

## Percepción sobre el ocio y tiempo libre y como ha afectado a estudiantes universitarios

Oscar Lorenzo-Sánchez, María Cruz Sánchez-Gómez, María  
Victoria Martín-Cilleros, Rocío Martín-Sevillano, Juan Luis  
Cabanillas-García y Sonia Verdugo-Castro

**Resumen:** Esta investigación, se basa en el Proyecto de Innovación y Mejora Docente 2021/2022 alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de Naciones Unidas sobre salud, bienestar y educación de calidad, abordando de manera integral los desafíos de los sistemas educativos sostenibles. La aparición de la pandemia provocada por el COVID-19, ha acrecentado la preocupación por la salud física y mental de la población joven y universitaria, produciendo graves consecuencias negativas por la disminución de la actividad física y la repercusión psicológica ocasionada por el aislamiento social. El objetivo de investigación ha sido: "Analizar las actividades de ocio y tiempo libre en función de indicadores de vida saludable desarrolladas en la Universidad de Salamanca para elaborar una guía de ocio saludable". El diseño de investigación ha estado basado en el análisis de contenido, creando una tabla de categorías y un cuestionario de respuesta abierta para la realización de la toma de datos. Entre los principales resultados, se puede destacar que para el alumnado universitario, el ocio y tiempo libre es sinónimo de diversión, salud y equilibrio mental y tiempo para poder realizar sus aficiones. Entre los principales motivos para no disfrutar de su tiempo libre y de ocio, destaca la falta de tiempo y la carga académica. Entre los lugares cercanos a su lugar de residencia, donde pueden realizar actividades de ocio y tiempo libre, destacan los parques y jardines, los recintos deportivos y los bares. El alumnado, destaca que la pandemia ha ocasionado que se reduzca de forma considerable sus relaciones sociales y que valoren y disfruten más de cosas y actividades que antes no tomaban en cuenta. El uso de una metodología cualitativa para este tipo de trabajo, ha ayudado a comprender los motivos de la deficitaria calidad en el uso de su tiempo de ocio, de una forma exhaustiva y cercana.

**Palabras clave:** investigación cualitativa; Tiempo libre; Ocio; COVID-19; Análisis de contenido.

### Perception about leisure and free time and how it has affected university students

**Abstract:** This research is based on the Teaching Innovation and Improvement Project 2021/2022 aligned with the United Nations Sustainable Development Goals on health, well-being and quality education, comprehensively addressing the challenges of sustainable educational systems. The appearance of the pandemic caused by COVID-19 has increased concern for the physical and mental health of the young and university population, producing serious negative consequences due to the decrease in physical activity and the psychological repercussion caused by social isolation. The research objective has been: "Analyze leisure and free time activities based on healthy life indicators developed in University of Salamanca to develop a healthy leisure guide". The research design has been based on content analysis, creating a table of categories and an open response questionnaire for data collection. Among the main results, it can be highlighted that for university students, leisure and free time is synonymous with fun, health and mental balance and time to pursue their hobbies. Among the main reasons for not enjoying their free time and leisure, the lack of time and the academic load stand out. Among the places near their place of residence, where they can carry out leisure and free time activities, parks and gardens, sports venues and bars stand out. The students highlight that the pandemic has caused their social relationships to be considerably reduced and that they value and enjoy more things and activities that they did not previously take into account. The use of a qualitative methodology for this type of work has helped to understand the reasons for the poor quality in the use of their leisure time, in an exhaustive and close way.

**Keywords:** Qualitative research; Free time; Leisure; COVID-19; Content analysis.

## 1. Introducción

La aparición de la pandemia provocada por el COVID-19, ha acrecentado la preocupación por la salud física y mental de la población joven y universitaria, produciendo graves consecuencias negativas por la disminución de la actividad física y la repercusión psicológica ocasionada por el aislamiento social (Andreu, 2020). Por otra parte, se ha generado un gran incremento en el sedentarismo de la población joven, a la vez que se han desarrollado malos hábitos en la alimentación, irregularidades en el sueño y en el descanso, un aumento en el uso de los recursos tecnológicos, llegando a ocasionar incluso una dependencia, junto a que se producen sentimientos de frustración o aburrimiento (Brooks et al., 2020).

Esta problemática, ha motivado a lanzar en la Universidad de Salamanca (USAL) el Proyecto de Innovación y Mejora Docente 2021/2022 alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de Naciones Unidas sobre salud, bienestar y educación de calidad, abordando de manera integral los desafíos de los sistemas educativos sostenibles y reconocer los vínculos inextricables entre personas saludables, sociedades saludables y un planeta saludable, en el contexto de la población universitaria. Incluida esta investigación dentro del objetivo general del proyecto: “Analizar las actividades de ocio y tiempo libre en función de indicadores de vida saludable desarrolladas en USAL para elaborar una guía de ocio saludable”, en base a la pregunta de investigación: ¿Qué conceptualización, uso y dificultades hacia el ocio y el tiempo libre se observan en la población juvenil de la USAL? Se propusieron los siguientes objetivos específicos de investigación, vinculados con el Proyecto:

- Descubrir el concepto del “ocio y tiempo libre” para el alumnado (OE1).
- Comprobar el poder adquisitivo del alumnado para invertir en “ocio y tiempo libre” (OE2).
- Determinar las causas de no realizar actividades de “ocio y tiempo libre” (OE3).
- Observar los principales lugares en los que el alumnado invierte su “ocio y tiempo libre” (OE4).
- Descubrir la repercusión de la pandemia en el “ocio y tiempo libre” del alumnado (OE5).

De acuerdo con Espejo (1989) el ocio no es tiempo libre ni el tiempo libre es ocio, aunque no se puede negar que son términos conceptuales interrelacionados que pueden presentar elementos en común. El tiempo libre es el que queda una vez realizadas y satisfechas las necesidades básicas y las obligaciones sociales y familiares. Miranda (2006), caracteriza al ocio a partir de tres enfoques. El primero de ellos es el individual, cuyas características son el descanso, la recreación y desarrollo personal, sus actividades adquieren diversas funciones como la terapéutica, el desarrollo educativo y humano. El segundo enfoque, lo social: muchas de las actividades de ocio se realizan en sociedad, aunque adquieren carácter simbólico; es decir ciertos sectores reafirman su posición social frente a otros grupos. El tercer enfoque es el económico, desde el cual las actividades de ocio son llevadas a cabo por personas que tienen excedente monetario o poder adquisitivo holgado.

De acuerdo con Álvarez y Hernández (2021) el ocio ha pasado por diversas concepciones hasta llegar al concepto actual. Se trata de un concepto multiforme que varía en función de las condiciones sociales y culturales de cada época. En la actualidad, el ocio se ha tenido que adaptar a las nuevas condiciones supeditadas por la pandemia del COVID-19. De acuerdo con el estudio de Faci (2016) las actividades que implican relación social suelen ser las preferidas por la adolescencia y juventud de todos los segmentos poblacionales, pero en las zonas con núcleos poblacionales inferiores, habría una menor influencia; a lo que en la actualidad, podemos incluir una visión afectada por la pandemia y la reducción de la posibilidad de realizar actividades grupales y con iguales (Sánchez-Gómez et al, 2021). Caballo et al. (2017) concluyen que las actividades de ocio más importantes en la vida de los jóvenes, son las actividades deportivas, ya sean individuales, colectivas, de competición o al aire libre. Estos autores indican a su vez, que dentro de los motivos de renuncia de los jóvenes a actividades de ocio que les gustan, destaca de forma muy elevada la falta de tiempo.

Al referirnos a los conceptos de ocio y tiempo libre, Sarrate (2016) citado en Sandoval (2016) hace referencia a que el primero sería el continente y el ocio sería el contenido, de tal manera que el tiempo libre se convierte en ocio cuando es empleado para hacer aquello que agrada y que procura el recreo y cultivo.

En tal sentido, el ocio será parte del tiempo libre, pero solo aquel caracterizado por la libre elección y el desarrollo de actividades que satisfagan necesidades individuales de acuerdo con las preferencias, y además, un tiempo cuya finalidad pueda ser, entre otras, el descanso, la huida de la civilización y el disfrute de la naturaleza, la huida de la rutina y la responsabilidad, el ejercicio físico, la interacción con la familia, el altruismo, la diversión, o el desarrollo del sujeto o recreación.

De acuerdo con Úbeda-Colomer et al. (2018) los principales motivos del abandono del deporte y de la actividad física en la población universitaria son: Cuestiones físicas o de salud (enfermedades o lesiones), la falta de tiempo, la exigencia de los estudios y la falta de recursos económicos. En cambio, el estudio realizado por Ruiz-Hernández (2021) destaca entre los principales motivos de abandono el preferir hacer otras actividades, junto a la falta de tiempo y las lesiones. Corbí-Santamaría et al. (2019) muestran que las barreras hacia el ocio y la práctica de la actividad físico-deportiva son variables a largo plazo, estando ligadas a las necesidades personales puntuales en función del estado de la persona y vinculadas a factores culturales y económicos (Niñerola i Maymí et al., 2006). El inicio de la etapa universitaria, es uno de los principales momentos de abandono de la actividad física (Romero y Amador, 2008; Moscoso, 2011).

## 2. Método

### 2.1 Participantes

Se ha empleado un muestreo no probabilístico de tipo causal o accidental (Latorre et al., 2003), aquel en que el investigador selecciona a los participantes que le son accesibles. Han participado en la investigación un total de 94 estudiantes de la Escuela Universitaria de Magisterio de Zamora, perteneciente a la USAL. Cursaban el grado de educación infantil, de educación primaria y el doble grado de educación infantil y primaria. Ha habido una mayor representatividad de mujeres en el grupo participante, 72 mujeres y 24 hombres (Cazalla-Luna y Molero, 2018). Esta distribución se debe a que en nuestro contexto la mayoría de los sujetos que cursan estos estudios son mujeres. La edad promedio es de  $21,5 \pm 1,74$  años.

### 2.2 Diseño y procedimiento de la investigación

Se ha utilizado una metodología cualitativa (Sánchez-Gómez et al, 2018), basada en el análisis de contenido, que tal y como indica Andreu (2000) citado en Díaz (2018) este diseño: “consiste en un conjunto de técnicas sistemáticas interpretativas del sentido oculto de los textos” (p. 22). Se han seguido las etapas en las técnicas del análisis de contenido, descritas por Arbeláez y Onrubia (2014):

- Fase teórica: Pre análisis. En el cual se organiza la información a través de una revisión superficial de los documentos, lo que permite la emergencia de las primeras aproximaciones hipotéticas del trabajo.
- Fase Descriptiva – analítica. Donde se describen y analizan los contenidos.
- Fase interpretativa. Paso en el que se interpreta el análisis de contenido según las categorías emergentes.

El proceso de categorización, ha sido por un lado apriorístico, destacando las categorías observadas en la literatura científica sobre la meta-categoría “ocio y tiempo libre para la población universitaria” y por otro lado emergente, destacando las categorías y subcategorías que surgieron de la codificación. En el proceso de codificación participaron seis investigadores. El proceso de codificación se basó en la Teoría Fundamentada, realizando una codificación abierta y posteriormente una codificación axial, comprobando el nivel de acuerdo entre las categorías de análisis. Se analizaron las 5 categorías que se describen a continuación:

- Categoría 1 (C1): Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre. Analiza la percepción del concepto de ocio y tiempo libre para el alumnado.
- Categoría 2 (C2): Dinero disponible para ocio y tiempo libre.

- Categoría 3 (C3): Motivo de no práctica de ocio y tiempo libre.
- Categoría 4 (C4): Lugares de ocio y tiempo libre.
- Categoría 5 (C5): Como ha afectado la pandemia al ocio y tiempo libre.

Este proceso de categorización, ha sido ya usado en diversas investigaciones anteriores, basadas en la metodología cualitativa y cuyo análisis de datos está apoyado en los Computer Assisted Qualitative Data Analysis Software (CAQDAS) (Verdugo-Castro et al., 2019) en concreto, con el uso del software webQDA (Cabanillas-García et al. 2019; Cabanillas-García et al. 2020a; 2020b; Cabanillas-García, 2021; Cabanillas-García et al. 2021).

## 2.3 Instrumento de investigación

Para la toma de datos se utilizó un cuestionario de respuesta abierta. De acuerdo con Cabello y Carrera (2017) al ser un instrumento de elaboración propia, el cuestionario debe ser validado mediante algún procedimiento metodológicamente adecuado. Por ello se sometió a la revisión y validación de contenido, a través de la evaluación de expertos, un procedimiento habitual para este tipo de estudios (Barroso y Cabero, 2010). Se valoró el grado de acuerdo en la adecuación (preguntas adecuadamente formuladas para los destinatarios que vamos a encuestar) y pertinencia (contribuyen a recoger información relevante para la investigación) obteniendo un grado de acuerdo elevado.

Se construyó una tabla de categorías de acuerdo a los criterios establecidos por Cisterna (2005) a partir de la conjunción de la meta-categoría de análisis, las categorías, las subcategorías los objetivos de investigación, vinculándose con las preguntas abiertas. En la tabla 1, se muestra la tabla de categorías. Las subcategorías que aquí se reflejan, son las que han surgido del proceso de análisis de datos.

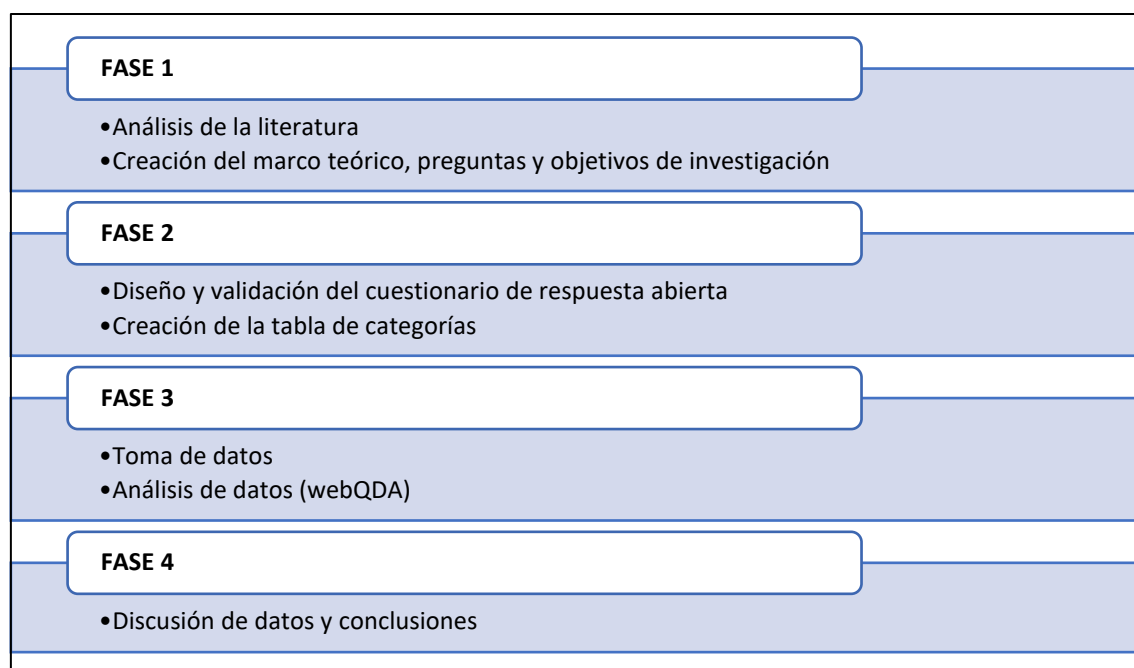
**Tabla 1.** Tabla de categorías (elaboración propia).

Tabla de categorías				
Meta-categoría	Categoría	Subcategoría	Pregunta abierta	Objetivo de investigación
Ocio y tiempo libre para la población universitaria	Concepto y utilidad del ocio y tiempo libre (C1)	-Tiempo fuera de las tareas obligatorias	¿Qué es para ti y para qué te sirve “el ocio y el tiempo libre”?	Descubrir el concepto del “ocio y tiempo libre” para el alumnado (OE1)
		-Con acciones positivas		
		-Diversión		
		-Acompañado		
		-Distraerse		
		-Aprender		
		-Salud mental		
		-Descanso		
		-Actividad deportiva		
		-Aficiones		
		-Sin obligación		
		-Cualquier actividad		
		-Tiempo personal		
		-Ayudar tareas del hogar		
		-Gastar dinero		
		-Parte importante de la vida de la persona		
	Dinero disponible para ocio y tiempo libre (C2)	-No recibo dinero fijo	¿Cuánto dinero recibes semanalmente para tus gastos?	Comprobar el poder adquisitivo del alumnado para invertir en “ocio y tiempo libre” (OE2)
		-No recibo ningún dinero		
		-Entre 1 y 25 euros		
		-Entre 25 y 50 euros		
		-Más de 50 euros		
	Motivo de no práctica de ocio y tiempo libre (C3)	-Depende del momento o situación	Si renuncias a practicar alguna actividad de ocio y tiempo libre, por qué razón	Determinar las causas de no realizar actividades de “ocio y tiempo libre” (OE3)
		-Tengo mi propio dinero		
		-Falta de tiempo		
		-Lesión o incapacidad		
		-Estudiar		
		-Trabajo		
		-No renuncio a actividad de ocio		
		-Falta de dinero		
		-No me gusta o desinterés		
		-No me apetece		
		-Prefiero otra actividad		

Lugares de ocio y tiempo libre cercanos (C4)	-No me siento cómodo o a gusto -Cansancio -Por las personas implicadas -Cine -Bares -Parque -Recinto deportivo -Tiendas -Universidad -Centro de la ciudad -Biblioteca -Casa de amigos -Propia casa	Haz una relación de los lugares de ocio y tiempo libre cercanos a tu domicilio	Observar los principales lugares en los que el alumnado invierte su “ocio y tiempo libre” (OE4)
Como ha afectado la pandemia al ocio y tiempo libre (C5)	-Disminución de las relaciones sociales -Prefiero quedarme en casa -Prefiero espacios abiertos -Actividades individuales -Prefiero las actividades deportivas .Valorar y disfrutar cosas que antes no importaban -No ha afectado a mi forma de ver el ocio y tiempo libre -Aprovechar al máximo el ocio y tiempo libre	¿De qué forma ha cambiado tu forma de disfrutar del ocio durante esta pandemia?	Descubrir la repercusión de la pandemia en el “ocio y tiempo libre” del alumnado (OE5)

## 2.4 Procedimientos

La investigación se ha ejecutado en cuatro fases, que se muestran en la Figura 1.

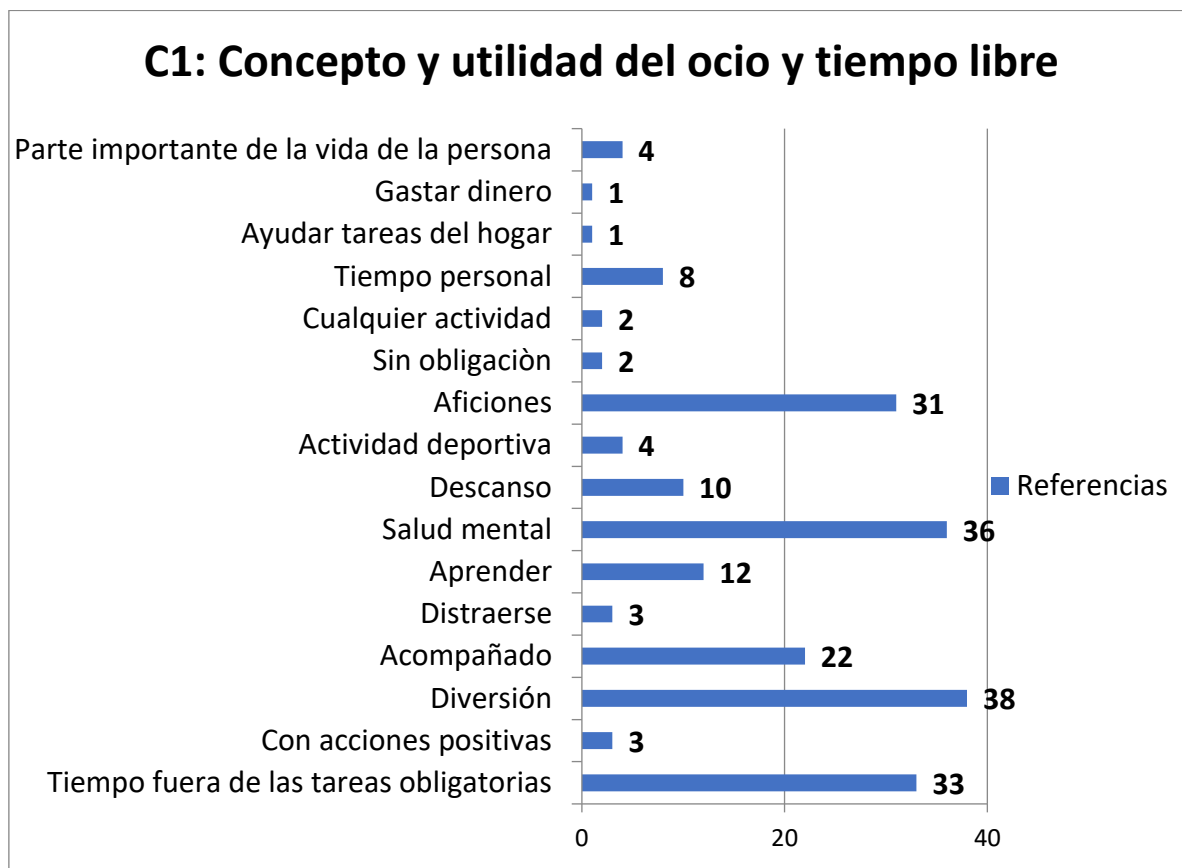


**Figura 1.** Procedimientos desarrollados en la investigación (elaboración propia).

## 3.Resultados

Se destacan a continuación, las subcategorías que han obtenido un mayor número de referencias, dentro de la codificación realizada del corpus textual de las respuestas de los cuestionarios de respuesta abierta.

En primer lugar, haciendo referencia a la C1, se puede observar en la Figura 2 que para el alumnado, el “ocio y tiempo libre” es un concepto que implica diversión y disfrutar (38 referencias; 18,10%), como indica la participante 67: “Es un periodo de tiempo, el cual sirve de entretenimiento, es decir, lúdico y divertido” a la vez que ayuda a mejorar la salud mental y la desconexión de la carga diaria (36 referencias ; 17,14%) tal y como indica la participante 25: “Refrescar la mente y tener salud y paz mental”, siendo el tiempo fuera de las actividades obligatorias (33 referencias; 15,71%) como muestra el participante 54: “Son los procesos voluntarios que se llevan a cabo más allá de las tareas obligatorias”, donde el alumnado lleva a cabo sus aficiones (31 referencias; 14,76%) tal y como especifica la participante 78: “Es un tiempo que dedico para hacer las cosas que me gustan”.

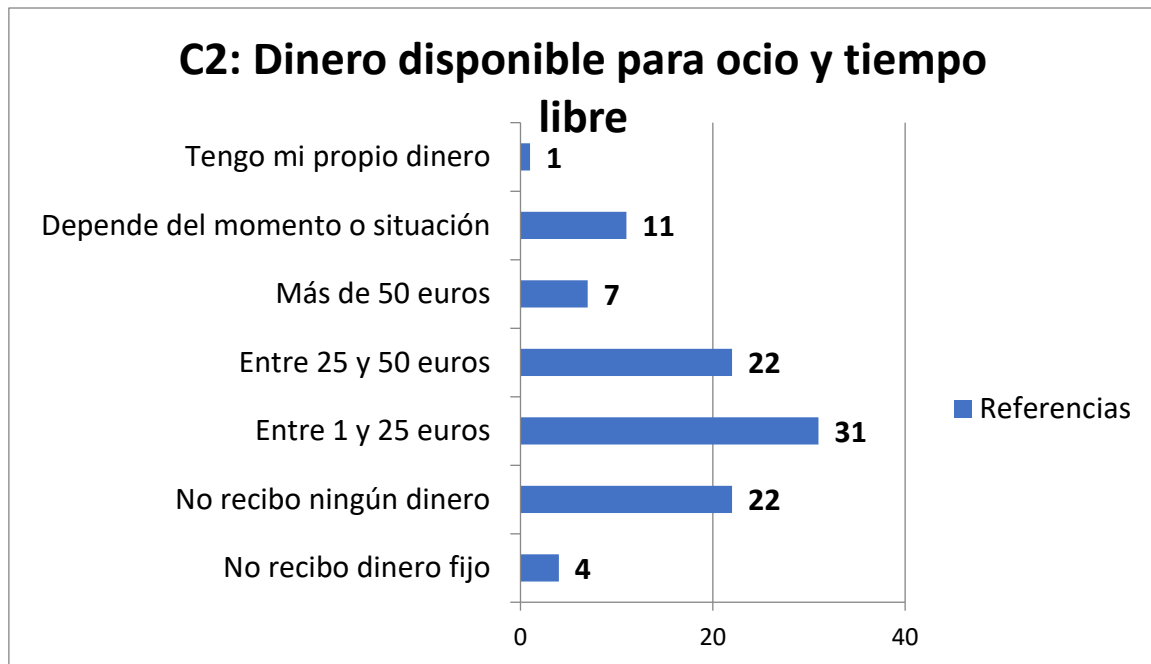


**Figura 2.** Número de referencias en la C1 (elaboración propia).

Con respecto a la C2, se puede observar en la Figura 3 que la mayor parte de los participantes, disponen de un presupuesto semanal para ocio y tiempo libre situado entre 1 y 25€ (31 referencias; 31,63%) como indica el participante 32: “Mi dinero disponible para ocio es 5-10 € mínimo y 20€ máximo”.

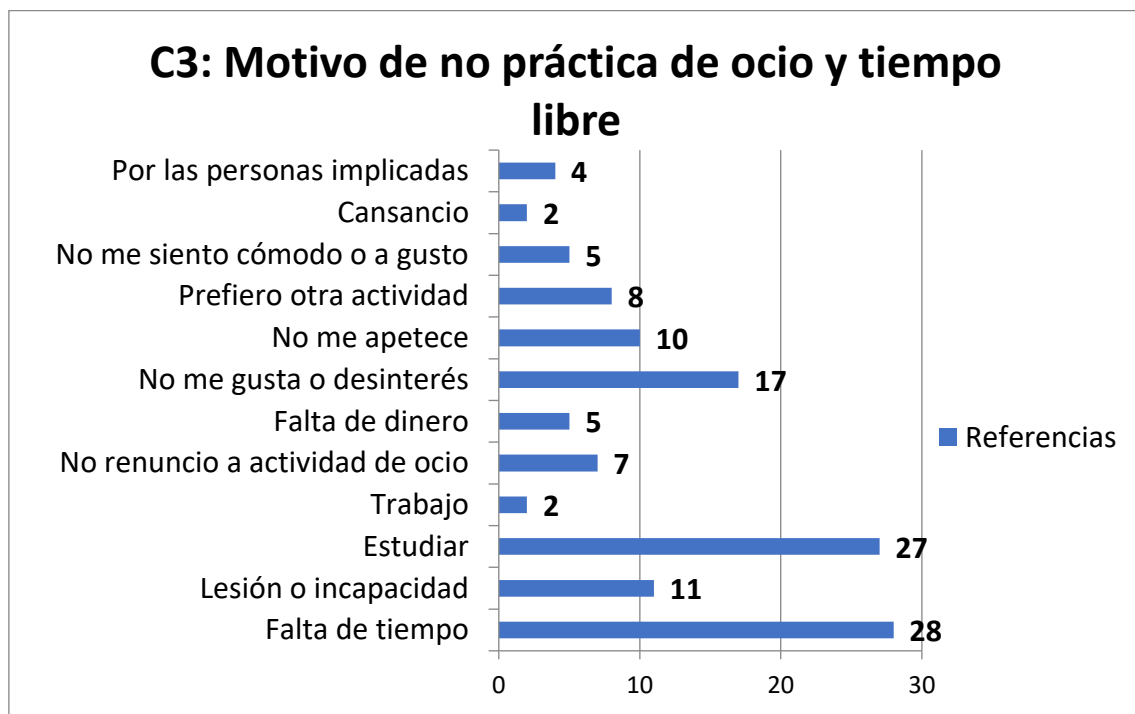
No obstante, hay que destacar que una amplia parte del alumnado, no recibe ni dispone una partida de dinero para invertir en su ocio y tiempo libre (22 referencias; 22,45%) tal y como nos muestra el participante 66: “No recibo ningún dinero para gastar en mi tiempo libre”.

Además, es muy baja la referenciación de participantes que muestren que disponen de su propio dinero (1 referencia; 1,02%) mostrado por el participante 9: “Tengo mi propio dinero para cubrir mis necesidades”.



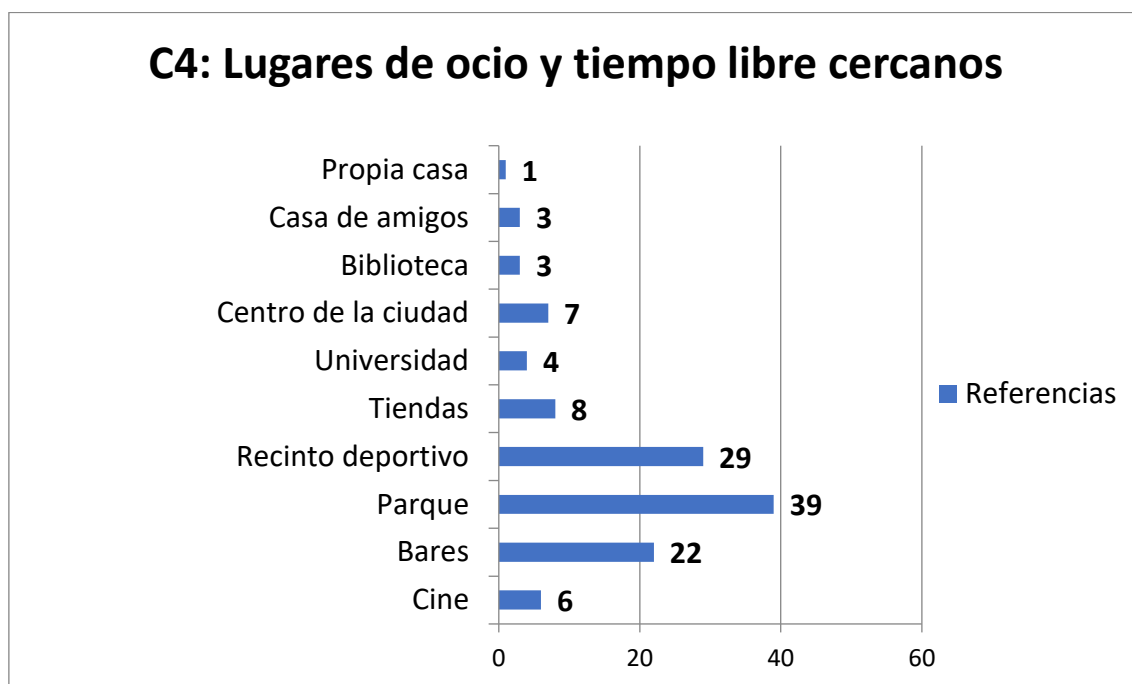
**Figura 3.** Número de referencias en la C2 (elaboración propia).

Analizando la C3, se puede observar en la Figura 3 que entre los principales motivos del alumnado para no utilizar su tiempo libre en actividades de ocio son la falta de tiempo (28 referencias; 22,22%) como nos indica el participante 59: “En gran parte de las ocasiones no realizo actividades de ocio por falta de tiempo”, las laboras académicas y el estudio (27 referencias; 21,43%) de acuerdo al participante 79: “No tengo tiempo de ocio debido a mi condición como universitaria” y la falta de interés por las actividades de ocio que realizaba con anterioridad (17 referencias; 13,49%) como indica la participante 89: “Tal vez porque me haya dejado de interesar la actividad”.



**Figura 4.** Número de referencias en la C3 (elaboración propia).

En referencia a la C4, se puede observar en la Figura 5, que los principales lugares en los que el alumnado invierten su tiempo libre y de ocio, son preferentemente los parques (39 referencias; 31,97%) tal y como nos indica el participante 17: “Existen parques en diferentes zonas en las que hay aparatos que permiten realizar ejercicio, además de un carril bici que rodea la ciudad” los recintos deportivos (29 referencias; 23,77%) de acuerdo al participante 25 que dice: “De mi domicilio a alguna instalación deportiva tengo 10 minutos andando” y los bares (22 referencias; 18,03%) como nos indica el participante 72: “Estoy a menos de diez minutos del centro por lo tanto estoy muy cerca de lugares como bares”. No obstante, es muy destacable la baja referenciación de la propia casa como un lugar cercano de ocio, donde se pueden realizar multitud de actividades lúdicas de ocio saludable (1 referencia; 0,82%) tal y como nos muestra el participante 50: “Mi casa es el mejor sitio para invertir mi tiempo libre”.

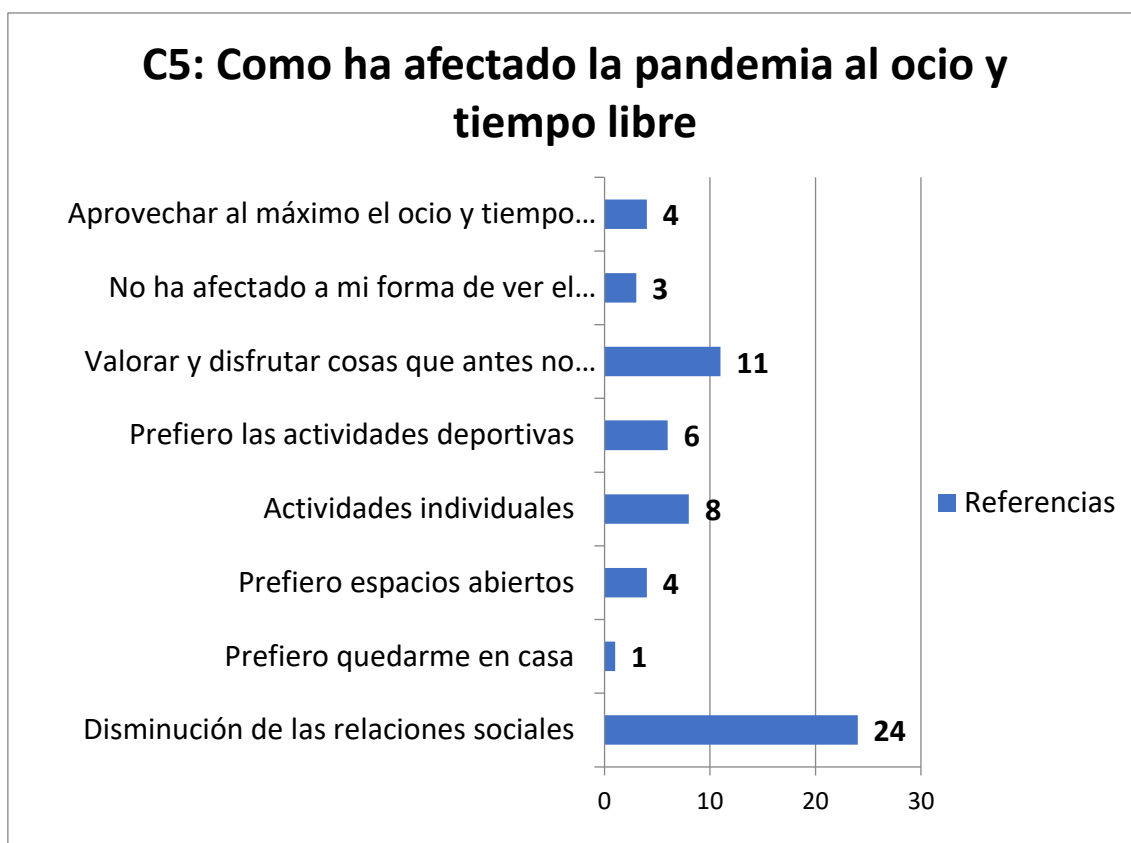


**Figura 5.** Número de referencias en la C4 (elaboración propia).

Finalmente, profundizando en la C5, se puede observar en la Figura 6 que debido a la pandemia provocada por el COVID-19, se han reducido considerablemente las relaciones sociales entre los estudiantes universitarios (24 referencias; 34,34%) tal y como nos indica el participante 61: “Antes salía mucho con mis amigos y parejas y ahora por miedo a que pase algo o contagiarme muchas veces no salgo”.

En menor medida, el alumnado muestra que les importan cosas que antes no tenían tanta importancia para ellos (11 referencias; 18,3%) como dice el participante 53: “Antes de la pandemia yo me aburría fácilmente de todo, pero al llegar la pandemia aprendí a disfrutar y aprovechar y sobre todo a encontrar lo que me gustaba hacer y no me aburría” a la vez que realizan en mayor medida actividades individuales (8 referencias; 13,11%) de acuerdo con la participante 4: “He aprendido a hacer cosas sola sin necesidad de compañía”.





**Figura 6.** Número de referencias en la C5 (elaboración propia).

#### 4. Discusión y conclusiones

Dando respuesta a los objetivos de investigación. En referencia al OE1, el principal factor que define el concepto de ocio para el alumnado de la USAL es que son actividades para divertirse, coincidiendo con el primero de los enfoques mostrados por Miranda (2006) de la caracterización del ocio, mostrándose como un elemento puramente recreativo y adecuado para realizar las aficiones de las personas. A la vez, el alumnado destaca que es el tiempo fuera de las actividades obligatorias, coincidiendo con la definición del tiempo libre de Espejo (1989), destacando que el ocio y el tiempo libre son términos conceptuales interrelacionados que pueden presentar elementos en común.

Por otra parte, en referencia al OE2, se ha constatado que de forma general, el alumnado dispone de dinero para poder invertir en su ocio y tiempo libre, aunque no es una suma importante, y además, hay una pequeña proporción que no recibe ningún dinero ni ayuda para poder invertir en su tiempo libre y de ocio, teniendo que realizar actividades que no conlleven ningún costo o gratuitas. Estos resultados mantienen la línea del estudio realizado por Santos (2020).

Analizando el OE3, se ha comprobado que los principales factores que delimitan el no utilizar su tiempo de ocio o realizar actividad deportiva son la falta de tiempo y la exigencia de la carga de estudios, coincidiendo con los resultados obtenidos por Caballo et al. (2017), Úbeda-Colomer et al. (2018) y Ruiz-Hernández (2021) que nos muestra que en la actualidad, la población universitaria presenta grandes cargas de estudio que le impiden poder disfrutar de su tiempo libre, que junto a la falta de organización y desmotivación de ciertas actividades, ocasione un problemático sedentarismo, impidiendo que realicen los tiempos mínimos establecidos por la Organización Mundial de la Salud de actividad deportiva. En relación con el OE4, se ha comprobado que los sitios que disponen los participantes cercanos a su lugar de residencia para poder realizar actividades de ocio, son en primer lugar los parques, donde pueden realizar actividades deportivas en los diferentes implementos que hay en estas zonas al aire libre o pasear, a la vez que pueden socializarse, manteniendo reuniones entre iguales.

En segundo lugar, se sitúan los recintos deportivos donde se pueden practicar la mayor parte de deportes de interior, habiendo también salas de pesas y de clases. En tercer lugar, se sitúan los bares, donde los jóvenes universitarios se reúnen para compartir experiencias y socializarse con iguales, resultados que coinciden con Faci (2016) en que las actividades que implican relación social suelen ser las preferidas por la adolescencia y juventud de todos los segmentos poblacionales. No obstante, destaca la muy baja referenciación del ocio realizado en casa que contrasta con publicaciones como las realizadas por Rico y Fernández-Rodríguez (2016) y Tardivo et al. (2018) que muestran que la población juvenil adora el ocio digital, jugando a videojuegos y conectados a redes sociales, en donde se invierte una gran cantidad de tiempo de su ocio en su propia casa. Finalmente, dando respuesta al OE5, se ha podido constatar que la pandemia ha afectado en gran medida al ocio y al tiempo libre de los estudiantes universitarios. Han disminuido de forma considerable sus relaciones sociales valorando y disfrutando cosas que antes de la pandemia no le daban tanta importancia. El uso de una metodología cualitativa para este tipo de trabajo de análisis del ocio y tiempo libre del alumnado universitario, ha ayudado a comprender los motivos de la deficitaria calidad en el uso de su tiempo de ocio, de una forma exhaustiva y cercana.

Una de las limitaciones en la investigación, ha sido que los participantes no aportaban una amplia información en algunas de las preguntas que se le hacía por su falta de conocimiento o de tiempo. En el futuro, se pretende ampliar la investigación al resto de titulaciones de la USAL.

## 5. Agradecimientos

Esta investigación ha sido financiada por el Proyecto de Innovación y mejora docente para el curso académico 2021/2022, denominado “Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria (ID2021/172)”. El estudio está enmarcado en la Universidad de Salamanca y se encuentra dirigido a la integración y desarrollo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Se agradece también al resto de compañeros del proyecto: Juanjo Mena, Vanessa Izquierdo Álvarez, Ana Pinto Llorente, Ángel Poveda Polo, María Inmaculada Sánchez Vicente, María Mónica Calvo Polanco, Capilla Mata Pérez y Noelia Arteaga Ramos. Además, uno de los participantes es beneficiario de la Ayuda del Programa de Recualificación del Sistema Universitario Español Margarita Salas (MS-08).

## 6. Referencias

- Álvarez, J. S. y Hernández, M. Á. (2021). Revisión de los instrumentos de ocio de las tesis doctorales españolas. *Oídles. Desarrollo local y economía social*, 71-84. <https://www.eumed.net/uploads/articulos/4158e975e4cac40dee837173d920c662.pdf>
- Andreu, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19. Crecimiento psicológico y afrontamiento de la madurez. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 209-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Andréu, J. (2000). Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. *Fundación Centro Estudios Andaluces - Universidad de Granada*, 10(2), 1-34. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.-analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Arbeláez, M. y Onrubia, J. (2014). Análisis bibliométrico y de contenido. Dos metodologías complementarias para el análisis de la revista colombiana Educación y Cultura. *Revista de Investigaciones UCM*, 14(23), 14-31. <http://www.revistas.ucm.edu.co/ojs/index.php/revista/article/viewFile/5/17>
- Barroso, J. y Cabero, J. (2010). *La investigación educativa en TIC. Visiones prácticas*. Síntesis.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., & Greenberg, R. G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
- Caballo, M. B., Varela, L. y Nájera, E. (2017). El ocio de los jóvenes en España: Una aproximación a sus prácticas y barreras. *Obets: Revista De Ciencias Sociales*, 12(1), 43-64. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.11>
- Cabanillas-García, J. L. (2021). *Evolución de la actitud, las emociones y el aprendizaje, en el Máster Universitario de Investigación en Formación del Profesorado y TIC en modalidad a distancia* (tesis doctoral). Universidad de Extremadura. [https://www.researchgate.net/publication/353720016\\_Evolucion\\_de\\_la\\_actitud\\_las\\_emociones\\_y\\_el\\_apren](https://www.researchgate.net/publication/353720016_Evolucion_de_la_actitud_las_emociones_y_el_apren)

- p>dizaje\_en\_el\_Master\_Universitario\_de\_Investigacion\_en\_Formacion\_del\_Profesorado\_y\_TIC\_en\_modalidad\_a\_distancia
- Cabanillas-García, J. L., Luengo, R. y Carvalho, J. L. (2019). Análisis de los objetos de aprendizaje y de la percepción docente del campus virtual de la Universidad de Extremadura. *International Journal of Information Systems and Software Engineering for Big Companies (IJISEBC)*, 6(2), 41-61. <http://uajournals.com/ojs/index.php/ijisebc/article/download/593/377>
- Cabanillas-García, J. L., Luengo, R. y Carvalho, J. L. (2021). Desarrollo del aprendizaje y contenidos nucleares en un Máster de investigación online. En S. Oliveira, F. Freitas, P. Castro, M. González y A. P. Costa (Eds.), *Investigación Cualitativa en Educación. Avances y Desafíos* (Vol. 7) (pp. 31-42). <https://doi.org/10.36367/ntqr.7.2021.31-42>
- Cabanillas-García, J. L., Veríssimo, S. M. y Luengo, R. L. (2020b). Contraste en la percepción sobre el uso de una plataforma virtual para la mejora de la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas. *RISTI-Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (38), 33-47. <http://dx.doi.org/10.17013/risti.38.33-47>
- Cabanillas-García, J. L., Veríssimo, S. y Luengo, R. (2020a). Diferencias entre alumnado y profesorado en la valoración del uso de una plataforma virtual para la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas. En S. Oliveira, F. Freitas, P. Castro, M. González y A. P. Costa (Eds.), *Investigación Cualitativa en Educación. Avances y Desafíos*, 2, pp. 378-389). <https://doi.org/10.36367/ntqr.2.2020.378-389>
- Cabello, S. y Carrera, X. (2017). Diseño y validación de un cuestionario para conocer las actitudes y creencias del profesorado de educación infantil y primaria sobre la introducción de la robótica educativa en el aula. *EDUTEC, Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (60), (1-22). <https://doi.org/10.21556/edutec.2017.60.871>
- Cazalla-Luna, N. y Molero, D. (2018). Emociones, afectos, optimismo y satisfacción vital en la formación inicial del profesorado. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 22(1), 215-233. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v22i1.9926>
- Cisterna, F. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*, 14(1), 61-71. <https://www.redalyc.org/pdf/299/29900107.pdf>
- Corbí-Santamaría, M., Pizarro-Ruiz, J. P., González-Bernal, J., González-Santos, J., Trigueros-Ramos, R. y Aguilar-Parra, J. M. (2019). Barreras y motivaciones hacia la actividad físico-deportivo de los universitarios sedentarios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 150-154. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7361740.pdf>
- Díaz, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista general de información y documentación*, 28(1), 119-142. <https://revistas.ucm.es/index.php/RGID/article/download/60813/4564456547606>
- Espejo, L. B. (1989). Educación y Ocio. Planteamientos pedagógicos para el tiempo de ocio. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 1, 221-232. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2713788.pdf>
- Faci, D. G. (2016). La construcción del ocio por parte de la adolescencia y juventud rural española, en los primeros años del tercer milenio. *Acciones e investigaciones sociales*, (36), 61-90. [https://doi.org/10.26754/ojs\\_ais/ais.2016361488](https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2016361488)
- Latorre, A., Rincón, D. y Arnal, J. (2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Ediciones Experiencia.
- Miranda, G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *Pasos*, 4(3), 301-326. <http://www.pasosonline.org/Publicados/4306/PASOS09.pdf#page=25>
- Moscoso, D. (2011). Hábitos de actividad física y deportiva de los jóvenes a su llegada a la Universidad. *Támden. Didáctica de la Educación Física*, (35), 8-16. <http://hdl.handle.net/11162/180713>
- Niñerola i Maymí, J., Capdevila, L. y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p53.pdf>
- Ricoy, M. C. y Fernández-Rodríguez, J. (2016). Prácticas y recursos de ocio en la adolescencia. *Educatio Siglo XXI*, 34(2), 103-124. <http://dx.doi.org/10.6018/j/263831>
- Romero, J. A. y Amador, F. (2008). *Hábitos físico-deportivos de universitarios colombianos*. Kinesis.
- Ruiz Hernández, A. B. (2021). *Motivos de abandono de la práctica deportiva en estudiantes del 10º año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera" de la ciudad de Ibarra* (Trabajo final de grado). Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, Universidad del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10994/2/05%20FECYT%203763%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., Costa, A. P., & García-Peñalvo, F. J. (2018). Posicionamiento de la investigación en Ciencias Sociales, (28), 102-113. <https://doi.org/10.17013/risti.28.102-113>

- Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Sevillano, R., Martín-Cilleros, M. V., Marcos, J. J., & García-Peñalvo, F. J. (2021). Nurturing Grandchildren With Down Syndrome: A Qualitative Study on Grandparents' Needs Using Digital Tools. *Frontiers in Psychology*, 3789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661205>
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la universidad nacional experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 169-188. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/139971/55251-177483-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santos, J. D. (2020). *Ocio nocturno de los jóvenes universitarios* (trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/46454/TFG-E-1139.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Sarrate, M. (22 junio 2016). *El Ocio, espacio de inserción personal y social*. Resumen de la ponencia de M<sup>a</sup> Luisa Sarrate Capdevila, Profesora Titular de la Facultad de Educación de la UNED, en el curso de formación para técnicos del Instituto de Adicciones sobre "La integración social a través del ocio". <https://madridsalud.es/el-ocio-espacio-de-insercion-personal-y-social/>
- Tardivo, G., Suárez-Vergne, Á. y Cano, E. D. (2018). Los jóvenes adoran el ocio digital: un estudio cuantitativo sobre los jóvenes universitarios y el consumo. *Espacio Abierto*, 27(3), 75-93. <https://www.redalyc.org/journal/122/12260700007/12260700007.pdf>
- Úbeda-Colomer, J., Monforte, J., Campos, J., Llopis, R., Torregosa, M. Á. y Devís-Devís, J. (2018). Motivos de práctica y abandono físico-deportivo en alumnado universitario con discapacidad: influencia de la edad y el grado de discapacidad. *Cultura, ciencia y deporte*, 13(37), 51-60. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6435161.pdf>
- Verdugo-Castro, S., Sánchez-Gómez, M. C., García-Holgado, A., & Costa, A. P. (2019). Mixed methods and visual representation of data with CAQDAS: empirical study. In M. Á. Conde-González, F. J. Rodríguez Sedano, C. Fernández Llamas, & F. J. García-Peñalvo (Eds.), *Proceedings of the 7th International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality (TEEM 2019) (León, Spain, October 16-18, 2019)* (pp. 511-517). ACM. <https://doi.org/10.1145/3362789.3362847>

#### Oscar Lorenzo-Sánchez

Universidad de Salamanca, España

 <https://orcid.org/0000-0001-9523-0789>

✉ [oslo@usal.es](mailto:oslo@usal.es)

#### María Cruz Sánchez-Gómez

Universidad de Salamanca, España

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

✉ [mcsago@usal.es](mailto:mcsago@usal.es)

#### María Victoria Martín-Cilleros

Universidad de Salamanca, España

 <https://orcid.org/0000-0003-3599-5741>

✉ [viquimc@usal.es](mailto:viquimc@usal.es)

#### Rocío Martín-Sevillano


Universidad de Salamanca, España

 <https://orcid.org/0000-0002-0688-1078>

✉ [rociomartins6@usal.es](mailto:rociomartins6@usal.es)

#### Juan Luis Cabanillas-García

Universidad de Salamanca y Universidad de Extremadura, España

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

✉ [jliscabanillas@usal.es](mailto:jliscabanillas@usal.es)

#### Sonia Verdugo-Castro

Universidad de Salamanca, España

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

✉ [soniavercas@usal.es](mailto:soniavercas@usal.es)

Fecha de sumisión: 02/2022

Fecha de evaluación: 04/2022

Fecha de publicación: 07/2022