les gustaría hacer en función del género

	Femenino n= %		Masculino n= %		Total n=	
	n	%	n	%		
Actividades que hacen	Ocio Emocional	81	56,3	63	43,8	144
	Ocio Socio-cultural	87	61,7	54	38,3	140
	Ocio Cognitivo	45	50,6	44	49,4	89
	Ocio Físico	47	54,0	40	46,0	87
	Ocio Conductual	41	55,4	33	44,6	74
Actividades que le gustaría hacer	Ocio Cognitivo	63	58,3	45	41,7	108
	Ocio Emocional	56	54,4	47	45,6	83
	Ocio Físico	45	54,2	38	45,8	83
	Ocio Socio-cultural	42	55,3	34	44,7	76
	Ocio Conductual	9	50,0	9	50,0	18

Tipos de ocio representados en actividades que hacen y las actividades que les gustaría hacer en función del género

Al indagar las actividades que les gustaría o tendrían en intención hacer durante su tiempo de ocio y TL en una semana normal, los y las estudiantes de posgrado se interesan por el ocio cognitivo, que se refiere a realizar cursos culturales y leer libros, con predominio para las estudian-

tes de género femenino, mientras que los estudiantes de género masculino, se mantiene en su interés por las actividades de ocio emocional con el 45,6%.

Discusión

En respuesta a la hipótesis planteada sobre la similar disponibilidad y la oferta de actividades de ocio y TL, esta se confirma con los resultados obtenidos sin encontrar diferencias significativas respecto a las prácticas de ocio en función del género y que están en línea con resultados obtenidos en otras investigaciones.

Es así como se identificó que el 77,8% de mujeres y el 78,7% de hombres tienen de cero a tres horas de TL en un día normal, siendo esta variable estadísticamente independiente; lo anterior coincide con el estudio realizado en 816 estudiantes universitarios de pregrado, los cuales cursaban segundo trimestre, pertenecientes a la Universidad de Pamplona – Colombia en donde se determinó que el (44,7%; n=134) revela tener menos y hasta tres horas de TL disponibles de lunes a viernes, tiempo dedicado a las obligaciones académicas, familiares y hogar (Mantilla-Tolosa, et al., 2016). En el caso de los funcionarios de la Universidad del Tolima, la gran mayoría de mujeres tienen 0 horas y los hombres menos 3 de horas al día de TL (Rodríguez, 2020).

Las y los estudiantes de posgrado manifiestan que los principales motivos por los cuales realizan estas actividades, se deben principalmente a descanso y relajación en un 55,6% de los casos en mujeres y 44,4% en hombres y en segunda medida se encuentra sentirse a gusto, variables que no mostraron asociación entre ellas y el género. Una explicación a estos resultados, podría ser que el poco TL que tienen la mayoría de las y los estudiantes de posgrado a la semana, debido a sus responsabilidades laborales y académicas, lo cual repercute en que el poco TL y su intención de dedicar su tiempo a descansar y relajarse; resultados semejantes a los obtenidos en universitarios en Birmania 200 hombres y 200 mujeres, donde el 67,25% de los y las estudiantes solían utilizar su TL para relajarse y entretenerse (Chit, 2021); sin embargo, en un estudio realizado por Bermúdez-Tirado et al. (2016) en la Universidad Nacional de Colombia – Medellín las mujeres y los hombres realizan actividades de ocio principalmente por diversión 86,36% y 83,33% y luego por descanso 79,55% y 66,67% respectivamente.

Por otra parte, la satisfacción de ejecución de estas actividades según el género, logró deducir que un gran porcentaje de mujeres como de hombres están satisfechos con estas actividades con una valoración porcentual de superior al 50% respectivamente, seguido de muy insatisfecho con un valor que no supera el 18% para hombre y mujeres. Se identificó mediante análisis de asociación que las variables son independientes, como también lo precisa una investigación realizada con estudiantes de pregrado, modalidad a distancia o virtual de diferentes licenciaturas pertenecientes a la Universidad Minuto de Dios en Bogotá-

Colombia, en donde se concluyó que, la satisfacción con los tiempos de ocio es alta, con lo que se puede inferir que, el ocio logra cumplir una función restaurativa en términos de bienestar (Aguirre-Cardona, et al., 2021). Sin embargo, en un estudio realizado por Albarracín y Andrade (2021) en un grupo de 106 madres solteras que trabajan y estudian simultáneamente, se determinó que el 43% de ellas les parece normal la satisfacción de la ejecución de estas actividades, seguido de un 31% que están insatisfechas con estas.

Hay que mencionar, que las actividades que más les gusta realizar a las mujeres, es principalmente otras actividades con un 68,8%, seguido de salir con amigos a tiendas o parque representado con un 65% y después estar en familia representado con un 62,4%; en el caso de los hombres prefieren en primer lugar jugar videojuegos con un 70,8%, en segundo lugar, se encuentra ir de compras con un 58,1% y en un tercer lugar leer libros con un 50,6%. Por el contrario, en un estudio realizado por Romero (2020) con 366 estudiantes de Buenos Aires – Argentina, determinó que la principal actividad que ejecutaban en el TL las mujeres era reunirse con amigos 65,1%, seguido de hacer algún deporte 58,3% y luego pasar el rato en la calle, parque o centro comercial 52%; en contraste, los hombres prefieren en primer lugar hacer deporte 72,9%, luego reunirse con amigos 63,1% y finalmente jugar videojuegos 63,7%.

Asimismo, se puede identificar que las actividades de ocio y TL que les gustaría realizar a las mujeres de posgrado, en un primer lugar se encuentra ir de compras y en segundo lugar realizar cursos culturales ambas opciones con más del 60%; en cambio a los hombres les gustaría principalmente jugar video juegos, estar en familia y por último ver TV y películas con más del 55%. Esto difiere con el estudio realizado por Tovar, Mendoza y Gómez-Mazorra (2021), debido a que los y las estudiantes de pregrado les gustaría realizar principalmente actividades de ocio físico deportivo 39%, pero tiene relación en segunda medida con la actividad que les gustaría realizar a las mujeres que es realizar ocio cultural 22%. Se puede inferir que los estudiantes de posgrado les gustaría realizar más actividades de ocio social o pasivo debido a que ocupan gran parte del tiempo en actividades laborales y académicas; por el contrario, los estudiantes de pregrado tienen intenciones de realizar ocio físico porque cuentan con mayor TL debido a que algunos no ejercen actividad laboran.

Finalmente, se aprecia desde los tipos de beneficios del ocio: emocional, cultural, cognitivo, conductual y físico, que estos varían según el género, siendo para los hombres más representativo en el ocio emocional y para el caso de las mujeres se da un predominio de beneficios de ocio sociocultural; en un estudio realizado por Blanco et al. (2019), se considera que la dimensión del ocio que trae más beneficios el disfrute, la satisfacción, el desarrollo de habilidades sociales, la creatividad, las destrezas manuales; entre otras, es la dimensión social, lo cual coincide con el presente estudio en el caso de las mujeres, pero difiere en

el de los hombres (Doistua & Romero, 2019). Se podría considerar en próximas investigaciones, tomar en cuenta los diferentes niveles educativos universitarios para lograr hacer una mayor comparación de resultados e identificar de manera más clara las características enmarcadas en el ocio y el TL universitario.

Conclusiones

En síntesis, es inminente que la disponibilidad de tiempo en estudiantes de posgrado es baja, pero se contrarresta con el nivel de satisfacción y los motivos que generan las actividades que realizan de manera regular en una semana; se reconoce como el género femenino, dista de las actividades que realiza con las que quisiera hacer, mientras que los estudiantes de género masculino mantienen su interés por las actividades enmarcadas en el ocio emocional, sin desconocer que para ambos involucrar a otros (pareja, familia o amigos) puede determinar o fomentar la participación en las actividades por parte de las y los estudiantes universitarios; es importante que las Instituciones de Educación Superior, analicen la oferta de servicios y actividades propuestas para los y las estudiantes de posgrado, que tiene menor tiempo de estancia en la institución, generando alternativas que involucren espacios que propicien el bienestar y complementen su formación integral. Esta investigación contribuye al avance del reconocimiento del ocio y el TL en estudiantes de posgrado desde la perspectiva del género, campo aún difuso y por necesidad de explorar más, en el contexto nacional e internacional.

Agradecimientos

Agradecimiento a la Universidad del Tolima y a la Vicerrectoría de Investigación-Creación, Innovación, Proyección Social y Extensión encargada de financiar el presente proyecto mediante código: 180130521.

Referencias

- Aguirre-Cardona, L. A., Rubio-Florido, I., & Puerto-Rodríguez, E. A. (2021). Ocio, trabajo y estudio simultáneo de estudiantes en modalidad a distancia y virtual (Leisure, work and simultaneous study in distance and virtual students). *Retos*, 42, 375–383. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86425>
- Alarcón Meza, E. I., & Hall-López, J. A. (2021). Actividad física en estudiantes deportistas universitarios, previo y en el confinamiento por pandemia asociada al COVID-19 (Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19). *Retos*, 39, 572–575. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81293>
- Albarracín Ortiz, G. A., & Andrade Rodríguez, S. X. (2021). *Identificación de los tiempos de ocio serio y ocio casual de las madres solteras cabeza de hogar que trabajan y estudian simultáneamente, actualmente matriculadas en los programas de pregrado de la facultad de educación de Uniminuto virtual ya distancia sede Bogotá* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Altuzarra, A., Gálvez, C & González. A. (2018). Diferencias de género en la distribución del tiempo de trabajo en las regiones es-

- pañolas. *Revista Internacional de Sociología* 76(3), e105. doi.org/10.3989/ris.2018.76.3.16.161
- Álvaro, M. (1999). Diferencias, en el uso del tiempo, entre varones y mujeres y otros grupos sociales. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 74, 291-326.
- Barba, J. B. (2018). La calidad de la educación: Los términos de su ecuación. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(78), 963-979. Recuperado en 21 de noviembre de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000300963&lng=es&tng=es.
- Bermúdez-Tirado, S., Ramírez-Hoyos, M. A., & Jaramillo-Arias, A. (2016). Preferencias en el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios con enfoque en el sector turismo (Opportunities from the Preferences in the Leisure Time of College Students Focusing on the Tourism Cluster). *Revista CEA*, 2(4), 75-88.
- Blanco Ornelas, J. R., Soto Valenzuela, M. C., Benítez Hernández, Z. P., Mondaca Fernández, F., & Jurado García, P. J. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género (Barriers for practicing physical exercise in Mexican university students: gender comparisons). *Retos*, 36, 80–82. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67820>
- Chit, Y. Z. (2021). Leisure Time Habits of BEd Students in Sagaing University of Education. *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 1(1), 59-64.
- Cuenca, M. & Goytia, A. (2012). Ocio experiencial: antecedentes y características. *ARBOR, Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754), 265-281. Doi: 10.3989/arb.2012.754n2001
- Cuenca, M. (2011). "El ocio como ámbito de Educación Social" en Educación Social. *Revista de Intervención Socioeducativa*, 47, 25-40.
- Doistua, J., & Ried, A. (2016). Ocio en la naturaleza como espacio de desarrollo juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 39-44.
- Doistua, J., & Romero, S. (2019). Ocio y desarrollo humano: aportaciones científicas y sociales. *Ocio y Desarrollo Humano*, 1-230.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399–406. doi.org/10.1080/07448481.2010.513074
- García Ferrando, M., & Llopis, R. (2017a). Estructura social de la práctica deportiva. En M. García Ferrando, N. Puig, F. Lagardera, R. Llopis, & A. Vilanova (Eds.). *Sociología del Deporte* (4.ª ed, pp.39-68). Madrid: Alianza Editorial.
- García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A.-M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain): -. *Retos*, 42,684–695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>
- Gomes, CL, (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Polis, Revista Latinoamericana*, 13 (37), 363-384.
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos (Leisure-time physical activity in Colombian university students). *Retos*, 37, 181–189. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495>
- Harrington, M. & Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's labor force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure, *Journal of Leisure Research*, 27 (1), 4-24.
- Lazcano, I. & Madariaga, A. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. En J. Hornero (Ed.), *La Marcha Nocturna ¿un rito exclusivamente español?* (pp.15-33). Centro Reina Sofia sobre Adolescencia y Juventud.
- Mantilla-Tolozá, S. C., Villamizar, C. E., & Peltzer, K. (2016). Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(1), 7–15.
- Maroñas Bermúdez, A., Martínez García, R., & Gradaille Pernas, R. (2019). Educación del ocio en y con la comunidad. *Perfiles Educativos*, 41(163), 94-108. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.163.58686>
- Milosavljevic, V. & Tacla, O. (2007). *Incorporando un módulo de uso del tiempo a las encuestas de hogares: restricciones y potencialidades*. CEPAL - Serie Mujer y desarrollo, No 83.
- Montaño, S. & Milosavljevic, V. (2010). *La crisis económica y financiera. Su impacto sobre la pobreza, el trabajo y el tiempo de las mujeres*. CEPAL - Serie Mujer y desarrollo No 98
- Morillo, M. C. (2011). Turismo y producto turístico. Evolución, conceptos, componentes y clasificación. *Visión Gerencial*, (1), 135-158. Recuperado abril 29, 2022 de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545890011>.
- Organización de las Naciones Unidas.2015. *Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible, 25 a 27 de septiembre de 2015, Nueva York*. Recuperado de <https://www.un.org/es/conferences/environment/newyork2015>
- Rodríguez Prieto, E. (2020). Prácticas de actividad física en el tiempo libre y su relación con la aptitud física relacionada a la salud de funcionarios de la Universidad del Tolima (Trabajo de grado de Maestría, Universidad del Tolima). <http://repository.ut.edu.co/handle/001/3531>
- Romero, R. (2020). *Estudio descriptivo de estilos de vida de estudiantes universitarios respecto del uso del tiempo libre, el voluntariado y el consumo de sustancias* (Doctoral dissertation).
- San Salvador del Valle, R. (2000), *Políticas de Ocio. Cultura, turismo, deporte y recreación*, Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto.
- Sánchez, S. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de Psicología*, 24 (1),64-76. Recuperado abril 30, 2022 de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16724109>.
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes (Actions for a healthy university: Impact on mental and physical health in young people). *Retos*, 44, 1045–1052. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91940>
- Tovar, H. G. & Monteagudo, M. J. (2018). Ocio y salud para músicos. *Una propuesta de ocio físico-deportivo para la prevención y mejora de la salud integral*. (pp. 167- 172). Editorial Kinesis.
- Tovar, H. G., Mendoza, G. R., & Gómez-Mazorra, M. (2021). Prácticas de ocio en universitarios modalidad distancia del programa Pedagogía Infantil de la Universidad del Tolima. *Educación Física Y Deporte*, 40(2). doi.org/10.17533/udea.efyd.v40n2a06
- Ureta, M. (2011). Roles tradicionales de género y constricciones de ocio en mujeres. Una propuesta de resistencia a las injusticias sociales desde las experiencias de ocio. En: R. Ahedo & F. Bayón (Coord.) *OCIOGUNE 2011. Ocio e innovación social: hacia un ocio comprometido con el desarrollo humano*. (pp. 435-453). Universidad de Deusto, Servicio de Publicaciones.
- World Leisure Recreation Association (2001), WLRA International position statement on leisure education and youth at risk. *Lei- Sure Sciences*, 23 (3), 201-207.
- World Values Survey. (2019). Encuesta mundial de valores, así somos los colombianos. *Arcadia*. Recuperado de: https://www.academia.edu/40250048/As%C3%AD_somos_los_colombianos_Encuesta_Mundial_De_Valores_S%C3%A9pt

ma_Ola_2019