



## OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ALUMANDO EN LA UNIVERSIDAD DE HUELVA

### *Use of student's free time at the University of Huelva*

Estefanía Castillo Viera  
Fco. Javier Giménez Fuentes-Guerra  
Pedro Sáenz-López Buñuel

Recibido: 10/11/2009  
Aceptado: 14/12/2009

Universidad de Huelva

Correspondencia:  
Estefanía Castillo  
Facultad de Educación, Universidad de Huelva, España.  
Mail: estefania.castillo@dempc.uhu.es

### Resumen

Existen estudios señalan cuáles son las actividades que la población joven realiza durante su tiempo libre. En este trabajo, se muestran las actividades que el alumnado universitario realiza, así como las que les gustaría realizar pero no hacen. Se parte de un estudio más amplio sobre estilo de vida, y en este caso se analiza una de las dimensiones del cuestionario utilizado, en concreto "tiempo libre". Con un nivel de confianza del 95% y un error máximo del 3% la muestra seleccionada es de 975 alumnos. Algunas de las categorías analizadas son: cantidad de tiempo libre, grado de satisfacción con dicha cantidad de tiempo libre, tiempo dedicado a diversas actividades, y consumo de deporte como espectáculo en su tiempo libre. Entre los resultados, se puede destacar que casi la mitad del alumnado tiene entre dos y tres horas de tiempo libre al día. Los que practican actividad física manifiestan que tienen más tiempo libre que los no activos, existiendo diferencias significativas. Por orden de prioridad, las actividades que les gustaría hacer en su tiempo libre son: estar con la familia, hacer deporte, escuchar música, entre otras.

Palabras clave: Tiempo libre, universitarios, deporte.

### Abstract

There are studies indicate which are the activities that the young population realizes during their free time. We show the activities that the university student body realizes, as well as those that they would like to realize but they do not do. We depart from a more wide study on way of life, and in this case we centre on one of the dimensions of the used questionnaire, in concretely "free time ". On a population of 11314 pupils / aces, one administers the questionnaire to a sample of 975. Some of the analyzed categories are: quantity of free time, degree of satisfaction with the above mentioned quantity of free time, time dedicated to diverse activities, and consumption of sport like spectacle in free time. Some of the results are that almost the half of the student has between two and three hours from free time to the day. Those who practise physical activity demonstrate that they have more free time that not assets, existing significant differences. On order of priority, the activities that they would like to do their free time are: to be with the family, to play sports or to listen to music.

Key words: free Time, university students, sport.

## Introducción

El tiempo libre se puede considerar como “el tiempo ajeno al trabajo, a las obligaciones y a las necesidades fisiológicas” (Gil, 2003: 12). En nuestro estudio interesa conocer qué cantidad de tiempo libre tienen los universitarios, a qué tipo de actividades lo dedican, y analizar si este tipo de actividades conforman hábitos saludables o no. Este autor plantea que el tiempo libre es el que las personas dedican al descanso y disfrute, y que este concepto no es fácil de cuantificar o medir ya que le rodean diversas matizaciones. Gil (2003:12) plantea que los condicionantes de la ocupación del tiempo libre son:

- Tiempo real de ocio: el que no se dedica a las obligaciones laborales y no laborales ni el descanso.
- Disponibilidad económica: condiciona el tipo de actividad a realizar.
- Bagaje cultural y educativo: tanto el nivel educativo alcanzado, como el contexto cultural determinan el tipo de actividades a realizar.
- Estado de salud: la salud tanto física como psíquica influye en la vida del individuo y en su elección de actividades.
- Factores de personalidad: influenciado por los estímulos que ha recibido condicionará ciertas tendencias de actuación.

La concepción del tiempo de ocio ha evolucionado y se ha diversificado en múltiples dimensiones. Cuenca (2000) plantea cinco dimensiones en las que se divide el ocio: lúdica, creativa, festiva, ambiental-ecológica y solidaria. Dentro de cada una de estas dimensiones se encuadran todas las actividades de ocio y tiempo libre que la población realiza. El deporte se adapta a estas categorías. En la dimensión lúdica tiene representación el deporte para todos, donde se practica por búsqueda de

diversión o salud y abierto a un amplio número de participantes. La dimensión creativa también se ve reflejada a través del deporte, ya que éste ofrece un bien cultural y representa modos de vivir y tradiciones de cada cultura. En la dimensión festiva el deporte es un claro ejemplo de ésta, tanto a nivel profesional y de alta competición, como a nivel popular donde el deporte se convierte en una actividad de fiesta compartida por los miembros de una comunidad. La dimensión ambiental-ecológica cada vez tiene más importancia en nuestra sociedad y en el caso del deporte surge un interés creciente por las actividades en la naturaleza. La dimensión solidaria hace referencia a la participación del voluntariado para la realización de actividades de ocio, el deporte ha estado caracterizado por una gran implicación de este tipo de colectivos, sin los cuáles muchos eventos de mayor o menor nivel no serían posibles.

En el informe Fomento de Estudios Sociales y de Sociología Aplicada (FOESSA), se refleja que el deporte es la principal actividad de ocio de los españoles (Rivadeneira, 2003:18). Esta misma idea la defiende García (1992:55), según el cual el deporte ha experimentado transformaciones importantes por los cambios producidos en la sociedad. Por un lado, la comercialización del deporte profesional y de alta competición responde a las necesidades de grandes espectáculos y de entretenimiento de la sociedad de masas. Por otro lado, las necesidades de participación social y salud de una sociedad cada vez más sedentaria, que dispone de mayor bienestar y tiempo libre, han propiciado el desarrollo de nuevas prácticas deportivas que no tienen nada que ver con el modelo de deporte competitivo tradicional.

La práctica deportiva ocupa un lugar importante en las actividades de ocio de la toda la

población. García (1993:17) analiza las actividades en las que los jóvenes (entre 15 y 29 años) ocupan su tiempo libre. Comparándolos con las actividades que realiza la población general y por orden de aparición estas son las principales actividades que los jóvenes destacan (Cuadro 1):

Cuadro 1. Ocupación del tiempo libre (García 1993:17).

García (1993) jóvenes	García (1991) población general
Estar con los amigos	Estar con la familia
Ver la televisión	Ver la televisión
Escuchar música	Estar con los amigos
Estar con la familia	Leer libros/revistas
Leer libros/revistas	Oír la radio
Hacer deporte	Hacer deporte
Ir al cine	Escuchar música
Ir a bailar	Ver deporte
Salir al campo	Ir al cine/salir al campo
Oír la radio	Ir a bailar

Estas son algunas de las actividades en las que los jóvenes y la población general emplean su tiempo libre. De las 25 que analiza este autor se han reflejado las que ocupan los principales lugares, por lo que se ve que hacer deporte está en sexto lugar en las dos poblaciones, siendo una de las actividades que más realizan en su tiempo libre.

Si se relacionan estos datos con el análisis que García (2001) realiza comparando los resultados de la encuesta realizada en 1990 y la realizada en el 2000, se ve que no se encuentran diferencias llamativas en cuanto a las actividades de ocupación del tiempo libre de la población española a lo largo de esa década (Cuadro 2).

Cuadro 2. Ocupación del tiempo libre (García, 2001:40).

2000	1990
Estar con la familia	Estar con la familia
Ver la televisión	Ver la televisión
Estar con los amigos	Estar con los amigos
Leer libros y revistas	Leer libros y revistas
Escuchar música	Oír la radio
Oír la radio	Hacer deporte
Ir al cine	Escuchar música
Hacer deporte	Ver deporte
Salir al campo	Salir al campo
Ver deporte	Ir al cine

Tanto a principios como a finales de década las actividades que realizan en su tiempo libre la población española se mantienen de forma general.

A pesar del interés que el deporte despierta en la sociedad, en los estudios periódicos realizados por García (2001:56), se observa un ligero descenso en la última década del siglo XX tanto del interés por el deporte como de la práctica. En 1995 se alcanzó la cota más alta de participación deportiva, y a partir de ahí se observa un ligero descenso del 23% al 22% de los que practicaban un solo deporte, aunque el porcentaje de los que practican más de un deporte se mantiene igual, y el de los que no practican ningún deporte aumenta (Tabla 1).

Tabla 1. Práctica deportiva (García, 2001:55).

PRÁCTICA DEPORTIVA	2000	1995	1990
Practica un deporte	22%	23%	18%
Practica más de un deporte	16%	16%	17%
No practica ningún deporte	62%	61%	65%

Relacionado con la ocupación del tiempo libre, Ruiz, García y Hernández (2001), analizan la cantidad de tiempo libre y las actividades que realizan en dicho tiempo dividido entre días laborables, fines de semana, y periodos vacacionales. Comparan entre alumnado de educación secundaria post obligatoria y de segundo ciclo de la universidad de Almería. Concluyendo entre otras cosas, que la cantidad de tiempo libre disminuye igual que la práctica de actividad física, conforme aumenta la edad. Por otro lado, Valero, Gómez, Gavala, Ruiz y García (2007) relacionan los motivos por los que no practican con la falta de tiempo libre.

En nuestro estudio se pretende analizar la ocupación del tiempo libre de los universitarios, ver qué lugar ocupa la práctica de actividad físico-deportiva, y qué lugar representa en sus preferencias de ocupación del tiempo libre. Se puede observar si ocurre igual que en los

estudios de García (1993), en los que al preguntarles a los jóvenes qué les gustaría practicar en su tiempo libre, el deporte aparece en segundo lugar. Mientras que al preguntarle por las actividades que realizan éste aparece en sexto lugar.

Los objetivos de esta investigación son:

- Describir la cantidad de tiempo libre que tiene el alumnado y la relación con la práctica de actividad física.
- Conocer la ocupación del tiempo libre, y la relación entre las actividades que se realizan y la práctica de actividad física.

## Metodología

### *Diseño e instrumento*

Se trata de un estudio social, transversal, cuantitativo basado en la aplicación de un instrumento de investigación, cuantitativo (Bernardo & Calderero, 2000), el cuestionario, diseñado a través de un grupo de expertos durante el curso 2002/03 y después de un estudio piloto realizado en ese mismo curso académico en la Facultad de Ciencias de la Educación, se aplicó a una muestra representativa del alumnado de la Universidad de Huelva en el curso 2003/04. El cuestionario que fue validado a través de un pilotaje y de revisión de expertos (Castillo, 2005), consta de siete dimensiones para analizar el estilo de vida, en este artículo se presentan los resultados de la dimensión "tiempo libre". Las preguntas que se realizaron se exponen en el cuadro 3.

Cuadro 3. Ítems del cuestionario dentro de la dimensión tiempo libre.

- ¿Cuánto tiempo libre tienes cada día lectivo?
- ¿Estás satisfecho con la cantidad de tiempo libre que tienes?
- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a las siguientes actividades "de lunes a viernes"?
Estudiar
Ver la televisión
Manejar un ordenador
Tareas domésticas
- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a las siguientes actividades "sábado y domingo"?
- ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?
- ¿Sueles ir como espectador a los acontecimientos deportivos de tu ciudad?
- ¿Sueles ver los programas deportivos que se emiten por televisión?

### *Población y muestra*

En el curso académico 2003/04 el cuestionario se administró a una muestra que representaba de la población universitaria total, siendo el número de alumnos matriculados en el momento de la consulta once mil trescientos catorce (11314). A partir del número total de alumnos matriculados, se realizó un muestreo con un nivel de confianza del 95% y un error máximo del 3% la muestra seleccionada es de 975 alumnos (Bernardo & Calderero, 2000).

Tabla 2. Población y muestra.

Población	11314 alumnos
Error muestral	3%
Nivel confianza	95%
Muestra	975

## Resultados y discusión

En este apartado se pretende conocer los hábitos que tienen los universitarios durante su tiempo libre y de ocio. Los datos, ayudarán a comprender otro ámbito de su estilo de vida y si hay otras actividades que ocupan el tiempo de la actividad física. A continuación, se van a ir presentando los resultados de las preguntas que se realizaban en la dimensión tiempo libre (cuadro 3).

### *Tiempo libre disponible*

Ante la pregunta “¿cuánto tiempo libre tienes cada día lectivo?”, el 48,9% del alumnado tiene entre dos y tres horas de tiempo libre al día. El 20,6% tiene más de cuatro horas y con porcentaje similar (19,5%) tienen una hora. El 10% afirma que no tiene tiempo libre. En un estudio similar, Ruíz y cols. (2001) encuentran que los alumnos de educación secundaria post obligatoria y los de segundo ciclo de la Universidad de Almería, tienen entre semana poco tiempo (dos horas o menos al día), los fines de semana tienen suficiente tiempo (de

tres a seis horas diarias), y en las épocas vacacionales mucho tiempo libre (más de siete horas diarias).

Tabla 3. Tiempo libre disponible.

TIEMPO LIBRE	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	8	.8
No tengo tiempo libre	99	10.2
Una hora	190	19.5
Entre dos y tres horas	477	48.9
Más de cuatro horas	201	20.6
Total	975	100.0

Según estudios de Hanke (1979) y Stundl (1977), citados por Sánchez (1996:30), en los países avanzados el individuo medio dispone al día de 3 a 4 horas libres. Rodríguez & Agulló (1999) en su estudio de la universidad de Oviedo, obtienen que los universitarios tienen más tiempo libre que el resto de jóvenes entre 18 y 29 años.

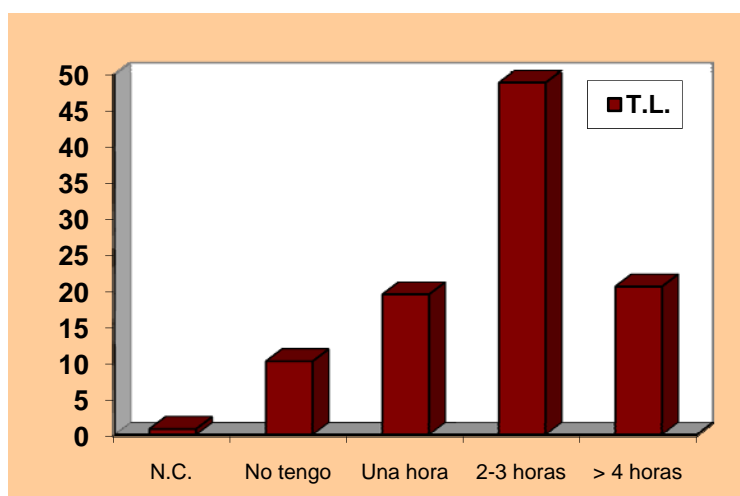


Figura 1. ¿Cuánto tiempo libre tienes cada día lectivo?

*Satisfacción con el tiempo libre*

Con relación a la satisfacción con ese tiempo libre de que disponen, el 58,1% del alumnado no está satisfecho con la cantidad de tiempo libre que tiene cada día. Aunque un porcentaje importante (41,1%) sí lo está (Tabla 4).

*Tiempo dedicado de lunes a viernes*

Ruiz, García y Hernández (2002) encuentran que entre semana las mujeres tienen menos tiempo libre que los hombres. En periodos vacacionales de navidad y verano los hombres son los que tienen menos tiempo libre.

El 39,6% estudia entre dos y cuatro horas cada día entre semana, el 29,4% entre una y dos horas, los que dedican mayor tiempo en estudiar (más de cuatro horas) son el 19,8%, el 9,1% lo hace durante menos de una hora, y un 1,6% no dedica ningún tiempo a estudiar entre semana, Tabla 5.

El 41,8% ve la televisión de lunes a viernes entre una y dos horas, el 27,2% la ve menos de una hora, el 17,3% entre dos y tres horas. Los porcentajes más bajos corresponden a los que ven más de cuatro horas de televisión (7,8%) y a los que por el contrario no ven nada la televisión (5,2%), Tabla 6.

El tiempo dedicado a ver la televisión se relaciona con la adquisición de un estilo de vida sedentario. Además, tiene influencia sobre otros hábitos de salud como la alimentación. Mur de Frenne, Fleta, Garagorri, Moreno, & Bueno (1997) afirman que los alumnos que pasan más tiempo viendo la televisión consumen con mayor frecuencia los distintos grupos de alimentos, por los que influye sobre su ingesta calórica.

El 33% maneja el ordenador menos de una hora, el 25,3% lo hace entre una y dos horas y el 18,4% no dedica ninguna hora. El 10,1% maneja el ordenador más de cuatro horas (Tabla 7).

Tabla 4. Satisfacción con el tiempo libre.

SATISFACCIÓN	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	8	.8
Sí	401	41.1
No	566	58.1
Total	975	100.0

Tabla 5. Tiempo de estudio.

ESTUDIO	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	4	.4
Ninguno	16	1.6
Menos de una hora	89	9.1
Entre 1 y 2 horas	287	29.4
Entre 2 y 4 horas	386	39.6
Más de 4 horas	193	19.8
Total	975	100.0

Tabla 6. Tiempo de televisión.

TELEVISIÓN	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	6	.6
Ninguno	51	5.2
Menos de una hora	265	27.2
Entre 1 y 2 horas	408	41.8
Entre 2 y 4 horas	169	17.3
Más de 4 horas	76	7.8
Total	975	100.0

Tabla 7. Tiempo para el ordenador.

ORDENADOR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	4	.4
Ninguno	179	18.4
Menos de una hora	322	33.0
Entre 1 y 2 horas	247	25.3
Entre 2 y 4 horas	125	12.8
Más de 4 horas	98	10.1
Total	975	100.0

A las tareas del hogar casi la mitad (43,8%) dedica menos de una hora y el 31,5% entre una y dos horas. El 10,1% no dedica nada de tiempo a estas tareas (Tabla 8).

Tercedor (2001) encuentra que el 47% del alumnado de 5º de Primaria dedica una hora o más al día a estudiar. De estos alumnos, el 65% ve la televisión a diario, más del 76% ve la televisión cinco días o más cada semana. De éstos, el 13,3% la ve cinco horas o más cada uno de esos días. Respecto a la utilización de ordenador, el 34,51% lo utiliza menos de una hora, y el 21,83% de una a dos horas. Comparando estos datos con los de nuestro estudio, se ve que los universitarios dedican más de tiempo al estudio y a la utilización del ordenador cada día, y ven menos la televisión.

#### *Tiempo dedicado en fin de semana*

En otra pregunta, se indagaba sobre el tiempo dedicado a las diferentes actividades durante los fines de semana. A continuación, se presenta cada una de estas actividades.

Entre dos y cuatro horas estudia el 26,4% aunque con dato similar (25,3%) están los que dedican entre una y dos horas. El 11,9% no estudia en el fin de semana (Tabla 9).

También con datos similares están los que ven la televisión entre una y dos horas (32,7%) y los que ven entre dos y cuatro horas (31,8%). El 6,4% no ve la televisión en el fin de semana (Tabla 10).

Al ordenador no le dedican tanto tiempo como a otras actividades. El 23,8% no dedica nada de tiempo, el 26,5% entre una y dos horas, el 23% menos de una hora (Tabla 11).

Tabla 8. Tiempo para tareas del hogar.

TAREAS HOGAR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	9	.9
Ninguno	98	10.1
Menos de una hora	427	43.8
Entre 1 y 2 horas	307	31.5
Entre 2 y 4 horas	96	9.8
Más de 4 horas	38	3.9
Total	975	100.0

Tabla 9. Tiempo de estudio en fin de semana.

ESTUDIO	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	9	.9
Ninguno	116	11.9
Menos de una hora	169	17.3
Entre 1 y 2 horas	247	25.3
Entre 2 y 4 horas	257	26.4
Más de 4 horas	177	18.2
Total	975	100.0

Tabla 10. Tiempo de televisión en fin de semana.

TELEVISIÓN	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	10	1.0
Ninguno	62	6.4
Menos de una hora	167	17.1
Entre 1 y 2 horas	319	32.7
Entre 2 y 4 horas	310	31.8
Más de 4 horas	107	11.0
Total	975	100.0

Tabla 11. Tiempo de ordenador en fin de semana.

ORDENADOR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	10	1.0
Ninguno	232	23.8
Menos de una hora	224	23.0
Entre 1 y 2 horas	258	26.5
Entre 2 y 4 horas	164	16.8
Más de 4 horas	87	8.9
Total	975	100.0

A las tareas de la casa el 32% dedica menos de una hora y casi el mismo dato (31,9%) dedica entre una y dos horas (Tabla 12).

Otero (2004) mantiene que las actividades que se pueden realizar en el hogar son las que se realizan todos los días. De la población andaluza, el 91% utiliza “informática e internet”, el 87,6% “ver la televisión” y el 84% “estar con la familia” prácticamente a diario.

#### *Qué le gustaría hacer en su tiempo libre*

Además de lo que hacen en su tiempo libre, se ha preguntado lo que les gustaría hacer. Las opciones de respuesta han sido: nada importante (1), poco importante (2), bastante importante (3), muy importante (4). Puntuando de uno a cuatro, estas son las respuestas por orden de mayor a menor importancia. Se analizan a continuación las puntuaciones obtenidas en cada una de las actividades (Tabla 13).

Estar con la familia es bastante importante (45%) y muy importante (38,5%), Tabla 14.

Casi la mitad del alumnado (47,1%) afirma que le gustaría hacer deporte en su tiempo libre, considerándolo bastante importante y el 28,9% lo considera muy importante. Se ve que es bastante superior el porcentaje de los que consideran bastante o muy importante practicar deporte (76,0%) que el porcentaje de los que lo practican realmente. El alumnado universitario es consciente de los beneficios de la práctica de actividad física y les gustaría hacerlo, aunque por los motivos que antes se expusieron no lo realizan (Tabla 15).

Tabla 12. Tiempo de tareas de hogar en fin de semana.

TAREAS HOGAR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	10	1.0
Ninguno	147	15.1
Menos de una hora	312	32.0
Entre 1 y 2 horas	311	31.9
Entre 2 y 4 horas	140	14.4
Más de 4 horas	55	5.6
Total	975	100.0

Tabla 13. Qué hacen en el tiempo libre.

Estar con la familia	3.15
Hacer deporte	2.97
Escuchar música	2.75
Pasear	2.69
Leer un libro	2.62
Ir a bailar	2.39
Conectarme a internet	2.07
Ver la televisión	1.89

Tabla 14. Tiempo para la familia en el tiempo libre.

ESTAR CON FAMILIA	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	21	2,2
Nada importante	27	2,8
Poco importante	113	11,6
Bastante importante	439	45,0
Muy importante	375	38,5
Total	975	100,0

Tabla 15. Tiempo para el deporte en el tiempo libre.

DEPORTE	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	12	1.2
Nada importante	51	5.2
Poco importante	171	17.5
Bastante importante	459	47.1
Muy importante	282	28.9
Total	975	100.0



Escuchar música en el fin de semana sí es considerado bastante importante por casi la mitad (49,6%) aunque el 27,5% opina que es poco importante (Tabla 16).

Tabla 16. Tiempo para la música en el tiempo libre.

MÚSICA	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	21	2.2
Nada importante	38	3.9
Poco importante	268	27.5
Bastante importante	483	49.6
Muy importante	164	16.8
Total	974	100.0

Pasear también es bastante importante para casi la mitad del alumnado (47,8%) y muy importante para el 15,9%. Aunque es poco importante para el 27,3% y nada importante para el 7,3% (Tabla 17).

Tabla 17. Tiempo para pasear en el tiempo libre.

PASEAR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	17	1.7
Nada importante	71	7.3
Poco importante	266	27.3
Bastante importante	466	47.8
Muy importante	155	15.9
Total	975	100.0

También es bastante importante (43,7%) leer un libro, y muy importante para el 15,8%. Aunque para el 29,1% es poco importante y nada importante para el 9,5% (Tabla 18).

Tabla 18. Tiempo para leer un libro en el tiempo libre.

LEER LIBRO	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	18	1.8
Nada importante	93	9.5
Poco importante	284	29.1
Bastante importante	426	43.7
Muy importante	154	15.8
Total	975	100.0

Aquí aparece que para casi el mismo porcentaje (en torno al 28%) es poco importante o bastante importante. Aunque son más los que opinan que es nada importante (22,5%) que los que lo consideran muy importante (18,8%).

Tabla 19. Tiempo para bailar en el tiempo libre

BAILAR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	20	2.1
Nada importante	219	22.5
Poco importante	277	28.4
Bastante importante	276	28.3
Muy importante	183	18.8
Total	975	100.0

Conectarse a internet durante el fin de semana es para casi la mitad (42%) poco importante.

Tabla 20. Tiempo para internet en el tiempo libre.

INTERNET	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	30	3.1
Nada importante	236	24.3
Poco importante	409	42.0
Bastante importante	228	23.4
Muy importante	70	7.2
Total	973	100.0

Aquí sucede al contrario que en las actividades anteriores, más de la mitad (57,5%) considera poco importante ver la televisión en el fin de semana y el 24% nada importante (Tabla 21).

No hacer nada en el tiempo libre no es nada importante para el 43,2%. García (2001:47) en su encuesta a la población española en general, obtiene los siguientes resultados por orden de preferencia: Estar con la familia, ir al cine, estar con los amigos, salir al campo y de excursión, hacer deporte, ver la televisión, leer (libros, revistas), escuchar música, ir a bailar (Tabla 22).

Aunque las categorías no son exactamente las mismas, y en nuestro estudio las opciones de respuesta han sido más reducidas, se ven ciertas similitudes en ambos resultados. Lo más destacado es el papel de la familia tanto en un caso como en otro, ocupando el primer lugar de preferencia de ocupación del tiempo libre. Otras actividades tienen posiciones similares, en nuestro estudio la opción hacer deporte aparece en segundo lugar mientras que en el estudio de la población general aparece en quinto lugar. Esto puede ser debido como afirman diversos autores, entre otros García (2001), a la disminución de la práctica deportiva conforme aumenta la edad.

También Otero (2004) encuentra resultados similares a los del autor anterior, aparece “estar con la familia” en primer lugar con un 76,4% de los andaluces, “estar con los amigos” coincide en tercer lugar (55,3%), y “escuchar música” aparece en cuarta posición (46,2%) siendo en nuestro estudio esta opción la tercera. En el estudio de Otero (2004) la opción “hacer deporte” ocupa la décima posición, por debajo de los resultados de García (2001) y mucho más en comparación con nuestro estudio.

Otras actividades destacadas en el estudio de la población andaluza son: “estar con los amigos” (55,3%), “escuchar música” (46,2%), “Oír la radio” (44,9%), “leer libros y revistas” (39,3%) y salir al campo (35,8%). Se ve que la opción de “hacer deporte” no aparece entre las más destacadas.

Otero (2004) afirma que se aprecia de la encuesta realizada a los andaluces tanto en el año 1999 como en el 2002 un acercamiento a los resultados de la encuesta nacional sobre población general de García en el año 2000 y se distingue una mayor diversificación de actividades durante el tiempo de ocio.

Tabla 21. Tiempo para la televisión en el tiempo libre.

TELEVISIÓN	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	22	2.3
Nada importante	234	24.0
Poco importante	561	57.5
Bastante importante	142	14.6
Muy importante	16	1.6
Total	975	100.0

Tabla 22. No hacer nada en el tiempo libre.

NADA	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	337	34.6
Nada importante	421	43.2
Poco importante	127	13.0
Bastante importante	56	5.7
Muy importante	34	3.5
Total	975	100.0

*Interés por el deporte (ítems nº 41 y 41).*

Para conocer el interés hacia el deporte, se preguntó si acuden como espectadores a acontecimientos deportivos. El 30,7% acude a veces como espectador de los acontecimientos deportivos, aunque el 29% casi nunca acude y el 20,6% no lo hace nunca (Tabla 23).

Por otro lado, se preguntó si ven los programas deportivos por televisión. Más de la mitad del alumnado ve los programas deportivos por televisión de vez en cuando, el 25,6% los ven semanalmente, aunque el 22,3% no lo hace nunca (Tabla 24).

Parece que el interés por el deporte es mayor a través de la televisión que asistir en directo. Aunque el dato de los que no asisten nunca al campo y de los que nunca lo ven por televisión es similar (20,6% y 22,3% respectivamente). Para Otero (2004) el interés hacia el deporte ha aumentado en la población andaluza, en la encuesta de 1999 un 21,5% afirman “ver deporte” mientras que en la del año 2002 es el 33,3% de los encuestados.

A continuación se analiza la relación entre tiempo libre y práctica de actividad física. Se pretende observar si existe alguna relación entre la práctica de actividad física y el tiempo libre del que disponen. Los activos son los que practican actividad física al menos tres días por

semana, mientras que los no activos practican menos de tres días a la semana. Existen diferencias significativas (Chi-cuadrado:0,000), los activos tienen más tiempo libre que los que no practican actividad física. Si se suma los que disponen de entre dos y tres horas más los que disponen de más de cuatro horas, se obtiene que de los activos es el 81,90% mientras de los no activos el 65,68%.

Tabla 23. Espectador.

ESPECTADOR	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	2	.2
Siempre o casi siempre	69	7.1
Con cierta frecuencia	121	12.4
A veces	299	30.7
Casi nunca	283	29.0
Nunca	201	20.6
Total	975	100.0

Tabla 24. Programas.

PROGRAMAS	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	1	.1
Sí, semanalmente	250	25.6
De vez en cuando	493	50.6
Nunca	217	22.3
Otros	14	1.4
Total	975	100.0

Tabla 25. Actividad física y tiempo libre disponible

TIEMPO LIBRE DISPONIBLE					
	N.C.	No tengo tiempo libre	Una hora	Entre dos y tres horas	Más de cuatro horas
No activo	0.8	12.7	20.7	47.7	17.9
Activo	0.8	1.7	15.5	52.5	29.3

## Conclusiones

En primer lugar, se planteaba describir la cantidad de tiempo libre que tiene el alumnado y la relación con la práctica de actividad física. Se puede afirmar que los sujetos que practican actividad física manifiestan que tienen más tiempo libre que los no activos, existiendo diferencias significativas. Parece que el alumnado activo organiza mejor su tiempo libre. Asimismo, casi la mitad del alumnado dispone entre dos y tres horas de tiempo libre al día. Por otro lado, se comprueba que un porcentaje similar no está satisfecho con la cantidad de tiempo que tiene. Por tanto, hay un porcentaje importante que podría practicar actividad física en su tiempo libre.

En segundo lugar, se pretendía conocer la ocupación del tiempo libre, y la relación entre las actividades que se realizan y la práctica de

actividad física. Sobre el tiempo que dedican los universitarios a algunas actividades, diferenciadas entre semana y en fin de semana, se puede comentar que la principal actividad es estudiar, la realizan más entre semana que en fin de semana; en segundo lugar está ver la televisión, lo hacen más en el fin de semana; también a las tareas del hogar le dedican más tiempo en el fin de semana, mientras que al ordenador le dedican más tiempo entre semana. Por tanto, el alumnado dispone de tiempo para practicar actividad física y el que no lo hace es porque tiene otras prioridades.

Con relación a las actividades que les gustaría hacer en su tiempo libre son por orden: estar con la familia, hacer deporte, escuchar música, pasear, leer un libro, ir a bailar, conectarse a Internet y por último ver la televisión.

## Bibliografía

- Bernardo, J. & Calderero, J.F. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. RIALP. Madrid.
- Casimiro, A.J. (2002). *Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses*. Almería: servicio de publicaciones de la Universidad de Almería.
- Castillo, E. (2005). Hábitos de práctica de Actividad Física del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva. Wanceulen, revista digital, 1. (<http://www.wanceulen.com/revista/nos.anteriores/numero1.diciembre05/articulos/articulo%201-3.htm>)
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Instituto de Estudios de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.
- García, M. (1992). *Cambio y permanencia en los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Sistema, nº 110,111:55-84.
- García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Instituto de la juventud.
- García, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.
- Gil, P.A. (2003). *Animación y dinámica de grupos deportivos*. Sevilla: Wanceulen.
- Mur De Frenne, L.; Fleta, J.; Garagorri, J.M.; Moreno, L.; Bueno, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes II: Relación con los hábitos dietéticos. *Anales de pediatría*, 46 (2), 126-132.

- Otero, J.M. (dir.) (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía.
- Rodríguez, J. & Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11 (2), 247-259.
- Ruíz, F.; García, M.E.; Hernández, I. (2001). Disponibilidad del tiempo libre, del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería, y tipos de actividades con que lo ocupan. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital*, 34. Consultado el 18 de noviembre de 2009 desde <http://www.efdeportes.com>.
- Ruiz, F.; García, M.E.; Hernández, I. (2002). Características del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Postobligatoria y de Segundo Ciclo de la Universidad de Almería que ha abandonado o nunca ha practicado actividad físico-deportiva en su tiempo libre y motivos aludidos. *Habilidad motriz*, 18, 5-12.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad Física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Valero, A.; Gómez, M.; Gavala, J.; Ruiz, F.; García, M.E. (2007). ¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre?: motivos y correlatos sociodemográficos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 12, 13-17.
- Rivadeneira, M.L. (2003). *Deporte, mercado laboral y formación inicial en España*. Sevilla: Wanceulen.

Referencia del artículo:



Castillo, E., Giménez, F.J., Sáenz-López, P. (2009). Ocupación del tiempo libre del alumnado en la Universidad de Huelva. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 5(2), 91-103. Extraído desde [www.e-balonmano.com/revista/v5n2/v5-n2-a4.pdf](http://www.e-balonmano.com/revista/v5n2/v5-n2-a4.pdf)