New Trends in Qualitative Research

BY-NC-ND

VOLUMEN **21** | Nº **2**

DOI:
https://doi.org/10.36367/ntqr.21.2.2025.e1274

Sonia Verdugo Castro

Irene del Brio Alonso

Juan Luis Cabanillas Garcia

Maria Cruz Sánchez Gómez

Fecha de envío: Febrero, 2025
Fecha de evaluación: Mayo, 2025
Fecha de publicación: Junio, 2025

ANÁLISIS CUALITATIVO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE CONSUMIDO POR ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

RESUMEN

Es fundamental analizar las preferencias del ocio de la población universitaria para delimitar su bienestar, preferencias y necesidades, lo que permite diseñar estrategias efectivas de apoyo y promoción de la salud mental. y física, así como de enriquecimiento personal y académico. Averiguar si las diferencias por género influyen en las experiencias de ocio en los estudiantes de la Universidad de Salamanca. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar 487 estudiantes de la Universidad de Salamanca quienes respondieron voluntariamente a un cuestionario semiestructurado distribuido en línea a través del campus virtual. Se utilizó una metodología cualitativa, específicamente el método fenomenológico, para explorar las experiencias de ocio de hombres y mujeres, con el análisis de contenido posterior para identificar patrones emergentes en función del género. Este estudio revela que tanto hombres como mujeres consideran el ocio como una forma de desconectar del estrés diario y romper la rutina, destacando su aspecto social y la importancia atribuida a la salud mental, especialmente por parte de los hombres. Las principales razones para renunciar al ocio son la falta de tiempo y la carga académica, aunque las mujeres también consideran las emociones asociadas a la actividad. Este estudio pone de manifiesto que existen diferentes preferencias y perspectivas en el ocio en función del género, en la relación entre la salud mental y física derivada del ocio y en los motivos a la hora de no realizar actividades de ocio. Pero también se han encontrado puntos en común, como el gusto por la práctica deportiva y la consideración de la componente social que se asocia al ocio y tiempo libre.

Palabras Clave
Ocio saludable; Perspectiva de género; Fenomenológico; Análisis de contenido; Educación Superior.

QUALITATIVE ANALYSIS OF LEISURE AND FREE TIME CONSUMED BY UNIVERSITY STUDENTS, FROM A GENDER PERSPECTIVE

Abstract
It is essential to analyze the leisure preferences of the university population to define their well-being, preferences and needs, which allows designing effective strategies to support and promote mental and physical health, as well as personal and academic enrichment. To find out if gender differences influence leisure experiences in students at the University of Salamanca. Non-probabilistic convenience sampling was used to select 487 students from the University of Salamanca who voluntarily responded to a semi-structured questionnaire distributed online through of the virtual campus. A qualitative methodology, specifically the phenomenological method, was used to explore the leisure experiences of men and women, with subsequent content analysis to identify emerging patterns based on gender. This study reveals that both men and women consider leisure as a way to disconnect from daily stress and break routine, highlighting its social aspect and the importance attributed to mental health, especially by men. The main reasons for giving up leisure are lack of time and academic load, although women also consider the emotions associated with the activity. This study shows that there are different preferences and perspectives in leisure depending on gender, in the relationship between mental and physical health derived from leisure and in the reasons for not engaging in leisure activities. But common points have also been found, such as the taste for practicing sports and the consideration of the social component that is associated with leisure and free time.

Keywords
Healthy leisure; Gender perspective; Phenomenological; Content analysis; Higher Education.

1. Introducción

El término de ocio engloba todas aquellas actividades no obligatorias que las personas realizan en su tiempo libre, desde pasatiempos creativos hasta deportes y viajes (Kelly & Godbey, 1992). El ocio se ha convertido en un componente esencial del estilo de vida moderno, ofreciendo a las personas diversas oportunidades para el descanso, la recreación y el desarrollo personal (Monserud, 2023). De acuerdo con Andrés-Villas et al. (2020), el ocio se trata de la inversión de los momentos de tiempo libre en actividades agradables y libremente elegidas, de manera que las personas experimenten sensaciones satisfactorias y placenteras; pero además concreta, que este tiempo de ocio debe ser entendido como parte de la vida de las personas puesto que favorece su bienestar general, emocional y las relaciones sociales (Folta et al., 2022). Considerando estas premisas, se deben entender las prácticas de ocio saludable como un aspecto fundamental en la rutina diaria de las personas y por ello explorar detalladamente el papel que desempeñan en el sector poblacional del estudiantado universitario, además, considerando las posibles diferencias de consumo de ocio por razón de género (Videnovic et al., 2010).

El presente trabajo, pretende explorar el concepto de ocio saludable consumido por el alumnado de la Universidad de Salamanca desde una perspectiva de género, basándonos en los estudios previos llevados a cabo durante la periodicidad que abarcó el Proyecto de Innovación Docente "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria" (ID2021/172) y "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria 2.0" (ID2022/204). Este trabajo en concreto, se enmarca dentro del contexto de una nueva edición del mismo, en este caso para la generación de un "Manual de buenas prácticas de ocio saludable para estudiantes de la población universitaria" (ID2023/213), durante el curso académico 2023/2024.

En las últimas décadas, se ha prestado especial atención a cómo el género influye en las prácticas de ocio y, más recientemente, en la promoción del ocio saludable (Pizzo et al., 2023). Este enfoque busca comprender las diferencias en las preferencias de actividades de ocio, la frecuencia de participación y sus implicaciones para la salud, todo ello desde una perspectiva de género (Lopez-Sintas et al., 2017). Las experiencias de ocio no son uniformes para todas las personas, sino que varían significativamente según el género (Sikic-Micanovic et al., 2021), reflejando diferencias en las normas sociales, expectativas culturales o los propios roles de género que moldean las opciones y comportamientos individuales (Connell, 1987).

Además de estudiar el impacto que tiene el correcto o incorrecto consumo del ocio por parte de los jóvenes, la investigación en esta área ha revelado patrones distintivos entre hombres y mujeres en cuanto a la preferencia de actividades. Estudios como el de Azevedo et al. (2007), muestran que las mujeres tienden a participar con mayor frecuencia en actividades sociales y culturales, tales como visitas a museos, asistencia a eventos artísticos y salidas a cenar con amigos o familiares (Codina & Pestana, 2019).

Por otro lado, los hombres manifiestan una mayor inclinación hacia actividades físicas y de aventura, como la práctica de deportes de equipo, excursiones al aire libre, y participación en actividades más activas como el senderismo o el surf (Heimtun, 2013). Estas tendencias reflejan diversas diferencias en cuanto a las preferencias individuales, influenciadas por factores socioculturales, experiencias personales y disponibilidad de recursos.

La disponibilidad de recursos y oportunidades también juega un papel crucial en la diversidad de opciones de ocio consumidas por hombres y mujeres (Stone & O'Shea, 2013). Sikic-Micanovic et al. (2021) señalan que las mujeres pueden enfrentar mayores barreras para acceder a ciertos tipos de actividades de ocio, ya sea por limitaciones económicas, responsabilidades familiares o preocupaciones de seguridad. Estas restricciones pueden influir en la elección de actividades más accesibles o socialmente aceptables, lo que a su vez afecta la frecuencia y variedad de experiencias de ocio.

La frecuencia de participación en actividades de ocio también difiere según el género, con posibles implicaciones para la salud y el bienestar. Estudios epidemiológicos han vinculado la falta de tiempo dedicado al ocio con un mayor riesgo de estrés, ansiedad y enfermedades crónicas (Wendel-Vos et al., 2004). En este sentido, Gómez-Baya et al. (2022) encontraron que las mujeres tienden a reportar niveles más bajos de participación en actividades de ocio en comparación con los hombres, lo que podría contribuir a disparidades en la salud entre géneros.

En resumen, el estudio del ocio y su relación con el género es un campo de investigación dinámico y multidisciplinario que ofrece ideas valiosas para la promoción de la salud y el bienestar. Comprender cómo las diferencias de género influyen en las opciones de ocio consumidas, la frecuencia de participación y los efectos en la salud es esencial para desarrollar intervenciones más equitativas y efectivas en el ámbito de la salud pública y la promoción del ocio saludable (Thrane, 2000). Los roles de género, las expectativas sociales con respecto a estos o las normas culturales influyen de manera significativa en las elecciones de ocio de los estudiantes universitarios, así como en su percepción de lo que constituye un estilo de vida saludable; y en la amplitud de este concepto, radica la importancia de considerar la perspectiva de género como un factor importante en las experiencias de ocio saludable. Esta variable de género ha sido estudiada como una de las más relacionadas con la distribución temporal de las actividades de ocio o el tipo de actividades elegidas (Sánchez, 2008), considerándose generalmente un mayor impacto del tiempo de ocio y grado de disfrute para el sexo masculino.

En este caso, el estudio se centra en comprender como las diferencias de género influyen en las experiencias de ocio exploradas entre los estudiantes de la Universidad de Salamanca, planteando para ello la siguiente pregunta de investigación: "¿Qué diferencias se establecen en la percepción y selección de actividades de ocio, considerando la perspectiva de género y su relación con la elección de actividades saludables y no saludables?".

2. Método

2.1 Participantes

El conjunto de participantes seleccionado se ha obtenido mediante un muestro no probabilístico y por conveniencia. La muestra se compone de 487 estudiantes pertenecientes a diferentes grados y máster de la Universidad de Salamanca, quedando divididos en 364 mujeres y 123 hombres, de manera que la mayor representación la tienen las mujeres con un 74,7% frente a un 25,2% de hombres. Para llegar a estos participantes, se distribuyó un cuestionario semiestructurado vinculado específicamente a los proyectos de innovación docente "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria" (ID2021/172) y "Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria 2.0" (ID2022/204). Este cuestionario se facilitó a través del campus virtual de la universidad, para que los estudiantes pudieran rellenarlo o no, de forma voluntaria. Todo el alumnado que respondió, cursaba sus estudios en la universidad durante los cursos académicos de 2021/2022 y 2022/2023, periodo que duró la recogida de datos.

2.2 Diseño de investigación

Para el diseño de esta investigación se ha adoptado un enfoque metodológico de carácter cualitativo, en consonancia con los planteamientos de Sánchez-Gómez et al. (2018), con el propósito de captar en profundidad las percepciones, significados y vivencias de los sujetos implicados en relación con sus prácticas de ocio. En particular, se ha optado por el método fenomenológico, cuya finalidad es acceder a la esencia de las experiencias vividas por los individuos desde su propia perspectiva, permitiendo así una comprensión más rica, matizada y contextualizada de los fenómenos sociales. Este enfoque resulta especialmente pertinente cuando se pretende explorar cómo hombres y mujeres experimentan y atribuyen sentido a sus actividades de ocio, atendiendo a las dimensiones subjetivas, emocionales y simbólicas que subyacen en dichas experiencias. El método fenomenológico parte del supuesto de que la realidad no es una entidad objetiva y uniforme, sino que se construye y resignifica a través de la experiencia vivida, lo cual exige una aproximación empática y comprensiva por parte del investigador/a (Finol de Franco y Acosta Faneite, 2024).

En este contexto, el análisis se ha centrado en indagar las posibles diferencias y similitudes entre géneros en la manera en que se perciben, organizan y valoran las prácticas de ocio. Para ello, se han explorado no solo los tipos de actividades realizadas, sino también las motivaciones, emociones, barreras y significados asociados a dichas prácticas. Esta aproximación ha permitido identificar patrones comunes y divergentes en función del género, así como visibilizar las construcciones socioculturales que influyen en las elecciones y valoraciones del ocio por parte de hombres y mujeres. El carácter fenomenológico del estudio ha favorecido, por tanto, una mirada holística e interpretativa, centrada en las narrativas de los participantes como vía para comprender la complejidad del fenómeno objeto de estudio desde una perspectiva situada y clara.

2.3 Instrumento de recogida de datos

En el marco del Proyecto de Innovación Docente "Manual de buenas prácticas de ocio saludable para estudiantes de la población universitaria" (ID2023/213) aprobado por el Vicerrectorado de Transferencia y avalado por el Comité de Ética de la Universidad de Salamanca, se diseñó una estrategia de recogida de datos que se integró como parte del desarrollo de prácticas investigativas con fines pedagógicos. Para ello, se elaboró un cuestionario semiestructurado con preguntas abiertas, cuya finalidad era explorar en profundidad las percepciones del alumnado universitario sobre sus experiencias de ocio y sus implicaciones desde una perspectiva de género. Este instrumento fue diseñado a partir de una revisión y adaptación de herramientas empleadas en estudios previos relevantes (Guadarrama-Álvarez et al., 2020; Del Brío et al., 2023; Rodríguez-Jiménez et al., 2022; Sánchez-Gómez et al., 2023; Cabanillas-García et al., 2023), y fue sometido a un proceso de validación por parte de un panel de expertos. La difusión del cuestionario se realizó a través del campus virtual de la Universidad, invitando al alumnado a participar de manera voluntaria, anónima y confidencial.

La participación fue precedida por una declaración de consentimiento informado, en la que se detallaban los objetivos del estudio, el carácter no obligatorio de su participación y las condiciones de uso y tratamiento de los datos. Se garantizó el cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), asegurando que las respuestas fueran tratadas de forma agregada y con absoluto respeto a la privacidad y la integridad de las personas participantes. Asimismo, el desarrollo de la actividad se ajustó a los principios éticos de la investigación responsable, cumpliendo con los protocolos establecidos para proyectos universitarios, que abarcan la planificación metodológica, el uso adecuado de recursos e infraestructuras, la seguridad en el entorno digital, así como la evaluación continua de los procedimientos empleados.

2.4 Análisis de datos

El análisis de la información se llevó a cabo siguiendo la lógica del modelo interactivo de análisis cualitativo propuesto por Miles & Huberman (1994), el cual articula tres procesos fundamentales y recursivos: reducción de datos, visualización y disposición de la información, y verificación de conclusiones. Esta metodología permitió interpretar de forma sistemática los relatos y discursos recogidos, integrando la profundidad cualitativa con herramientas tecnológicas específicas para su tratamiento. En concreto, se hizo uso del software NVivo 12.0, uno de los entornos CAQDAS (Computer-Assisted Qualitative Data Analysis Software) más utilizados en el ámbito de la investigación social, que facilitó tanto la organización como la categorización y codificación de los datos obtenidos. Durante la primera etapa, la reducción de datos se centró en descomponer el corpus textual en unidades significativas (fragmentos discursivos, oraciones o párrafos), sobre los que se aplicaron dos procedimientos analíticos complementarios: un análisis inductivo, que permitió la emergencia de categorías desde el contenido, y un análisis deductivo, guiado por marcos teóricos previos que orientaron la codificación inicial (Varela y Sutton, 2021).

Para garantizar la fiabilidad del proceso de categorización, se aplicaron controles mediante doble codificación, tanto intra como intercodificador, discutiendo las discrepancias y consensuando criterios hasta lograr un nivel adecuado de concordancia interpretativa entre los miembros del equipo investigador (Blázquez y Feu, 2010).

La segunda fase del proceso consistió en la estructuración y disposición visual de la información. Gracias a las funcionalidades de NVivo, se construyeron matrices de codificación cruzada, lo cual permitió explorar visualmente las conexiones entre categorías y subcategorías, prestando especial atención a la variable de género como elemento de comparación. Esta representación gráfica sirvió para identificar patrones recurrentes, elementos divergentes y relaciones de concurrencia entre temas. Finalmente, en la fase de obtención e interpretación de resultados, se recurrió a estrategias narrativas como la inclusión de fragmentos ilustrativos, viñetas cualitativas y metáforas analíticas, que enriquecieron la dimensión interpretativa del análisis. Esta etapa se completó con un proceso de triangulación metodológica y analítica, que incluyó la integración de diferentes perspectivas teóricas y el contraste entre distintos tipos de datos. Además, cuando fue pertinente, algunos resultados se tradujeron en valores numéricos para facilitar su interpretación mediante procedimientos comparativos y de contextualización estadística, lo que permitió reforzar la solidez argumentativa de las conclusiones obtenidas (Verdugo-Castro et al., 2019).

Se analizaron un total de cuatro aspectos, basados en la categorización desarrollada en el trabajo previo realizado por Sánchez-Gómez et al. (2024), que se describen a continuación:

- C1. Concepto y utilidad del “ocio y el tiempo libre”. Recoge las percepciones, significados y funciones atribuidas por los participantes al ocio y al tiempo libre, entendidos como espacios personales y sociales dedicados a la recreación, el descanso, el desarrollo personal y la mejora del bienestar físico y emocional.
- C2. Motivos de renuncia de las actividades de ocio. Incluye las razones expresadas por los participantes que dificultan o impiden su participación en actividades de ocio, como la falta de tiempo, obligaciones académicas o familiares, limitaciones económicas o desinterés personal.
- C3. Preferencias de actividades de ocio saludable que les ofrece su Universidad. Explora los tipos de actividades recreativas, deportivas, culturales o formativas promovidas por la universidad que son valoradas y preferidas por el estudiantado, así como sus criterios de elección (utilidad, disfrute, accesibilidad, etc.).
- C4. Como ha afectado la pandemia del covid-19 a su “ocio y tiempo libre”. Hace referencia a los cambios y adaptaciones en los hábitos de ocio y uso del tiempo libre como consecuencia de la pandemia, incluyendo restricciones sociales, nuevas formas de entretenimiento, impacto emocional y transformación de rutinas.

3. Resultados

A continuación, Se presentan los resultados obtenidos del análisis de las respuestas obtenidas por parte de los estudiantes que respondieron al cuestionario. Se realizará una descripción y análisis por matrices que analizan las diferencias en función del sexo, teniendo en cuenta la frecuencia de codificación de las respuestas de los estudiantes para cada una de las categorías seleccionadas para el análisis.

3.1 C1. Concepto y utilidad del "Ocio y el Tiempo Libre"

En primer lugar, se ha explorado la categoría relacionada con el concepto que los estudiantes tienen sobre el ocio y el tiempo libre, junto a la utilidad que estos le dan a ambas premisas. En la Tabla 1, se muestran las diferencias encontradas en las respuestas del alumnado, en función de estas concepciones y su género. Se puede observar, como tanto hombres como mujeres consideran fundamentales las premisas de desconexión (H=15.56%;M=16.19%) "es una forma de desconectar del estrés del día a día", diversión y entretenimiento (H=11.58%;M=10.66%) "sirven para disfrutar del tiempo que tienes y realizar actividades que disfrutas" y alternativa a la rutina (H=13.34%;M=10.55) "es el tiempo que queda para disfrutar después de las obligaciones" a la hora de conceptualizar el ocio, vinculando este a los hobbies elegidos, aunque en este caso con una mayor frecuencia las mujeres (H=9.48%;M=13.05%) "es el tiempo que queda para disfrutar después de las obligaciones". Ambos sexos, consideran también fundamental el componente social que se asocia al ocio y tiempo libre (H=9.48%;M=10.76%) "es el componente social de nuestra vida, charlar con un amigo por ejemplo".

Cabe destacar, la relación que establecen entre la salud física y la salud mental, otorgándole la mayor importancia a esta última (H=9.09%; M=8.14%) sobre todo los hombres "beneficioso para nuestra salud mental siempre que las actividades que se hagan en ese tiempo no sean perjudiciales para nuestra salud", y quedando en una posición muy inferior la relación con la salud física (H=1.36%;M=3.48%) lo cual denota el calado que ha tenido el concepto y las actuaciones relacionadas con la salud mental entre los jóvenes "el ocio es una forma de liberación pasa no tener ansiedad". Llama la atención, la baja prevalencia de respuestas que vinculan el ocio y tiempo libre como algo importante y fundamental (H=2.21%;M=2.32%); una necesidad (H=0.68%;M=0.59%) o como un factor que mejore la calidad de vida (H=0%;M=0.21%), siendo estos datos cuanto menos curiosos.

Tabla 1. Matriz de diferencias en función del sexo C1.

C1. Concepto y utilidad del "ocio y el tiempo libre"	Hombre	Mujer
Acciones positivas	0,62%	0,17%
Actividades que me motivan	0%	0,12%
Descansar	5,62%	2,52%
Desconexión	15,56%	16,19%
Diversión y entretenimiento	11,58%	10,66%
Evitar, evadir u olvidar los problemas y las preocupaciones	1,99%	0,73%
Fomento de la creatividad	0%	0,07%
Fuera de las rutinas diarias	13,34%	10,55%
Mejorar calidad de vida	0%	0,21%
Muy importante y fundamental	2,21%	2,32%
No sabe definirlo	0%	0,02%
Para distraerse y entretenerse	3,24%	2,93%
Para formarse	2,44%	3,41%
Para trabajar	0%	0,03%
Procesos o acciones voluntarias	5,91%	5,05%
Realizar los hobbies	9,48%	13,05%
Relajarse	3,52%	1,78%
Salud física	1,36%	3,84%
Salud mental	9,09%	8,14%
Socialización	9,48%	10,76%
Tiempo personal	3,86%	6,85%
Una necesidad	0,68%	0,59%

3.2 C2. Motivos de renuncia de las actividades de ocio

En cuanto a los motivos que llevan al alumnado a renunciar a las actividades de ocio, tal y como podemos ver en la Tabla 2, encontramos convergencia de opiniones en torno a los motivos que más llevan a los estudiantes a renunciar al ocio, siendo estos: falta de tiempo (H= 20.24%; M=18.61%) "porque no tendría tiempo suficiente para dedicárselo a la universidad", seguido de la elevada carga lectiva (H = 15,74%; M = 21,3%) "porque mis tareas académicas no me lo permiten", "renuncio a actividades solo por los estudios". En cuanto a los estudiantes, estos renuncian a determinadas actividades de ocio y tiempo libre por falta de apetencia (H= H = 12,44%; M = 9,65%) "porque no tengo ganas en ese momento", "o simplemente no me apetece en el momento"; por considerar otras actividades prioritarias o más importantes (H=10.49; M=6.19%) o no disponer de suficiente dinero para realizarlas (H=6.15; M=6.51%), aunque en esta última cuestión encontramos opiniones similares "por cuestiones económicas (por ejemplo, me gustaría acudir a algún gimnasio pero no tengo suficiente dinero". En cambio, las mujeres consideran también un motivo importante de renuncia las emociones asociadas a la actividad, siendo una de las razones más consideradas en las respuestas entre el alumnado femenino (M= 10.01%; H=5.4%) algunas participantes afirman haber renunciado a realizar actividades de ocio "por no sentirme cómoda", "porque estoy triste", "porque comienzo a agobiarme".

Las diferencias más sustanciales, las encontramos en los ítem que tienen que ver con el disgusto con la actividad, poniéndose en cabeza las mujeres (M=5.06%;H=1.8%) “no lo realizo porque no me guste el plan; la anteposición de obligaciones personales, renunciando los hombres al ocio tres veces más que las mujeres por este motivo (H=4.2%;M=1.49%) “; el cansancio, motivo al que aluden de nuevo las mujeres en más ocasiones (M=3.86%; H=1.95%) “Por qué tengo otras cosas que hacer más importantes que requieren ese tiempo” o la falta o bien pérdida de interés con la actividad en cuestión, renunciando más en este caso los hombres (H=3.3%;M=1.29%) “me aburre la actividad”. Además, se encuentran de nuevo coincidencias para ambos en los motivos señalados en un menor número de ocasiones para renunciar al ocio: considerar la actividad aburrida (H=0.15%;M=0.68%); realizar la actividad en soledad (H=0.6%;M=0.16%); falta de motivación (H=0.3%;M=0.16%) y por último, motivos meteorológicos donde ningún hombre señaló este como un motivo de rechazo a la actividad (H=0%;M=0.96%).

Tabla 2. Matriz de diferencias en función del sexo C2.

C2. Motivos de renuncia de las actividades de ocio	Hombre	Mujer
Antepongo mis obligaciones	4,2%	1,49%
Cansancio	1,95%	3,86%
Debido a emociones o sentimientos negativos hacia la actividad	5,4%	10,01%
Elevada carga lectiva	15,74%	21,3%
Falta de compañía para realizar la actividad	0,6%	0,16%
Falta de disponibilidad económica	6,15%	6,51%
Falta de motivación	0,3%	0,16%
Falta de tiempo	20,24%	18,61%
Falta o pérdida de interés en la actividad	3,3%	1,29%
Hay otras actividades que considero más importantes	10,49%	6,19%
Lesión o problemas de salud	3,45%	2,45%
Me aburre la actividad	0,15%	0,68%
Meteorología	0%	0,96%
No me apetece realizar la actividad	12,44%	9,65%
No me beneficia la actividad	1,95%	2,93%
No me divierte la actividad	0,6%	0,68%
No me gusta la actividad	1,8%	5,06%
No renuncio nunca a actividades de ocio	4,8%	3,26%
No sé explicar	0,3%	0,44%
No se puede realizar en la ciudad	1,5%	0%
Pereza	3,15%	2,85%
Problemas personales	0,45%	0,2%
Trabajo	1,05%	1,25%

3.3 C3. Preferencias de actividades de ocio saludable que les ofrece su universidad

Para la categoría relacionada con las preferencias de los estudiantes en cuanto a las actividades de ocio que les propone su universidad, se han explorado las respuestas obtenidas cuya interpretación puede verse a continuación, junto a la Tabla 3.

En cuanto a la preferencia general que tiene el alumnado a la hora de elegir el tipo actividades, ha podido observarse que ambos sexos se decantan por Las actividades deportivas y en concreto, por los deportes colectivos (H=22.57%;M=23.52%) “juego a voleibol en el equipo de la universidad”, frente a un conjunto menor que muestra la preferencia por deportes individuales (H=10.12%;M=12.59%) los cuales son más elegidos por las mujeres “me gusta el atletismo”, “disfruto con deportes como la escalada en el rocódromo”; de las actividades más renombradas han sido las competiciones deportivas como el trofeo rector, competición deportiva por excelencia del ámbito universitario, y actividad especialmente mencionada por parte de los estudiantes con bastante diferencia respecto a ellas (H=21.21%;M=12.84%) “cualquier competición relacionada con el trofeo rector”. Es importante destacar, hay un alto procentaje de estudiantes que no conoce el ocio saludable que oferta la universidad, conociendo menos esta oferta las mujeres (H=16.15%; M=18.44%) “No conozco actividades de ocio en mi universidad”; algo que debe tenerse en cuenta a la hora de generar planes de difusión adecuados para las actividades.

Estas actividades deportivas, vienen seguidas de las activdades vinculadas a la cultura, mayormente elegidas por las mujeres y siendo algunas de ellas actividades relacionadas con la música (H=1.36%;M=4.13%) “disfruto con el coro”, exposiciones (H=0.78%;M=2.03%) “exposiciones como “mujeres doctoras en la universidad de salamanca”; exposición “en busca del Oscar”;, excursiones o viajes (H=0.39%;M=2.42%) “excursiones a otros lugares de salamanca y de españa, por ejemplo ir a somo a surfear”, siendo estas muy poco referenciadas por los hombres. Otras actividades con mayores indices de referenciación son las conferencias y charlas, de las cuales hacen mucha más mención los estudiantes (H=8.37%;M=3.24%) “conferencias relacionadas con temas de actualidad”; al contrario que los cursos, programas formativos o seminarios siendo mayormente expuestos estos por parte de las estudiantes (H=2.14%;M=4.32%) “seminarios en los que tratan diferentes temas bastante interesantes”.

Como nota relevante, se ha explorado un indice de referenciación en torno a las respuestas muy bajo por parte de ambos generos en las actividades relacionadas con la investigación (H=0%;M=0.19%) “asistí a alguna jornada de investigación”; a pesar de ser uno de los grandes ejes bajo el que se sustenta la universidad, los hombres ni siquiera lo referencian. Las actividad vinculadas a la psicología tampoco han sido apenas nombradas, las mujeres no hacen siquiera referencia a estas (H=0.39%;M=0%) “actividades vinculadas a la psicología del Servicio de Asuntos Sociales”, así como los concursos (H=0.78%;M=0.51%) “concursos de escritura”.

Tabla 3. Matriz de diferencias en función del sexo C3.

C3. Preferencias de actividades de ocio saludable que les ofrece su universidad	Hombre	Mujer
Actividades vinculadas a la música	1,36%	4,13%
Actividades vinculadas a la psicología	0,39%	0%
Actuaciones teatrales	2,53%	1,08%
Cine	1,17%	0,45%
Club de lectura	0,58%	1,72%
Concursos	0,78%	0,51%
Conferencias y charlas	8,37%	3,24%
Cursos, programas formativos y seminarios	2,14%	4,32%
Debates	0,19%	1,78%
Deportes colectivos	22,57%	23,52%
Deportes individuales	10,12%	12,59%
Exposiciones	0,78%	2,03%
Excursiones y viajes	0,39%	2,42%
Fiestas de las facultades	1,95%	0,64%
Gimnasia de mantenimiento, Pilates, aerobic, etc.	0%	0,32%
Jornadas de investigación	0%	0,19%
No conozco las actividades de ocio saludable de mi universidad	16,15%	18,44%
Ciclismo	0%	0,13%
Programas de idiomas	1,17%	2,1%
Rutas en bicicleta	0,58%	0%
Senderismo	1,56%	2,16%
Competiciones deportivas como el trofeo rector	21,21%	12,84%
Visitas guiadas culturales	4,09%	2,16%
Voluntariado	1,95%	3,24%

3.4 C4. Como ha afectado la pandemia del covid-19 a su "Ocio y Tiempo Libre"

Uno de los factores relevantes en cuanto al consumo de ocio y tiempo libre, fue la pandemia. La llegada del COVID19 trajo consigo grandes cambios en torno a este eje que han venido mostrándose hasta la actualidad. En la Tabla 3, se establecen las diferencias intragénero exploradas a través de las respuestas de los estudiantes en base a como ha afectado la pandemia del COVID-19 a su "ocio y tiempo libre". Tras la dura vivencia de una pandemia mundial y un confinamiento muy largo en el tiempo, los estudiantes ahora le dan una mayor valoración y aprovechan de forma más eficiente el tiempo para el ocio (H = 26.61%; M = 19.16%) "tengo más ganas en general de salir, digo que no a menos planes que me proponen"; aunque son los hombres quienes más han referenciado este tema, para ellas también ha sido un cambio importante. En este sentido, otro de los ítem más referenciados ha sido el ocio en solitario (H=16.82%;M=15.1%) "disfruto mi ocio más individualmente"; valorándose más por parte de ambos sexos la compañía de personas del círculo cercano (H=11,53%;M=11.98%) "ahora disfruto mucho más el tiempo que paso con mis amigos y familia" y prefirendo de forma similar el ocio al aire libre (H=7.01%;M=8%) frente al que se lleva a cabo en espacios cerrados,

mencionando mayormente este las mujeres (H=1.56%;M=3.37%) “ahora mi ocio es mas interior. No suelo realizar muchas actividades al aire libre, sino que son mas sedentarias”.

Un dato importante lo constituye la gran diferncia en cuanto a la frecuncia de referenciación del bienestar físico frente al bienestar mental, algo que difiere con lo explorado en la categoría de concepciones relativas al ocio. Tras la pandemia, el bienestar físico es mucho más valorado, especialmente por los hombres (H=10.59%; M=6.79%) “aprecio más hacer deporte para estar mejor fisicamente”; sin embargo, el bienestar mental apenas es referenciado (H=0%; M=1.01%), un dato que resulta llamativo pues una de las áreas para las que más conciencia se tomó tras este hecho histórico, fue la salud mental “miro más por mi bienestar mental. También, resulta llamativo como la disminución de las relaciones sociales es un ítem muy nombrado por las estudiantes, pero ellos apenas lo referencian (H=3.58%; M=17.34%) “más distancia con las personas junto a las que realizó ese ocio”, “ahora me quedo mas en casa que antes”.

En este caso, se observa una clara diferencia entre ambos sexos de manera que los estudiantes aprovechan de forma más intensa su tiempo de ocio, mientras que ellas han decidido continuar mostrando una conducta más precavida.

Tabla 4. Matriz de diferencias en función del sexo C4.

C4. Como ha afectado la pandemia del COVID-19 a su "ocio y tiempo libre"	Hombre	Mujer
Disfrutar más el momento	3,12%	0,61%
Ha vuelto la normalidad al ocio	3,27%	2,72%
He descubierto nuevas formas de ocio	3,12%	3,03%
Mayor afluencia a discotecas	3,27%	1,73%
Mayor valoración y aprovechamiento del tiempo para ocio	24,61%	19,16%
Menos relaciones sociales	3,58%	17,34%
Ocio al aire libre	7,01%	8%
Ocio en espacios cerrados	1,56%	3,37%
Ocio en solitario	16,82%	15,1%
Precaución y limitaciones en el ocio por el COVID-19	7,79%	4,93%
Valoro más el bienestar físico	10,59%	6,79%
Valoro más el bienestar mental	0%	1,04%
Valoro más la compañía de personas cercanas	11,53%	11,98%
Valoro más las pequeñas cosas	2,02%	3,24%
Valoro más poder salir a la calle	1,71%	0,95%

4. Discusión y conclusiones

Dando respuesta al objetivo de investigación este estudio revela que tanto hombres como mujeres consideran el ocio como un tiempo crucial para desconectar del estrés diario, divertirse y romper con la rutina, destacando también su aspecto social. Esta forma de conceptualizar el

ocio mantienen la línea de trabajos previos (Kelly & Godbey, 1992; Andrés-Villas et al., 2020; Monserud, 2023).

Sin embargo, se observa una mayor asociación entre el ocio y los hobbies en las mujeres. Además, se destaca la importancia atribuida a la salud mental en relación con el ocio, especialmente por parte de los hombres, mientras que la conexión con la salud física es menos mencionada.

Tanto hombres como mujeres coinciden en que la falta de tiempo y la carga académica son los principales motivos que los llevan a renunciar a las actividades de ocio. Sin embargo, las mujeres también consideran las emociones asociadas a la actividad como un factor importante, siguiendo la línea del trabajo realizado por Wendel-Vos et al., (2004). Se observan diferencias importantes en motivos como el disgusto con la actividad y la anteposición de obligaciones personales. Aunque hay motivos compartidos, como la consideración de la actividad como aburrida o la falta de motivación, estas son menos mencionadas.

En relación con las preferencias de los estudiantes hacia las actividades de ocio ofrecidas por la universidad, se observa una predilección generalizada por las actividades deportivas, especialmente los deportes colectivos, seguidas por actividades culturales, como exposiciones y excursiones, preferidas mayormente por las mujeres, coincidiendo con los resultados obtenidos por Azevedo et al. (2007). Destaca la baja referencia a actividades relacionadas con la investigación y la psicología, indicando una posible falta de interés o conocimiento sobre estas opciones. Es esencial considerar estos hallazgos al diseñar estrategias de difusión y promoción de las actividades de ocio universitario, especialmente entre aquellos estudiantes menos familiarizados con la oferta disponible, como se referencia en trabajos previos (Sánchez-Gómez et al., 2023).

Tras el impacto del COVID-19 en el ocio y tiempo libre de los estudiantes, se evidencia una mayor valoración y aprovechamiento del tiempo libre, especialmente entre los hombres, quienes muestran un aumento en la disposición para salir y participar en actividades sociales. Sin embargo, tanto hombres como mujeres han mostrado un aumento en el ocio individual y en la valoración de la compañía de amigos y familiares. Se destaca una mayor preocupación por el bienestar físico, especialmente entre los hombres, aunque sorprendentemente, el bienestar mental apenas es mencionado. Las diferencias de género se hacen evidentes, con las mujeres mostrando una mayor precaución en sus interacciones sociales, mientras que los hombres muestran una actitud más proactiva hacia el ocio.

El uso de una metodología cualitativa, ha ayudado a explorar cómo el género influye en las preferencias y participación en actividades de ocio, así como en la promoción del ocio saludable, destacando las diferencias según el género en preferencias sociales, expectativas culturales y roles de género (Sikic-Micanovic et al., 2021; Pizzo et al., 2023) a partir de la perspectiva y experiencia de los participantes. Es necesario un mayor esfuerzo por parte de las instituciones, para reducir las barreras de accesibilidad a la oferta del ocio disponible y generar nuevos canales de difusión para su visualización. Como limitaciones de esta investigación, hay que mencionar

que a pesar de contar con una elevada participación, hay una mayor presencia de mujeres en el muestreo no probabilístico utilizado.

Además, el uso de un cuestionario semiestructurado ha podido limitar la profundidad de las respuestas. En el futuro, se pretende realizar también un análisis de perspectiva de género en el consumo del ocio digital de los estudiantes y complementar los resultados con otras perspectivas como la de los docentes y los equipos directivos de la universidad.

5. Agradecimientos

Este trabajo se engloba en el proyecto de innovación docente “Manual de buenas prácticas de ocio saludable para estudiantes de la población universitaria” (ID2023/213).

Este trabajo ha sido cofinanciado por la Unión Europea en el marco del programa Erasmus+, proyecto GIRLS (ref. 2022-1-ES01-KA220-HED-000089166).

Aprobación Ética: La aprobación ética de este trabajo, está vinculada al Proyecto de innovación docente “Manual de buenas prácticas de ocio saludable para estudiantes de la población universitaria” (ID2023/213) y el proyecto GIRLS (ref. 2022-1-ES01-KA220-HED-000089166) aprobados por el Vicerrectorado de Transferencia y avalados por el Comité de Ética de la Universidad de Salamanca.

Consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes involucrados en el estudio, garantizando el respeto por los principios de confidencialidad y voluntariedad.

Declaración de Conflictos de Interés: Los autores declaran que no existen conflictos de interés en relación con la investigación, la autoría y/o la publicación de este artículo. El material no ha sido publicado, total ni parcialmente, en otro lugar y no está siendo considerado para publicación en ninguna otra revista. Todos los autores han participado personal y activamente en el trabajo que dio origen a este artículo y asumen la responsabilidad por su contenido. Se han cumplido todas las normas éticas relativas a la protección de los participantes en el estudio, en conformidad con la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial.

Financiación: Los autores declaran no haber recibido ni utilizado apoyo económico para el desarrollo de esta investigación.

6. Referencias

Andrés-Villas, M., Díaz-Milanés, D., Remesal-Cobreros, R., Vélez-Toral, M. y Pérez-Moreno, P. J. (2020). Dimensions of Leisure and Perceived Health in Young University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 8750. https://doi.org/10.3390/ijerph17238750

Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health, 52*(1), 8–15. https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1

Blázquez, A., y Feu, S. (2010). Sistema de codificación para el análisis de los indicadores de calidad de las cartas de servicios en materia deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 6*(19), 112-127. https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/273

Cabanillas-García, J. L., Rodríguez-Jiménez, C. J., Sánchez-Gómez, M. C., Losada-Vázquez, Á., Losada-Moncada, M., Corrales-Vázquez, J. M. (2023). Observational Study of Experiential Activities Linked to Astronomy with CAQDAS NVivo. In: Costa, A.P., Moreira, A., Freitas, F., Costa, K., Bryda, G. (eds), *Computer Supported Qualitative Research. WCQR 2023. Lecture Notes in Networks and Systems*, vol 688. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31346-2_12

Codina, N., & Pestana, J. V. (2019). Time Matters Differently in Leisure Experience for Men and Women: Leisure Dedication and Time Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(14), 2513. https://doi.org/10.3390/ijerph16142513

Connell, R. W. (1987). *Gender and Power: Society, the Person, and Sexual Politics*. Stanford University Press.

del Brío-Alonso, I., Cabanillas-García, J. L., Sánchez-Gómez, M. C., & Franco-Martín, M. (2023). Mixed Study on the use of Flipped Classroom Methodology in the Subject of Community Mental Health Care. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 764 LNNS, 23-33. https://doi.org/10.1007/978-3-031-41226-4_3

Finol de Franco, M. R., y Acosta Faneite, S. F. (2024). El método fenomenológico-hermenéutico: Una revisión semisistemática. *Revista Dialogus*, (14), 13-35. https://doi.org/10.37594/dialogus.v1i14.1507

Folta, S.C, Bandini, L.G., Must, A., Pelletier, J., Ryan, K. y Curtin, C. (2022). Exploring leisure time use and impact on well-being among transition-age autistic youth. Research in Autism Spectrum Disorders, 96, 101996. https://doi-org.usal.idm.oclc.org/10.1016/j.rasd.2022.101996

Gómez-Baya, D., Sarmento, H., Nicoletti, J., & García Moro, F. (2022). Cross-Sectional Associations between Playing Sports or Electronic Games in Leisure Time and Life Satisfaction in 12-Year-Old Children from the European Union. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education, 12*, 12. https://doi.org/10.3390/ejihpe12080075

Guadarrama-Álavarez, L., Thaureaux-Vives, L. y Jiménez-Pérez, L. J. (2020). La Educación Comunitaria y el Tiempo Libre en los Jóvenes. Un Análisis desde la Educación Popular. *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo: Generando Productividad Institucional, 8*(1), 59-64. https://doi.org/10.34070/rif.v7i1

Heimtun, B. (2013). Leisure, women and gender. *Annals of Leisure Research, 17*(1), 115-116. https://doi.org/10.1080/11745398.2013.859991

Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *Sociology of Leisure*. Venture Pub.

Lopez-Sintas, J., Ghahraman, A., & Perez Rubiales, E. (2017). Young people's leisure patterns: Testing social age, social gender, and linguistic capital hypotheses. *JOURNAL OF YOUTH STUDIES, 20*(2), 180–199. https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1206863

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. SAGE.

Monserud, M. A. (2023). Leisure Activities and Depressive Symptoms among Older Men and Women in Mexico: Implications of Physical Health. *Journal of Aging and Health, 35*(1–2), 94–107. https://doi.org/10.1177/08982643221108036

Pizzo, A. D. D., Na, S., Kim, D., Alexandris, K., & Hyun, M. (2023). Esports gender diversity: A leisure constraints perspective. *Journal of Leisure Research, 54*(5), 602–623. https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193186

Rodríguez-Jiménez, C. J., Corrales, J. M., Sánchez-Gómez, M. C., Cabanillas-García, J. L., Losada-Vázquez y Á. Losada-Moncada, M. (2022). Análisis de la percepción del profesorado sobre la conciencia del aprendizaje del alumnado en las actividades participativas. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*(1), 483–496. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2406

Sánchez Gómez, M. C., Cabanillas García, J. L., Martín Cilleros, M. V., Brío Alonso, I. d., Verdugo Castro, S., y Lorenzo Sánchez, Ó. (2023). Análisis cualitativo del ocio digital del alumnado de la Universidad de Salamanca. *New Trends in Qualitative Research, 17*. https://doi.org/10.36367/NTQR.17.2023.E872

Sánchez, S. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de psicología, 24*(1), 64-76. https://revistas.um.es/analesps/article/view/31791

Sánchez-Gómez, M. C., Cabanillas-Garcia, J. L. y Verdugo-Castro, S. (2024). Percepción y experiencias de los estudiantes de la Universidad de Salamanca sobre el ocio y el tiempo libre. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, (45), 231-255. https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.45.13

Sánchez-Gómez, M. C., Rodrigues, A. I., & Costa, A. P. (2018). Desde los métodos cualitativos hacia los modelos mixtos: Tendencia actual de investigación en ciencias sociales. *RISTI - Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação, 28*, ix–xii. https://doi.org/10.17013/risti.28.0

Sikic-Micanovic, L., Zdravkovic, Z., & Anic, J. R. (2021). Leisure time: Gender and regional inequalities in Croatia. *World Leisure Journal, 63*(4), 355–373. https://doi.org/10.1080/16078055.2021.1879926

Stone, C., & O'Shea, S. (2013). Time, money, leisure and guilt—The gendered challenges of higher education for mature-age students. *Australian Journal of Adult Learning, 53*(1), 95–116. https://ro.uow.edu.au/sspapers/194/

Thrane, C. (2000). Men, women, and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences, 22*(2), 109–122. https://doi.org/10.1080/014904000272885

Varela, T. V., y Sutton, L. H. (2021). La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. *Investigación en educación médica*, *10*(40), 97-104. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=102345

Verdugo-Castro, S., Sánchez-Gómez, M. C., García-Holgado, A. y 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).

Videnovic, M., Pesic, J., & Plut, D. (2010). Young People's Leisure Time: Gender Differences. *Psihologija, 43*(2), 199–214. https://doi.org/10.2298/PSI1002199V

Wendel-Vos, G. C. W., Schuit, A. J., Tijhuis, M. a. R., & Kromhout, D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: Cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation, 13*(3), 667–677. https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000021313.51397.33

Sonia Verdugo Castro
Universidad de Salamanca, España
https://orcid.org/0000-0002-9357-1747
✉ soniavercas@usal.es

Irene del Brío Alonso
Universidad de Salamanca, España
https://orcid.org/0000-0003-1991-8033
✉ brioalonso.irene@usal.es

Juan Luis Cabanillas García
Universidad de Salamanca, España
https://orcid.org/0000-0001-8458-3546
✉ jluiscabanillas@usal.es

María Cruz Sánchez Gómez
Universidad de Salamanca, España
https://orcid.org/0000-0003-4726-7143
✉ mcsago@usal.es