

## Perfiles y preferencia de ocio del alumnado de la Universidad de Salamanca

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

**Resumen:** La investigación que se va a presentar, ha sido realizada en el contexto de un Proyecto de Innovación y mejora docente para el curso académico 2021/2022, denominado "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria". El estudio está enmarcado en la Universidad de Salamanca y se encuentra dirigido a la integración y desarrollo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible dando respuesta a la pregunta de investigación: ¿Qué perfiles de ocio y tiempo libre realiza y demanda la población juvenil de la Universidad de Salamanca? Se ha utilizado un diseño de análisis de contenido, con la creación de una tabla de categorías de forma mixta, de forma inductiva y deductiva y un cuestionario de respuesta abierta. Los resultados indican que las principales instalaciones de la Universidad de Salamanca que el alumnado utiliza para su ocio y tiempo libre son el polideportivo y el gimnasio y la que menos el salón de actos. Entre las actividades de ocio y tiempo libre más practicadas por el alumnado, destacan los deportes de equipo, siendo el más notificado el pádel. Como mejoras a la oferta de actividades de ocio y tiempo libre de la Universidad de Salamanca, se observó que deben aumentarse los viajes y excursiones, junto a las actividades sociales de convivencia, debido a la amplia reducción de la capacidad de realizar actividades grupales y con iguales. El uso de una metodología cualitativa, ha permitido profundizar en el análisis de las preferencias en el ocio y el tiempo libre del alumnado de la Universidad de Salamanca de forma eficiente.

**Palabras clave:** Investigación cualitativa; Ocio; Tiempo libre; Salud; Análisis de contenido.

### Profiles and leisure preferences of the students of the University of Salamanca

**Abstract:** The research to be presented has been carried out in the context of a Teaching Innovation and Improvement Project for the academic year 2021/2022, called "Healthy leisure for students of the university population". The study is framed in the University of Salamanca and is aimed at the integration and development of the Sustainable Development Goals, responding to the research question: What profiles of leisure and free time does and demand the youth population of the University of Salamanca? A content analysis design has been used, with the creation of a category table in a mixed way, inductively and deductively, and an open response questionnaire. The results indicate that the main facilities of the University of Salamanca that the students use for their leisure and free time are the sports center and the gymnasium, and the auditorium the least. Among the leisure and free time activities most practiced by students, team sports stand out, with paddle tennis being the most reported. As improvements to the offer of leisure and free time activities of the University of Salamanca, it was observed that trips and excursions should be increased, together with social activities of coexistence, due to the large reduction in the capacity to carry out group activities and with same. The use of a qualitative methodology has made it possible to delve into the analysis of preferences in leisure and free time of the students of the University of Salamanca in an efficient way.

**Keywords:** Qualitative research; Leisure; Free time; Health; Content analysis.

## 1. Introducción

La investigación que se va a presentar ha sido realizada en el contexto de un Proyecto de Innovación y mejora docente para el curso académico 2021/2022, denominado “Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria”. El estudio está enmarcado en la Universidad de Salamanca (USAL) y se encuentra dirigido a la integración y desarrollo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en docencia universitaria, con el fin de que el estudiante adquiriera competencias de sostenibilidad, conocimiento y compromiso en torno a los ODS, convirtiéndose en agentes de cambio que lideren su consecución.

Este proyecto está alineado con los ODS de la ONU sobre Salud y Bienestar y Educación de calidad, aborda de manera integral los desafíos de los sistemas educativos sostenibles y reconoce los vínculos inextricables entre personas saludables, sociedades saludables y un planeta saludable. La teoría salutogénica es un modelo de promoción socio-saludable que considera a las personas como sujetos activos que pueden aumentar el control y mejorar su salud física, mental, social. Los activos o recursos comunitarios para las actitudes socio-saludables son aquellos recursos humanos, sociales, educativos, físicos o medioambientales que potencian la capacidad para mantener, conservar y generar salud y bienestar (Sánchez-Casado et al., 2017). La pretensión de un mapeo de activos, además de proporcionar visibilidad y valor a todas aquellas estructuras y acciones con las que cuenta la USAL y que contribuyen a la calidad de vida, debe constituirse en una herramienta de participación de la comunidad dentro del marco de la responsabilidad social.

Según la Real Academia Española (2021), el ocio es el tiempo libre de una persona; la diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas y/o las obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones. Como observamos, ambos conceptos suelen ir unidos. El ocio es uno de los fenómenos psicosociológicos más importantes y característicos del mundo occidental (Rodríguez Suárez y Agulló Tomás, 1999). Por ello, es importante que conozcamos cuales son los recursos que los universitarios utilizan para ocupar y disfrutar de su tiempo tiempo libre dedicado al ocio y conocer todos los actores que contribuyen al bienestar de la juventud universitaria (Cruz y Vanegas, 2019). Son varios los estudios similares que muestra que una de las actividades que más realiza la población universitaria es el deporte y según el estudio de Rodríguez Suárez y Agulló Tomás (1999) realizado en la Universidad de Oviedo, son actividades deportivas indicadas en el siguiente orden: natación, el fútbol, el tenis, el ciclismo, el baloncesto, el footing, el montañismo y la gimnasia.

A su vez, es muy importante conocer los estilos de vida (Rodríguez Suárez y Agulló Tomás, 1999) y hábitos diarios que tienen las personas jóvenes, teniendo muy presente los posible cambios y adaptaciones que estos hayan tenido que sufrir (Sánchez-Gómez et al., 2021) por la actual pandemia por COVID-19 (Tovar-Torres et al., 2021). Conociendo los estilos de vida y hábitos diarios de los jóvenes podemos llegar a comprender cuáles son sus actividades de ocio y por qué las realizan y/o disfrutan en su tiempo libre. La investigación de Cruz y Vanegas (2019) muestra que las actividades más realizadas por lo jóvenes en su tiempo de ocio son, siguiendo orden de prioridad: Escribir y leer, conversar con amigos, oír música, video juegos, ver la televisión, ir al cine, visitar centro comercial, estar en casa, el deporte, estar en pareja y acudir a presentaciones artísticas y culturales. Según 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 los municipios pequeños y medianos tendría un peso mayor; 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).

Otras investigaciones, como es un ejemplo la de Sandoval (2019), reflejan en sus resultados la preferencia de “no hacer nada” como una respuesta mayoritaria de sus participantes cuando estos son preguntados por actividades que realizan en su tiempo de ocio. Esta acción es proseguida por leer, salir con amigos, ir al cine, ver la televisión, estar en el ordenador y escuchar música. Se considera importante conocer todas estas preferencias por parte de dicha población para poder, de esta forma, incitar al máximo y pleno desarrollo de la persona hacia su transición a la vida adulta siguiendo modelos positivos y saludables (Albertos et al., 2020).

Como se observa, son muchos, diversos y cambiantes los tipos de actividades realizadas por jóvenes universitarios en diferentes ciudades y/o países; por ello, desde toda esta perspectiva aquí presentada los objetivos que planteamos a conseguir con la población juvenil de la USAL son:

### Generales:

1. Promover una vida sana y promover el bienestar para todos los estudiantes. Este objetivo es la base de todos los demás porque para alcanzar el resto de ODS es necesario que se garantice y promueva la salud y el bienestar en la comunidad universitaria. Está enfocado a diagnosticar actividades de ocio y tiempo libre saludables que se ofrecen desde la universidad y hacer propuestas a partir de ese diagnóstico.
2. Promover una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje de la población universitaria. Si se quiere alcanzar el desarrollo sostenible, la educación de calidad es la base.

### Específicos:

1. Conocer la influencia del contexto de pandemia COVID19 sobre los recursos de ocio en los alumnos de la Universidad de Salamanca.
2. Describir, desde una perspectiva salutogénica, mediante una metodología de activos en salud, los recursos que podrían ser empleados por los estudiantes de la Universidad de Salamanca para disfrutar de un ocio saludable
3. Elaborar un Manual de Buenas prácticas socio-saludables para los estudiantes de la USAL en el que se describan pautas de ocio saludable y en las que los estudiantes tendrán una participación activa en el estudio.
4. Entender la importancia del contexto medioambiental en la preservación de la biodiversidad, y cómo el mantenimiento del medio natural puede favorecer una mayor resiliencia frente a futuras pandemias de origen zoonótico.
5. Analizar la relevancia del contexto socioambiental sostenible y su repercusión en los retos ambientales, sociales y económicos.

Y, por último, la pregunta de investigación que se formula es la siguiente: ¿Qué perfiles de ocio y tiempo libre realiza y demanda la población juvenil de la Universidad de Salamanca?

## 2. Método

### 2.1 Participantes

Se trabajó con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Han participado en la investigación un total de 94 estudiantes, pertenecientes a la USAL, dentro de las Facultades de Educación de Salamanca y Zamora. Todos están vinculados con la formación del profesorado, estudiando un 34,9% el grado de educación infantil, un 42,6% el grado de educación primaria y un 18,1% al doble grado de educación infantil y primaria. Un 14,9% son hombres y un 85,1% mujeres. La edad de los participantes ha oscilado entre los 20 y los 27 años, predominando el grupo con 20 años (45,7%) y el grupo con 22 años (22,3%).

### 2.2 Diseño y procedimiento de la investigación

El diseño de investigación utilizado se ha basado en la metodología cualitativa (Sánchez-Gómez et al., 2018), mediante el uso del análisis de contenido de un cuestionario de respuesta abierta, validado en su adecuación y pertinencia a la investigación, mediante el juicio de expertos. Se ha seguido la propuesta de Bardín (1996), quien fue uno de los principales impulsores de esta metodología. En el caso de nuestra investigación, se realizó un análisis de datos descriptivo, realizando procedimientos sistemáticos de análisis de datos con el software cualitativo webQDA.

El proceso de categorización, ha sido por un lado deductivo, a partir de la revisión de la literatura científica en base a la meta-categoría: “Ocio y tiempo libre en la USAL”, resultando tres categorías de análisis que se describen a continuación:

- Categoría 1 (C1): Lugares de ocio y tiempo libre saludable en la USAL. Muestra bajo la percepción del alumnado, los principales lugares en donde poder realizar actividades de ocio y tiempo libre, dentro de la infraestructura de la USAL.

- Categoría 2 (C2): Actividades de ocio y tiempo libre saludable en la USAL. Destaca bajo la percepción del alumnado, las principales actividades de ocio y tiempo libre ofertadas por la USAL.
- Categoría 3 (C3): Sugerencias de ocio y tiempo libre saludable en la USAL. Enfatiza desde el punto de vista del alumnado, las actividades de ocio y tiempo libre que no ofrece la USAL, o cuya oferta consideran que debe ampliarse.

Por otra parte, el proceso fue deductivo a partir de la creación de subcategorías emergentes obtenidas al realizar el análisis de datos (Arbeláez y Onrubia, 2014). Este sistema de categorización, ha sido utilizado en diversas investigaciones previas, basadas en la metodología cualitativa y cuyo análisis de datos está apoyado en el software webQDA (Cabanillas-García et al. 2019; Cabanillas-García et al. 2020a; 2020b; Cabanillas-García, 2021; Cabanillas-García et al. 2021).

En la tabla 1, se muestra la tabla de categorías que vinculan las categorías y subcategorías de análisis con los objetivos de investigación y las preguntas del cuestionario de respuesta abierta.

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

Tabla de categorías				
Meta-categoría	Categoría	Subcategoría	Objetivo de investigación	Pregunta abierta
Ocio y tiempo libre saludable en la USAL	Lugares de ocio y tiempo libre saludable en la USAL (C1)	-Campus de la universidad -Polideportivo -Gimnasio -Biblioteca -Cafetería -Aulas de clase -No conozco ninguno -Salón de actos -Huerto	Observar los lugares destinados al ocio y tiempo libre saludable de la USAL que conoce el alumnado	Enumera los lugares que conoces en la USAL para realizar un ocio que consideres sea saludable
	Actividades de ocio y tiempo libre saludable en la USAL (C2)	-Actividades al aire libre -Actividades deportivas en equipos -Viajes y excursiones -Desconozco las actividades de ocio y tiempo libre de la USAL -Actividades deportivas de aventura -Cursos y talleres de formación -No realizo actividades de ocio y tiempo libre de la USAL -Musculación y fitness -Actividades deportivas individuales -Voluntariado -La tuna -Idiomas -Lectura -Actividades sociales -Oficina verde (cuidado medio ambiente)	Determinar los lugares destinados al ocio y tiempo saludable libre de la USAL que conoce el alumnado	Enumera las actividades que conoces de ocio y tiempo libre saludable programadas en la USAL
	Sugerencias de ocio y tiempo libre saludable en la USAL (C3)	-Crear nuevos equipos deportivos que no hay en la USAL -Baile -Torneos y competiciones -Viajes y excursiones -No sé -Pintura -Actividades sociales de convivencia -Carreras -Orientación -Patinaje -Gymkanas -Teatro -Visitas a museos -Escape room -Senderismo	Valorar la carencia de actividades de ocio y tiempo libre saludable de la USAL	¿Qué te gustaría que hubiese o se organizase en la USAL para disfrutar de un ocio saludable?

- Mayor visibilidad y discusión de la oferta de ocio de la USAL
- Boxeo
- Cursos y talleres
- Escalada
- Actividades diferentes a las que ya existen
- Clases en el gimnasio
- Fotografía
- No hay que añadir nada

## 2.3 Procedimientos

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

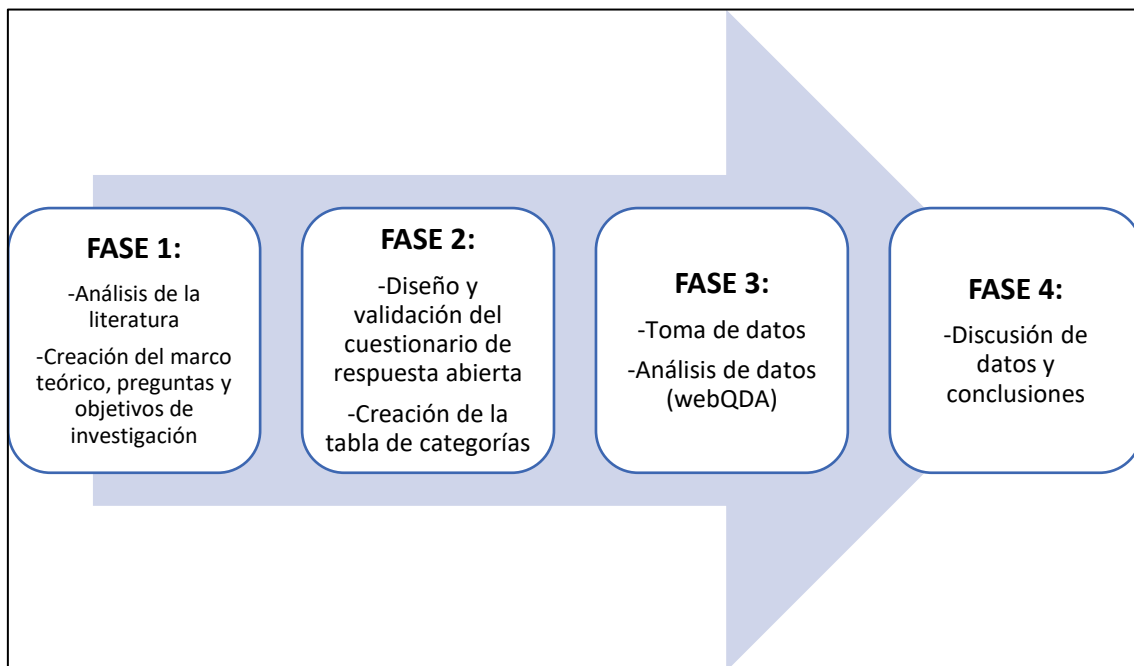


Figura 1. Procedimientos desarrollados en la investigación (elaboración propia).

## 3. Resultados

En primer lugar, se muestra en la Figura 2, la nube de palabras obtenida del texto de las entrevistas, seleccionando las cincuenta palabras más repetidas y eliminando artículos, preposiciones y conjunciones.

Se puede observar que destaca el gimnasio como palabra más repetida (66 menciones), una de las actividades deportivas más nombrada por el alumnado, al igual que destacan las actividades (38 menciones), el pádel (29 menciones) y tenis (26 menciones).

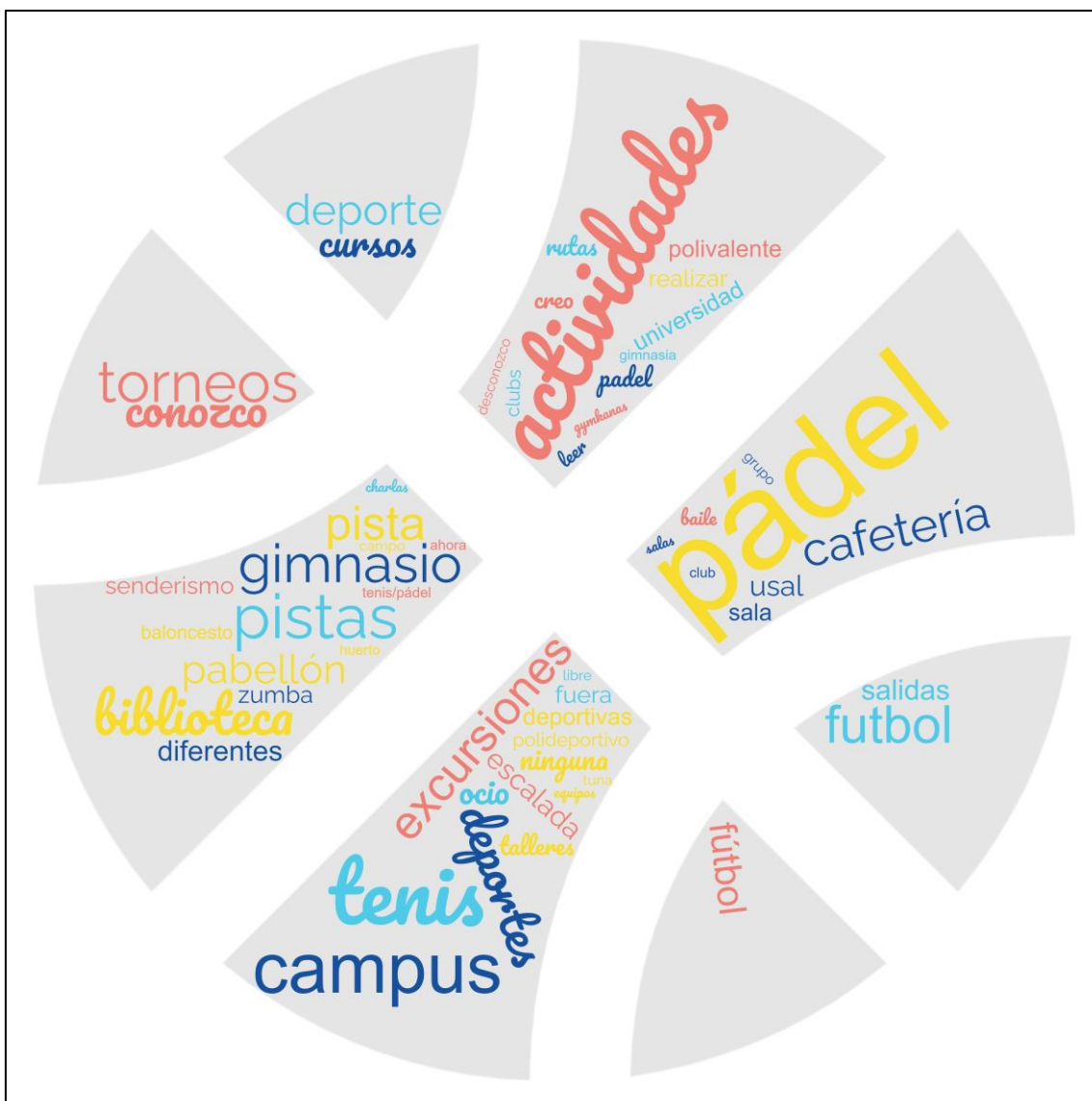


Figura 2. Nube de palabras (elaboración propia).

A continuación se presentan los contenidos más relevantes del análisis de datos. Se han contabilizado los porcentajes acumulados de los contenidos de cada una de las categorías de análisis.

En referencia a la C1 (Tabla 2), se ha comprobado que los lugares más destacados dentro de la infraestructura de instalaciones de la USAL, para la realización de actividades de ocio y tiempo libre son el polideportivo (37,50%) y el gimnasio (31,88%).

No obstante, es muy destacable que un espacio como el salón de actos, donde se pueden realizar actividades como el teatro, cursos, talleres y seminarios de formación, actuaciones musicales y orquestales, etc., presenta muy baja mención e importancia para el alumnado (0,63%).

Es destacable también, que un 5% de los participantes no conocen ningún lugar de ocio y tiempo libre de la USAL, lo que implica que no tienen ninguna vinculación con la Universidad en este sentido, debiendo realizar todo su ocio en otros lugares o no tenerlo.

**Tabla 2.** Resultados de la C1 (elaboración propia).

Categoría 1: Lugares de ocio y tiempo libre saludable en la USAL		
Subcategoría	Frecuencia	Comentario
Campus de la universidad	7,50%	Participante 56: "El campus en general ya que puedes correr, caminar" Participante 64: "El campus de la Universidad para andar"
Polideportivo	37,50%	Participante 11: "El pabellón, las pistas de tenis, pádel y fútbol, entre otros" Participante 25: "Las pistas de padel, del pabellón polideportivo"
Gimnasio	31,88%	Participante 41: "Solo conozco el gimnasio" Participante 78: "El gimnasio de la Universidad"
Biblioteca	6,88%	Participante 5: "Se puede leer o estudiar en la biblioteca" Participante 87: "La biblioteca para leer libros"
Cafetería	6,88%	Participante 2: "Tomar algo con amigos en la cafetería" Participante 10: "Relacionarte con tus amigos en la cafetería"
Aulas de clase	1,88%	Participante 55: "La propia clase es un excelente lugar para realizar actividades" Participante 80: "Se realizan cursos para formarse en el aula de trabajo"
No conozco ninguno	5,00%	Participante 51: "No conozco ningún lugar de ocio de la USAL" Participante 69: "Desconozco esta información"
Salón de actos	0,63%	Participante 93: "Conozco únicamente el salón de actos"
Huerto	1,88%	Participante 9: "Conozco y participo en actividades que se realizan en el huerto" Participante 89: "He visitado varias veces el huerto"

Analizando la C2, se puede observar en la Tabla 3 que dentro de las actividades organizadas por la USAL, para invertir el ocio y tiempo libre del alumnado, de una forma saludable, destacan las actividades deportivas en equipo (26,99%) y las que se realizan en el gimnasio (15,34%). No obstante, hay que destacar que un 15,34% de referencias afirman que desconocen las actividades de ocio y tiempo libre que organiza la USAL, lo que indica que son bastantes los alumnos y alumnas que por un lado no las conocen, y que por otro, que no las realizan. Por otra parte, hay actividades que deberían alcanzar una mayor repercusión, como son las actividades de voluntariado (0,61%) y las actividades relacionadas con el cuidado del medio ambiente (0,61%), vinculadas a la oficina verde<sup>1</sup> de la USAL.

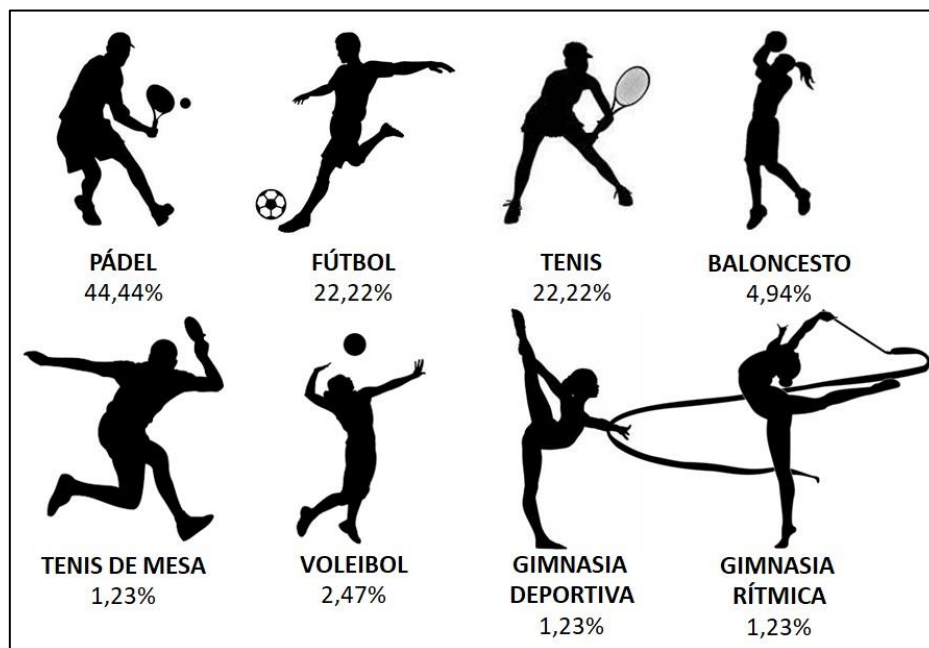
**Tabla 3.** Resultados de la C2 (elaboración propia).

Categoría 2: Actividades de ocio y tiempo libre saludable en la USAL		
Subcategoría	Frecuencia	Comentario
Actividades al aire libre	7,36%	Participante 56: "Escapadas al aire libre" Participante 62: "También hay programadas actividades como rutas en bici"
Actividades deportivas en equipo	26,99%	Participante 10: "El torneo rector de varios deportes" Participante 29: "Actividades en los equipos de la universidad"
Viajes y excursiones	7,36%	Participante 40: "Viaje a Andorra para esquiar" Participante 79: "El camino De Santiago"
Desconozco las actividades de ocio y tiempo libre de la USAL	15,34%	Participante 8: "No conozco ninguna" Participante 85: "No tengo informaciones en esto"
Actividades deportivas de aventura	5,52%	Participante 3: "Hacer branquismo" Participante 10: "Actividades de escalada"
Cursos y talleres de formación	6,75%	Participante 55: "Curso de lengua de signos" Participante 87: "Hay varias charlas que se organizan de diversos temas, cursos para realizar"
No realizo actividades de ocio y tiempo libre de la USAL	2,45%	Participante 58: "No realizo ninguna actividad realizada por la USAL" Participante 60: "No hago ninguna actividad"
Musculación y fitness	15,34%	Participante 44: "El gimnasio ofrece distintas actividades como zumba..."

<sup>1</sup> La Oficina Verde es el servicio, dependiente del Vicerrectorado de Estudiantes y Sostenibilidad, encargado de desarrollar la política ambiental institucional de la Universidad de Salamanca.

Actividades deportivas individuales	6,75%	Participante 33: "Sólo conozco las actividades que se realizan dentro del gimnasio" Participante 13: "El ping-pong" Participante 90: "Club de ajedrez"
Voluntariado	0,61%	Participante 66: "Las actividades de voluntariado organizadas por la USAL"
La tuna	1,84%	Participante 8: "Participar en la tuna" Participante 19: "Las actividades vinculadas con el grupo de la tuna"
Idiomas	0,61%	Participante 92: "Exámenes oficiales de inglés"
Lectura	1,23%	Participante 21: "Leer libros" Participante 59: "Lecturas en grupo"
Actividades sociales	1,23%	Participante 18: "Diferentes ferias" Participante 77: "Jornadas de inclusión"
Oficina verde	0,61%	Participante 89: "La oficina verde de la USAL, promoviendo una cultura verde y un campus sostenible"

En la figura 3, se muestran las actividades deportivas más referenciadas dentro del corpus textual, destacando principalmente el pádel (44,44%) junto al tenis (22,22%) y al fútbol (22,22%). Hay que destacar que no hay referencias a otros deportes que promueve la USAL, incluidos en la competición del trofeo rector, como son: Balonmano, rugby, judo, atletismo, kárate, bádminton, tiro con arco, halterofilia y voley playa.



**Figura 3.** Frecuencia de aparición de las actividades deportivas referenciadas en el corpus textual (elaboración propia).

Finalmente, en la tabla 4, se reflejan las principales sugerencias aportadas por el alumnado, en torno a la falta o necesidad de mejora de las actividades de ocio y tiempo libre saludable en la USAL. El alumnado destaca el añadir nuevos y diferentes viajes y excursiones (16,50%) a la vez que solicitan que se incluyan actividades sociales (12,62%) en las que puedan relacionarse y aprender a la vez. Un 12,62% de referencias indican que los participantes no saben que actividades sugerir, que junto al 5,83% de afirmaciones que indican que es necesaria una mayor visibilidad, confirman que el alumnado no tiene un conocimiento adecuado de las actividades de ocio y tiempo libre de la USAL y es necesario ofrecer una mayor publicidad para la comunidad universitaria. Además, un 7,77% de las referencias, muestran que es necesario incorporar nuevas y diferentes actividades a las que ya existen, siendo necesaria una innovación en la oferta que realiza la USAL.



**Tabla 4.** Resultados de la C3 (elaboración propia).

Categoría 3: Sugerencias de ocio y tiempo libre saludable en la USAL		
Subcategoría	Frecuencia	Comentario
Crear nuevos equipos deportivos que no hay en la USAL	4,85%	Participante 1: "Proponer mas equipos de deportes"
		Participante 13: "Crear un equipo de fútbol femenino en Zamora, no es Salamanca dónde no me he apuntado porque invierto mucho tiempo si me desplazo.."
Baile	3,88%	Participante 23: "Una clase de baile"
		Participante 29: "Bailes y danzas"
Torneos y competiciones	8,74%	Participante 33: "Más torneos de diversos deportes"
		Participante 38: "Actividades y torneos de deportes, los cuales creo que son muy importante"
Viajes y excursiones	16,50%	Participante 43: "Más excursiones a sitios interesantes"
		Participante 45: "Excursiones a parques de atracciones"
No sé	12,62%	Participante 53: "Ahora mismo no sabría decir"
		Participante 51: "No tengo muy claro lo que hay, por lo que no sé"
Pintura	0,97%	Participante 65: "Algo relacionado con la pintura"
		Participante 68: "Más actividades con índole social"
Actividades sociales de convivencia	12,62%	Participante 63: "Actividades formativas interesentantes que te hagan reunirte con más personas, que puedas socializar y aprender a la vez"
		Participante 72: "Me gustaría que organizase una carrera"
Carreras	2,91%	Participante 73: "Que hubiera de vez en cuando carreras"
Orientación	0,97%	Participante 83: "Incluir actividades de orientación"
Patinaje	0,97%	Participante 88: "Actividades de patinaje"
		Participante 93: "Incluir gymkanas divertidas"
Gymkanas	2,91%	Participante 91: "Crear diferente tipo de gymkanas"
Teatro	0,97%	Participante 54: "Obras de teatro"
Visitas a museos	0,97%	Participante 84: "Crear visitas cultutales y de aprendizaje a museos"
Escape room	0,97%	Participante 5: "Crear actividades de escape room"
		Participante 75: "Fomentar paseos por el campo"
Senderismo	3,88%	Participante 11: "Crear caminatas o rutas"
		Participante 31: "Creo que hay muchas actividades de ocio desconocidas para la gente"
Mayor visibilidad y difusión de la oferta de ocio de la USAL	5,83%	Participante 47: "La organizacion es buena, lo que falla es la difusion y publicitacion"
Boxeo	0,97%	Participante 36: "Fomentar actividades de boxeo"
Cursos y talleres	3,88%	Participante 67: "Actividades o cursos en lo que obtengas créditos"
		Participante 70: "Más cursos gratuitos"
Escalada	0,97%	Participante 10: "Grupo de escalada"
		Participante 61: "Me gustaría que hubiese otro tipo de actividades"
Actividades diferentes a las que ya existen	7,77%	Participante 90: "Creo que las actividades que proponen están bastante bien pero siempre se pueden añadir nuevas, dentro de lo que nuestras instalaciones nos permiten"
		Participante 2: "Clases en el gimnasio"
Clases en el gimnasio	0,97%	Participante 66: "Clubs de fotografía"
Fotografía	0,97%	Participante 4: "Actualmente considero que no hay necesidad de cambiar algo"
		Participante 84: "Creo que hay mucha variedad, no es necesario añadir más"

## 4. Discusión y conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede concluir que los estudiante de la USAL muestran interés por las actividades vinculadas con el ocio y el tiempo libre saludable. La Universidad de Salamanca cuenta con excepcionales instalaciones para la práctica deportiva y la realización de un ocio saludable, destacando por parte del alumnado que utilizan preferentemente la zona polideportiva y el gimnasio, que les permite realizar actividades deportivas, tanto individuales como colectivas.

Además, se ha constatado que las principales actividades en las que el alumnado invierte su ocio y tiempo libre saludable son, las actividades deportivas de equipo, destacando el pádel y el fútbol, de la amplia oferta de la USAL, junto al uso del gimnasio, realizando actividades de mantenimiento, fitness y fortalecimiento, estando en consonancia con los resultados obtenidos por Cruz y Venegas (2019) sobre las actividades realizadas por la población joven. De igual modo, coincidimos con Faci (2016) en que hay una clara dominancia por las actividades que implican una relación social, ya que son las más atractivas para esta población. No obstante, compartimos con Sánchez-Gómez et al. (2021) que la pandemia provocada por el COVID-19, ha reducido notablemente la capacidad y las posibilidades de realizar actividades de ocio y tiempo libre grupales y con iguales.

En relación a las sugerencias de mejora de las actividades de ocio y tiempo libre de la USAL, el alumnado destaca que deberían realizarse más viajes y excursiones y actividades sociales de convivencia que permitan conocerse más, ya que sus relaciones sociales se han visto mermadas por el COVID-19. No obstante, muchos de los participantes han indicado que no sabían que sugerencias de actividades se deben ofrecer desde la USAL, siguiendo la línea de la investigación de Sandoval (2019) que dificulta el poder saber y conocer los gustos y preferencias de los estudiantes en relación a su ocio y tiempo libre, ya que es completamente necesario conocer todas estas preferencias, para poder incitar al máximo y pleno desarrollo de la persona hacia su transición a la vida adulta siguiendo modelos positivos y saludables (Albertos et al., 2020).

Con el estudio realizado, se destacan las siguientes conclusiones:

- Los espacios polideportivos y el gimnasio de la USAL, son los más utilizados dentro de la infraestructura disponible para poder realizar actividades deportivas.
- El alumnado muestra claramente su preferencia por las actividades deportivas en equipo, destacando el pádel entre todas ellas, mostrando que tras la pandemia, el alumnado prefiere realizar actividades en las que haya una interacción social.
- Es necesario que se creen y se mejoren los canales de difusión de la información sobre el ocio disponible para la población universitaria de la USAL, ya que se observa falta de información en el alumnado.
- Se recomienda utilizar en mayor medida las redes sociales para la comunicación con el alumnado, además de poder realizar jornadas de información para acercar el ocio saludable al alumnado indeciso o que desconoce estas opciones.

El uso de la investigación cualitativa ha sido clave para conocer a fondo la opinión y la valoración del alumnado (lo que piensa, lo que hace, lo que utiliza) acerca del ocio y el tiempo libre en la USAL. El objetivo de la investigación no debe limitarse a crear conocimiento, sino a aplicar ese conocimiento a implicaciones directas para la educación y la salud, ofreciendo soluciones a las problemáticas presentadas en la investigación.

## 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


Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201-220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>

- 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>
- Bardín, L. (1996). *El análisis de contenidos*. Akal.
- Cabanillas, 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\\_aprendizaje\\_en\\_el\\_Master\\_Universitario\\_de\\_Investigacion\\_en\\_Formacion\\_del\\_Profesorado\\_y\\_TIC\\_en\\_modalidad\\_a\\_distancia](https://www.researchgate.net/publication/353720016_Evolucion_de_la_actitud_las_emociones_y_el_aprendizaje_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 Tecnologias 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* (pp. 378-389). <https://doi.org/10.36367/ntqr.2.2020.378-389>
- Cruz, A. M. R., y Vanegas, K. V. G. (2019). Una mirada a los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación de los estudiantes, docentes y administrativos de la facultad de ciencias exactas y naturales de la Universidad Surcolombiana. *Paideia Surcolombiana*, (24), 40-51. <https://doi.org/10.25054/01240307.1663>
- 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)
- Real Academia Española (2021). *Cultura*. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/cultura?m=form>
- Rodríguez Suárez, J., y Agulló Tomás, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2). <http://hdl.handle.net/10651/27674>
- Sánchez-Casado, L., Paredes-Carbonell, J. J., López-Sánchez, P. y Morgan, A. (2017). Mapa de activos para la salud y la convivencia: propuestas de acción desde la intersectorialidad. *Index de Enfermería*, 26(3), 180-184. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962017000200013](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000200013)
- Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., Costa, A. P., y García-Peñalvo, F. J. (2018). Posicionamiento de la investigación en Ciencias Sociales. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, (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. DOI: 10. SE7179/PSRI\_2017.30.12
- Tovar Torres, H. G., Franco Betancur, S. A., Aguirre Cardona, L. A. y Cardona Ortíz, G. A. (2021). *El papel del ocio y de la recreación frente a la COVID-19 Foro interinstitucional Coordinadores*. Editorial Kinesis Ltda



**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>

✉ [jluisocabanillas@usal.es](mailto:jluisocabanillas@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