

VIDA SALUDABLE: ACTIVIDADES DE OCIO Y RECREACIÓN COMO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LA POBLACION JUVENIL

Shannen Monsalve Londoño¹

1. Estudiante de Fisioterapia X Semestre. Universidad CES

Resumen: El estilo de vida es una forma general de vida basada en la correlación de las condiciones de vida y los patrones de conducta de cada individuo, determinados por los factores socioculturales y las características personales, siendo este un comportamiento habitual y cotidiano que caracteriza el modo de vida de un individuo. En algunos casos, se consideran otras variables como las creencias, las expectativas, los motivos, los valores y las emociones, que se asocian con su diario vivir.

Metodología: Se realizó la búsqueda a través de las bases de datos PubMed, Scielo, EBSCO, Redalyc y material bibliográfico como libros, páginas de entidades en salud y relacionadas con el ocio, la recreación y el tiempo libre en Colombia y el mundo, donde se obtuvo un total de 76 artículos. Los criterios de inclusión fueron: artículos que estuvieran disponibles en texto completo, en idioma inglés, español y portugués, que hubiesen sido publicados en los últimos 10 años. **Conclusión:** Se permitió observar la importancia que ha venido tomando la utilización del tiempo libre y las diferentes actividades de ocio que en él se realizan, considerándose como parte integral de la evolución humana, como ente personal, familiar, educativo y social. **Objetivo:** Describir los comportamientos de la población juvenil en cuanto al desarrollo de sus actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre y su repercusión sobre la sociedad de hoy

Palabras clave: en español ocio, fisioterapia, tiempo libre y recreación

Introducción

El estilo de vida (EV) es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales (1). La OMS recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la adultez. Los entornos adaptados a las necesidades de los individuos, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de la población (2). El EV incorpora una estructura

social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas que preservan la vida durante todo el ciclo vital, dado en los entornos que favorecen a la promoción de la salud y a la prevención de la enfermedad (2,3).

Uno de los indicadores de calidad de vida en los países desarrollados es el ocio y el tiempo libre (4,5). El tiempo libre hace alusión a un tiempo que no está cargado de obligaciones y se considera un conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados debido al contexto y obligaciones de las personas. (6,7). Es un tiempo en el que se realizan actividades ajenas al deber cotidiano que está diseñado para satisfacer metas constructivas y sociales de la persona, el grupo y la sociedad (8. 10). El tiempo de ocio es el tiempo que se emplea específicamente en hacer lo que a la persona le guste, para su crecimiento y desarrollo personal (1). Pese a lo anterior, el tiempo libre está muy lejos de significar la total libertad del individuo o autonomía frente a las diversas formas de opresión y alienación social, tratándose de un período en el cual el individuo se encuentra libre momentáneamente, pero esta libertad puede ser sólo aparente y limitada. Dicho esto, se puede tomar como ejemplo la diferencia existente entre las sociedades urbana y la indígena, en la cual los tiempos sociales son vinculados a los ciclos de la naturaleza, y no al tiempo artificial determinado por el reloj como lo es en la urbe (1,7). Es necesario recordar que las sociedades humanas siempre se organizaron en "tiempos sociales", o sea, en momentos determinados por las actividades sociales en ellas desarrolladas: el tiempo para el trabajo, para la educación, para la religiosidad, para la familia, para el descanso, etc. Es así que la vida colectiva es regida por la articulación de esos momentos (7).

La OMS y la Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO) consideran el tiempo libre como factor promotor del desarrollo de los grupos y de los pueblos (2,8). Por su lado en *La Declaración de los Derechos Humanos* desde el año 1948 se reconoce el derecho al tiempo libre e indirectamente es un reconocimiento al ocio; toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas+(artículo 24 de 1948) (11).

Por tanto, el ocio, la recreación y el uso adecuado de tiempo libre, son entendidos por Lemp y colaboradores como necesidades fundamentales de todos los seres humanos, que enriquecen su vida y la hacen más completa y satisfactoria; constituyen además escenarios de libertad y transformación que facilitan el disfrute, el descanso y un desarrollo pleno (12,13). El tiempo libre está vinculado no solo a una necesidad psíquica y física fundamental del hombre, sino también a un elemento esencial para un desarrollo integral (14). Por su parte, el ocio y la recreación, son admitidos como vivencias humanas, relacionadas con la dimensión subjetiva de la persona y su ámbito

personal basándose en la experiencia humana y que además, es factor de desarrollo individual y colectivo (8,15).

Se consideran actividades de ocio y recreación aquellas actividades placenteras con potencial educativo, que requieran de una disposición física y mental del individuo, destacándose el juego organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas (16). Las manifestaciones culturales que lo constituyen son prácticas sociales vivenciadas como disfrute de la cultura (10); manifestaciones que se pueden ver reflejadas en actividades tales como fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, grafiti y murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, ferias con nuevas modalidades de intercambio, actividades recreativas y deportivas, festivales y eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate. El ocio también comprende otras prácticas culturales enfocadas en posibilidades de introspección, tales como la meditación, la contemplación y la relajación, que pueden constituir significativas experiencias personales y sociales gracias a su potencial reflexivo (2,12,15).

El concepto de ocio adquiere cada día una visión más positiva; ya no es identificada solamente como un tiempo de descanso, días feriados, o diversión, sino que, amplía su significado al ser considerado como una experiencia humana necesaria, capaz de proporcionar autorrealización, como un derecho y un elemento que aporta a la calidad de vida. Desde esta perspectiva, el ocio es vivido por las personas que poseen estilos de vida más avanzados, ya que este radica en una mudanza de mentalidad y en una concepción diferente y más evolucionada de la vida y del mundo (10).

Los tiempos modernos trajeron consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo como el sedentarismo, la descomposición del medio familiar y social, la inestabilidad afectiva y emocional, el deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia (13), regido por un contexto de globalización, donde además, se encuentra marcado entre otros elementos, el desarrollo de las tecnologías, el avance de los medios de comunicación y nuevas formas y relaciones de trabajo, permitiendo así el desarrollo de actividades perjudiciales para la salud y bienestar de la población (17).

Con el paso del tiempo y dados los cambios en los hábitos y costumbres de los individuos, el término de ocio y recreación ha tomado un auge importante en los estudios actuales, ya que, como se observó anteriormente, es parte importante del desarrollo humano de la presente época. Aunque la evidencia científica ha incorporado cada vez más los asuntos relacionados con el ocio y el uso del tiempo libre, el manejo conceptual de este término es polisémico. De una lado, la delimitada definición de lo que en realidad es el tiempo de ocio y recreación y la importancia que este tiene a lo largo de la vida, no solo académica, si no también laboral, personal y social. Y por otro lado, la creencia que se tiene acerca del ocio como la realización netamente de

actividad física, dejando también de lado aspectos importantes, como las preferencias que los individuos tienen para para la utilización de éste, su tiempo.

Con el aumento de la población, el desarrollo de las ciudades industrializadas, el sedentarismo y otras conductas adictivas perjudiciales para la sociedad, especialmente en la población en edades juveniles (18), se considera un problema en la juventud de hoy el manejo del tiempo libre debido a la falta de conocimientos y formación en prácticas de autocuidado; a las inadecuadas actividades de ocio y recreación realizadas; y a la débil participación y vinculación de esta población en las instancias decisorias, a cerca de sus expectativas de uso del tiempo libre (13). Existe una gran preocupación por el deterioro de los hábitos de salud entre los jóvenes, por cuanto los estudios poblacionales registran un aumento en el número de muertes juveniles por causa del cáncer de pulmón, embarazos no deseados, accidentes de tráfico por haber bebido alcohol, por violencia (intencional) en zonas de diversión en las que el exceso de alcohol o el consumo de drogas suele estar presente, y por el acceso fácil y consumo de sustancias alucinógenas, píldoras del día después, de casos de SIDA, entre otros (17). Igualmente, el incremento en hábitos de inactividad física, de alimentación poco saludable y de fumar, conforman el trípode que configura una conjunción de los principales factores de riesgo evitables para numerosas enfermedades, constituyéndose así, en un problema de salud pública (19).

Pese a la existencia de políticas públicas que favorecen y protegen el bienestar de los jóvenes en la práctica y desarrollo de actividades de ocio y recreación, su cotidianidad, sus quehaceres y obligaciones tanto educativas como laborales y su entorno familiar obstaculizan el cumplimiento de las mismas. Por tanto, favorecer estas políticas centradas en posibilitar la autonomía, emancipación y bienestar de los jóvenes, mediante propuestas de inserción laboral a través de programas de educación para la salud, junto a alternativas saludables para el ocio y el tiempo libre que desarrollen los valores de cooperación, participación, respeto y tolerancia, pueden ser un marco adecuado para incorporar programas a favor de la salud de la juventud (17,19, 21).

La promoción de entornos favorables, pueden beneficiar la salud de los jóvenes. Las escuelas promotoras de salud y el desarrollo de un currículum con contenidos de salud que se apoye en orientaciones didácticas para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables en la comunidad escolar y en la habilitación de espacios que potencien la salud, son determinantes para ello (19,20).

Por otro lado las condiciones sociales y de vida en las que los adolescentes proyectan su diario vivir, determinan la cantidad de tiempo libre y las prácticas de ocio en las que participan habitualmente, presentando diferencias en función del medio, ya sea rural o urbano del que proceden. No sólo por lo que hacen en ellas, sino también, por las posibilidades o limitaciones que ofrecen estos contextos en el acceso, o no, a unos determinados recursos, iniciativas o actividades (22). Rebollo en su estudio plantea

que la población rural granadina posee más tiempo libre, sobre todo los fines de semana, en relación con la población urbana, evidenciando que un 46,5% de la población urbana posee mucho tiempo libre, 14% bastante, 30,8% poco, 4% muy poco y 4,8 nada (23).

En cuanto a los jóvenes en etapa intermedia y tardía (considerados a los individuos entre 14 y 19 años de edad) (8,24) y los adultos en etapa temprana (considerados a los individuos entre los 19 a 40 años) (24), se encuentra que el manejo del tiempo libre y ocio depende en gran medida, de su entorno social y familiar, el ambiente en el que estudian y/o trabajan, las políticas públicas que sustentan la vida social, la respuesta de los servicios sanitarios a las demandas que los jóvenes realizan, las características biológicas como la edad, el género. Y su comportamiento frente a la sociedad y al medio que los rodea, como la exposición al tabaco, al alcohol y el consumo de sustancias psicoactivas (10,13,20,25).

La importancia de la adolescencia para el establecimiento del estilo de vida tiene que ver con los importantes cambios psicológicos y contextuales que tienen lugar durante estos años en los que chicos y chicas realizan sus primeras salidas y reuniones con sus iguales sin la presencia de sus padres y en los que van ganando autonomía para tomar algunas decisiones relacionadas con el ocio y el estilo de vida (actividades extraescolares, consumo de sustancias, prácticas sexuales, etc.). Estos momentos de transición ofrecen muchas oportunidades para el desarrollo personal pero también son de gran vulnerabilidad y riesgo, puesto que se trata de una edad crítica para el ensayo y aprendizaje de hábitos perjudiciales para la salud (1,3,8).

Es común observar cómo las características observadas en los jóvenes y estudiantes son limitadas a las actividades netamente académicas, (8,26), dejando de lado, en la mayoría de los casos, factores como su lugar de procedencia, gustos, prácticas sociales, lugares de esparcimiento visitados, actividades realizadas en tiempo libre, entre otros (8,27). Se ha documentado que algunas de las prácticas ejecutadas por los estudiantes son de carácter ludopático (consumo de sustancias alucinógenas, consumo de alcohol, destrucción de propiedad privada, entre otras), y provienen en muchas ocasiones de las características del entorno en que estos se desenvuelven (familia, amigos, barrio, etc.)(12).

El tiempo de ocio y recreación es considerado un deber, más que un querer de la humanidad; sin embargo en la actualidad se ha evidenciado una notable disminución del tiempo libre con el que cuentan los estudiantes universitarios. Entre las principales razones que argumentan esta disminución, se han documentado las relacionadas con la carga académica, laboral, familiar, psicológica y/o personal, así como también las relacionadas con las actividades adictivas y poco productivas que el entorno ofrece, trayendo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para su salud y calidad de vida (28,29).

Investigaciones previas realizadas por Hernando et al y Yarnal et al, acerca del manejo del tiempo libre por estudiantes de España y Norte América, demuestran que los jóvenes poseen alrededor de 42 horas a la semana de tiempo libre, las cuales dedican a actividades de ocio que aumentan el estado de ánimo, las habilidades de afrontamiento, que reducen el estrés, que fomentan la actividad física y promueven el compromiso académico y con la comunidad. Otras opciones sin embargo, conducen a la inactividad física, el aislamiento social, el estrés, la desvinculación académica y la comunidad, y el abuso de sustancias ilícitas (1,30) , eventos que han estado ampliamente documentados en relación con la presencia de enfermedades crónicas y de mortalidad temprana.

En un estudio realizado por Careen y colaboradores en relación con el manejo del tiempo libre y el consumo de alcohol de universitarios norteamericanos se identificó que entre 1999 y 2005, el consumo de alcohol aumentó de 41,7% a 45,2%, en hombres y mujeres respectivamente, asociándose con resultados negativos como pérdida de memoria, actividad sexual riesgosa, dificultades académicas, dificultad para relacionarse con demás personas y menos horas de ocio (25). Prieto, identificó que en la población estudiantil universitaria bogotana el uso del tiempo libre se caracteriza por un aumento en el consumo de sustancias adictivas y una actividad sexual desordenada (31).

Entre 1990 y 1998, del 2 al 2,5 % de los casos de enfermedad de transmisión sexual (ETS), fue aportado por jóvenes entre 15 a 19 años; el 15,2 % de los consumidores de alcohol son menores de 18 años. El 6,85 % de los consumidores de cigarrillo son jóvenes. El 15,2 % de los consumidores de cocaína tienen entre 11 y 15 años y el 30,45 % tienen entre 16 y 18 años (31). Gallardo y colaboradores al igual que Castillo y colaboradores encuentran resultados similares a los anteriores, evidenciando una correlación positiva entre el consumo de tabaco y alcohol del 88.9%, y una correlación de estas con el mal uso de tiempo libre del 52.7%, llevando al sedentarismo y poco tiempo de recreación (32,33).

La literatura ha hecho referencia de los beneficios que trae la utilización adecuada del tiempo libre y las actividades de ocio y recreación que se llevan a cabo durante este tiempo, para un adecuado estado de salud y calidad de vida. La evidencia científica ha documentado su importancia en la reducción del riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares, en el control del sobrepeso, la obesidad, la diabetes mellitas tipo II y el cáncer de colón (34. 36).

Según el resultado de diversos procesos investigativos se han proclamado programas y normas buscando el beneficio a la población en general con respecto a la importancia de la actividad física, el deporte y la recreación como elementos fundamentales para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Diversas entidades

internacionales como la Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS), la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Declaración de Sao Paulo para promover la actividad física en el mundo, han reconocido que un adecuado manejo del tiempo libre, promueve factores protectores en la prevención de enfermedades y comorbilidades antes y durante la edad adulta, buscando evitar el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud. (37. 39).

No obstante, el problema del sedentarismo es cada vez mayor en las sociedades urbanas, explicado en parte por los procesos de mecanización y automatización de las actividades productivas. La realización de actividad física voluntaria en tiempo libre ha sido una de las estrategias para intervenir este problema comprendiendo desde acciones que involucran grandes colectivos (diseño de los espacios públicos y programas de sensibilización masiva), hasta intervenciones que se realizan en grupos específicos e individuos (38).

El objetivo principal de la presente revisión es describir e identificar la importancia del desarrollo de actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre en la población juvenil y su repercusión sobre la sociedad de hoy, evidenciando cuál es su impacto en los jóvenes, en la sociedad y en la salud de la población.

Metodología de búsqueda

Esta revisión buscó describir las opciones de actividades de ocio que tienen los jóvenes durante el uso de su tiempo libre y qué tanto estas influyen en su diario vivir. Para este fin se realizó una búsqueda libre a través de las bases de datos PubMed, Scielo, EBSCO y Redalyc. También se obtuvo información de material bibliográfico como libros, páginas de entidades en salud y relacionadas con el ocio, la recreación y el tiempo libre en Colombia y el mundo. De esta búsqueda se obtuvo un total de 76 artículos.

Las palabras claves utilizadas en la búsqueda fueron: en español actividad física, ocio y fisioterapia (DeCS). En inglés: leisure, health promotion y physical therapy (MeSH)

Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta artículos que estuvieran disponibles en texto completo, en idioma inglés, español y portugués, que hubiesen sido publicados en los últimos 10 años.

Ocio y tiempo libre

El ocio es conocido como un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar físico, psíquico y social. Hoy se concibe el ocio como un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, siendo el tiempo de ocio o tiempo libre un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión (7,40). Se entiende como una creación cultural y práctica social que se manifiesta en diferentes contextos según los sentidos y significados expuestos culturalmente por el individuo y su medio, ayudando a satisfacer las necesidades psicológicas básicas, especialmente aquellas que no se satisfacen en lugares y momentos de no ocio (41). Participa de la compleja trama histórico-social que caracteriza la vida en sociedad y en la cual se desenvuelven los individuos e implica una producción cultural, en el sentido de reproducción, reconstrucción y transformación de diversos contenidos culturales vivenciados por las personas, grupos e instituciones (20,42).

Las acciones realizadas en el tiempo de ocio son construidas en un tiempo-espacio de producción humana; dialogan y sufren influencias de las demás esferas de la vida en sociedad, y permiten resignificar continuamente la cultura (10,43).

El ocio se caracteriza por una vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el ámbito socio-temporo-espacial. Así, se constituye en la articulación de tres elementos fundamentales: la ludicidad, las manifestaciones culturales y el tiempo-espacio social (16). Es importante aclarar que la ludicidad se refiere a la capacidad que tiene el hombre, según su esencia cultural, el estar dispuesto a jugar, imaginar, compartir, disfrutar, reír, emocionar, elaborar, aprender y expresar significados. En conjunto, todos estos elementos configuran las condiciones materiales y simbólicas, subjetivas y objetivas que pueden, o no, hacer del ocio un potente aliado en el proceso de transformación de las sociedades, volviéndolas más humanas e inclusivas (44). El ocio resignificado, problematizador, crítico, sinérgico y transformacional puede ser una (y no la única) herramienta importante para movilizar experiencias interculturales y educativas contrahegemónicas, contribuyendo así con un aprendizaje para la transformación social y cultural (10).

El tiempo-espacio social es producido por lo tanto, como condición de posibilidad de las relaciones sociales y de la naturaleza, a través de la cual la sociedad, al mismo tiempo en que se produce a sí misma, transforma la naturaleza y se apropia de ella, dicho de otra manera, se integra con ella (45). Por eso, el tiempo-espacio social de ocio corresponde a la apropiación del momento presente en un determinado lugar y no se limita a los períodos institucionalizados, más allá de que las condiciones concretas para que esto acontezca generalmente coincida con normas sociales formalmente adoptadas en cada contexto histórico (16,44).

Es así que el tiempo-espacio de ocio, por medio de diferentes experiencias, puede contribuir con la re-elaboración de valores y a caminar en dirección al proceso de reconstrucción de la sociedad por el prisma de la cultura. En cuanto a la dimensión cultural, el ocio es un fenómeno que puede agudizar las sensibilidades (sensibilidad que está relacionada al plano sensorial, pero que debe ser también sensibilidad afectiva y no solo racional, artística, estética, ética, social, política, ecológica, etc.), ayudar a las personas a conectarse consigo mismas y con su contexto, estimular a pensar sobre las sociedades para transformarlas y reflexionar sobre aspectos más amplios (7,44,46).

El ocio se llena de un potencial significativo para enriquecer las prácticas educativas, institucionales, laborales y personales a partir de distintos lenguajes que pueden, desde una lógica diferente de la tradicional y excluyente, ampliar la comprensión sobre la humanidad misma y sobre la realidad en la que vive. Por lo tanto, es preciso avanzar en la concepción y acción para que las prácticas recreativas sean también educativas desde una perspectiva crítica; para que una educación lúdica sea también problematizadora, transformadora y hasta subversiva, estando abierta a incluir diversos campos como la familia, la sociabilidad, el arte, la cultura, entre otros (44). En cuanto a la producción cultural humana, el ocio es una práctica social compleja e históricamente determinada que constituye relaciones dialógicas con la educación, el trabajo, la política, la economía, el lenguaje, la salud, la ciencia y la naturaleza, entre otras dimensiones de la vida, siendo parte integrante y constitutiva de cada sociedad (7,46).

En las últimas décadas, las actividades de ocio se vienen consolidando como un claro referente de desarrollo social, lo que las convierte en un gran desafío no solo para el entorno educativo sino también para el entorno familiar y laboral, para las políticas públicas que sustentan la vida social, las características biológicas y comportamentales de cada individuo. Las intervenciones dirigidas al desarrollo de competencias en estos entornos, tienen como objetivo principal, formar individuos con la capacidad de búsqueda de la igualdad de oportunidades para el aprovechamiento de su tiempo libre como un contexto lúdico-formativo (1,10,20).

El ocio, dentro del proceso educativo debe ser protagonista de primer orden en generar la aparición o el perfeccionamiento de la libertad en el tiempo; esto es, el tiempo libre. Un tiempo donde se propicie el acceso a las diferentes formas de cultura y disfrute, pero considerando que la finalidad es el hombre mismo y su participación efectiva y afectiva (4,13). En los sistemas educativos de hoy se debería considerar la ocupación del tiempo libre y el ocio, ya que mejora no solo el ámbito personal de los jóvenes si no también el académico (47). Es de suma importancia crear espacios de esparcimiento donde los jóvenes alternen sus periodos de actividad y de descanso. Por ello, los estudiantes deberían incorporar recursos para gestionar no solo su tiempo de estudio, sino igualmente su ocio (15,48).

Según Kleiber el ocio se celebra comúnmente un contexto con relativa libertad de elección y un cierto nivel de disfrute y a lo largo de la vida los jóvenes se debaten en cómo invertir su tiempo, en qué clase de actividades de ocio y esparcimiento podrían involucrarse para hacer de esta etapa la más enriquecedora y provechosa posible sin caer en la rutina y la monotonía del quehacer diario. Tienen un abanico de posibilidades que les presenta el medio y en ellos está aprovechar su tiempo de la mejor manera, o en su defecto la que ellos consideran más pertinente (7,12,49).

Características del ocio

Partiendo de lo anteriormente descrito, de la posición e importancia con la que cuenta el ocio dentro de una comunidad (en este caso la educativa) y según estudios realizados por varios investigadores, entre otros, Unger y colaboradores, Cuenca y colaboradores, Mehrabian y colaboradores, se describen las características, no todas, pero quizás sí, las más relevantes dentro del ámbito lúdico formativo de hoy (41,50,51).

- Autonomía: Hace referencia a la libre elección de la actividad que se va a desarrollar y de cómo se va a realizar. Una actividad de ocio impone sus propias condiciones sin disminuir su autonomía. Esto no significa negar el carácter social del ocio, implícito ya en el concepto de persona, sino que, aunque en las decisiones sobre las actividades recreativas importan bastante los otros, la consideración hacia el propio yo suele ser mayor que la que se da en el trabajo u otras actividades que no sean de ocio.

-Carácter procesual: Un rasgo esencial en las experiencias significativas es su carácter procesual. Este carácter procesual es uno de los aspectos fundamentales que diferencia las actividades, o las vivencias, de las experiencias que dejan huella y las experiencias memorables

-Finalidad en si misma: Más que el resultado material o económico que produzca, lo que importa es la satisfacción obtenida mientras se realiza.

- Integralidad en valores y modos de vida: El ocio ha de ser algo integrado en la vida de las personas, en su escala de valores y su contexto. El ocio no es sólo un valor sino un ámbito de valores relacionados con distintas tipologías.

-Predominio emocional: El ocio debe ser placentero y grato para quien lo ejerce. La experiencia de ocio se fundamenta en la acción gustosa, no en la razonable. Es fundamental estar bien con lo que se hace, así esto implique un esfuerzo intelectual o físico, lo importante es que lo que se haga resulte ameno al ejecutarse independiente de la exigencia que esto demande (41,45,50. 52).

Las realidades sociales y las condiciones de vida en las que los adolescentes proyectan su cotidianidad, determinan en parte, el valor que le otorgan al tiempo libre y a las prácticas de ocio en las que participan habitualmente (53). De ahí la importancia de conocer que tanto difieren las actividades escogidas por esta población ya sea por la diferencia de género, de ámbito cultural, del medio en el que se desenvuelven y sus costumbres.

Ocio, tiempo libre y salud

Tanto el mal uso del tiempo libre como las pocas actividades de ocio y recreación, han llevado a la humanidad a un problema que cobra mayor fuerza con el tiempo, el sedentarismo es cada vez mayor en las sociedades urbanas, explicado en parte por los procesos de mecanización y automatización de las actividades productivas (38,54). La realización de actividades libres voluntarias, como la realización de actividad física, actividades que alejen al individuo de su cotidianidad en tiempo libre ha sido una de las estrategias para intervenir este problema (38). Comprendiendo desde acciones que involucran grandes colectivos (diseño de los espacios públicos y programas de sensibilización masiva), hasta intervenciones que se realizan en grupos específicos e individuos. Se destacan dentro de estos esfuerzos los programas de promoción y prevención con un enfoque comunitario y multifactorial, como el sugerido desde 1997 por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y a través de la Red Panamericana de Programas CARMEN (Conjunto de Acciones para la Reducción Multifactorial de las Enfermedades no Transmisibles). Estos programas contemplan el diseño, desarrollo y evaluación de intervenciones para promocionar la actividad en el tiempo libre, en el contexto de los países latinoamericanos (54).

La inactividad y el sedentarismo se asocia con un marcado incremento de la mortalidad por múltiples causas, entre ellas se mencionan las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (55,56). Más concretamente, se ha demostrado que la realización de alguna actividad que genere cambios en las tareas habituales del individuo tienen un efecto benéfico, que disminuye el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas como la enfermedad coronaria (57,58) la hipertensión, la diabetes mellitus II, la osteoporosis, determinados tipos de cáncer como lo son el cáncer de colon, de próstata y mama y enfermedades mentales como la ansiedad y depresión (59,60).

Con el desarrollo económico la actividad que se realiza durante la jornada laboral es menor y adquiere cada vez más importancia la realizada durante el tiempo de ocio, de manera que las recomendaciones acerca de la realización de actividades a la población se dirige sobre todo a la actividad realizada durante el tiempo libre (61). Dado que la mayoría de los estudios se han centrado en los efectos benéficos que trae la realización de actividad en la presencia de diversas enfermedades (62). Se ha recomendado la

realización de actividades que eviten la monotonía y las costumbres sedentarias durante las actividades habituales con el fin de evitar una mayor presencia de mortalidad en la población, mediante actividad física, de entrenamiento mental, actividades lúdicas entre otras (63).

Ocio y su relación con el género

La psicología aún no ha incorporado definitivamente a la mujer en su conceptualización y ámbito, aunque el tema está adquiriendo cada vez mayor resonancia en los ámbitos científicos, políticos y sociales. Esto ha hecho que, en los últimos años, comiencen a aparecer estudios centrados en mujeres, en sus características y sus situaciones que no son las mismas que las de los hombres, y que constituyen una nueva perspectiva en el estudio del comportamiento humano (64). El trabajo, la vida familiar, las relaciones sociales, los condicionantes económicos y el tiempo de ocio son algunos de los aspectos que configuran la vida y que pueden afectar a la salud. Esta situación en las mujeres es, además, especialmente significativa por las características biológicas, sociales, laborales y económicas de las mismas (32,64)

Mencionar la relación entre el ocio y el género, permite dar una primera mirada a la elección que tienen los jóvenes de cómo manejan su tiempo libre, da una idea de la clase de actividades de ocio que se desarrollan en este tiempo que los aleja de la rutina, ya que estas dos variables (género y ocio) se han puesto en relación por varios autores (1,65). En diversas investigaciones realizadas se evidencian datos que indican la existencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres en muchas de las actividades de ocio realizadas durante su tiempo libre (66).

López y colaboradores hallaron que los hombres poseen más horas de tiempo libre y ocio en comparación con la mujeres durante la semana, (14,2 h para los hombres y 11,8 h para las mujeres). Se mantiene la misma diferencia durante los fines de semana, tanto de tiempo libre (hombres 25.6; mujeres 21.4), como para el ocio (hombres 15.1; mujeres 10.4). Las diferencias de género son estadísticamente significativas ($p < .01$) para el tiempo dedicado al ocio, tanto de lunes a viernes como en fin de semana (43). Lema et al encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.000$) en horas de ocio que tenían los hombres en relación con las mujeres, siendo mayor la cantidad de horas en los hombres, evidenciando, también, actividades más saludables (48). También aparecen diferencias por género en el tipo de actividades realizadas. Los hombres realizan más actividades como: deporte, consumo de alcohol y juegos de mesa, mientras que son más las mujeres que ven televisión o pasan su tiempo de ocio de forma negativa con actividades más sedentarias (42,43,64). Afirmación que corroboran Hernando y colaboradores en su revisión acerca de las diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes donde encontraron que los hombres

son más físicamente activos en comparación con las mujeres (1). También se encontró que las mujeres realizan una mejor utilización de su tiempo libre con respecto al consumo de sustancias ilícitas y alcohol según Calafat y colaboradores (67).

Los jóvenes y su elección en actividades de ocio

En la última década se ha considerado el tiempo de ocio como factor importante para el desarrollo y bienestar de la humanidad, puesto que en él se aumentan las posibilidades de la inclusión social, de la participación en comunidad, promueve una cultura más activa y recreativa, impulsa la creación de programas culturales, a la vez que busca también, la disminución de otros problemas como la delincuencia y el consumo de drogas. Así mismo, busca evitar o disminuir la aparición de consecuencias derivadas del sedentarismo y los problemas de salud como los psicológicos, emocionales y comportamentales (48,68).

Las actividades de ocio que implican un uso adecuado del tiempo libre, como por ejemplo, el realizar actividad física, actividades que mejoren la destreza mental, el alejarse de la rutina del trabajo o el estudio, actividades que merezcan un fin, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y aun desarrollo mental y físico saludable (30).

Las actividades que favorecen una mejor utilización del tiempo de ocio y que se han evidenciado a través de diversos estudios, son las de mayor predilección en los jóvenes en etapa escolar son aquellas que implican actividades más lúdicas, de mayor agilidad y en algunos casos de movimiento, contacto, que requieren de mayor esfuerzo (69,70). En general los jóvenes prefieren actividades de ocio y recreación que les permiten involucrarse con ellos mismos y con su medio inmediato, a través de actividades como la realización de actividad física y juegos que implican una meta o un fin, para generar así conductas más activas (43). Pese a esto, con el pasar de los años, la evolución tecnológica y el paso a la educación superior, estas costumbres buscan disminuir e involucrar a los jóvenes en actividades de ocio menos productivas y más sedentarias, dando paso a comportamientos más adictivos y negativos (69,71,72).

Prieto en su estudio acerca de los modelos de promoción en la salud identifica tres aspectos específicos de la problemática global en los estudiantes universitarios en cuanto a un buen empleo del tiempo de ocio; reconoce que las falencias encontradas en los estudiantes parten de la falta de conocimiento y formación en prácticas de promoción. El uso inadecuado del tiempo libre y la débil participación y vinculación de los estudiantes en las instancias de la toma de decisiones, acerca de sus expectativas en cuanto al uso de este tiempo de libertad (13,31).

Estudios han demostrado que la realización de actividades que alejan al individuo de su rutina diaria disminuye y mejora los síntomas de la ansiedad y el estrés, mejora el autoestima y el rendimiento académico (73). Yarnal y colaboradores concluyeron que los estudiantes universitarios tienen una cantidad considerable de tiempo libre, un promedio de 42 horas a la semana, casi el doble de la media de 24 horas a la semana dedicada a asistir y estudiar para la clase (30). Ekelund y colaboradores en su estudio evidencian que los datos recientes sobre la percepción subjetiva del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes sugieren que entre el 30% y el 40% son suficientemente activos en sus ratos de ocio (4). Lemp y Behn concluyeron que durante los días laborales, los universitarios se dedican mayoritariamente al ocio pasivo mientras que los fines de semana, puentes y periodos vacacionales cortos realizan actividades de interacción social y diversión (13).

Diversos autores concuerdan que estas actividades son en su mayoría, hacer deporte, caminar, ir a fiestas, consumir alcohol, ir de compras y asistir a espectáculos (27,48). Afirmación que corrobora, López et al en su estudio *El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de enfermería* donde afirman que las actividades físico-deportivas no son de la predilección de los jóvenes y son dejadas para otra ocasión, como por ejemplo, las vacaciones de tiempo prolongado (43).

Otras opciones de tiempo libre que tienen los jóvenes, contrario a lo evidenciado en los estudios anteriormente mencionados, conducen a la inactividad física, al aislamiento social, el estrés, la desvinculación académica y la comunidad, y el abuso de sustancias ilícitas (74).

En una muestra de 656 jóvenes universitarios entre los 18 y 24 años de edad, La mayoría de los participantes eran mujeres (72%), blancas y no hispanas. Los consumidores de tabaco (n = 236) tenían una mayor frecuencia de depresión (40%) que los no fumadores (32%, p = .05). Los consumidores de tabaco clasificados como deprimidos según el Centro de Estudios Epidemiológicos por medio de la escala de depresión [CES-D] con una puntuación de 16 reportaron mayores problemas de peso y una mala adaptación de afrontamiento en respuesta al estado de ánimo negativo que los consumidores de tabaco clasificados como no deprimidos (puntuación CES-D <16). Vickers et al investigaron la posible relación entre el consumo de tabaco, actividad de ocio, estilos de vida y la depresión, encontrando que los consumidores de tabaco en comparación con los no consumidores, presentaban frecuencias más altas de depresión y menor tiempo de ocio lo que afectaba directamente el estado tanto comportamental como físico de los individuos (6,75).

En cuanto al consumo de alcohol, de tabaco y otras drogas como parte el estilo de vida de jóvenes universitarios, Arrivillaga et al encontraron en un estudio realizado en Cali (Colombia), que el 50% de los estudiantes presentaba un estilo de vida poco saludable en esta dimensión. Las prácticas que identificaron como no saludables fueron las del

consumo de licor al menos dos veces a la semana (53%), y fumar (51,9%) (6,40). De hecho, se encontró que entre 1999 y 2005, el porcentaje de estudiantes que consumían alcohol en forma pesada (cinco o más bebidas en una ocasión para los hombres, cuatro o más para las mujeres) por lo menos mensualmente aumentó de 41,7 a 45,2 % (76). Schulenberg y colaborador afirman que el consumo pesado de alcohol afecta el desarrollo integral de los individuos (26). Por lo anterior es pertinente aclarar la existencia de un consenso a nivel mundial sobre la afectación del desarrollo integral de los jóvenes con respecto a sus inadecuados hábitos de salud y las decisiones que toman en cuanto al manejo de su tiempo libre.

Con base a los estudios anteriores se considera que la adolescencia y la juventud constituyen etapas muy vulnerables para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo ya que se encuentran susceptibles a lo que les propone el medio y a la sociedad (17) y está en las instituciones formar una población con criterio y autonomía para elegir y tomar sus propias decisiones y así mismo fomentar actividades que lo enriquezcan como persona, lo que conllevaría a una mejor utilización del tiempo libre con actividades de ocio que no solo producen satisfacción si no también bienestar (33).

Conclusión

Esta revisión permitió observar el desarrollo y la importancia que ha venido tomando la utilización del tiempo libre y la realización de actividades de ocio como parte integral de la evolución humana no solo individual si no también colectiva, y como estas actividades influyen en el entorno personal, familiar, educativo y laboral.

Las actividades de ocio y recreación llevadas a cabo por parte de los adolescentes y universitarios en tiempos actuales hacen referencia a actividades tales como observar televisión, escuchar música, utilización de juegos electrónicos, uso del computador entre otros. Estos hábitos como se ha revisado anteriormente crean un ambiente de negatividad, influyendo no solo en sus relaciones interpersonales, sino también en su desarrollo en comunidad, dando paso también a costumbres y hábitos como el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias estimulantes, conductas que influyen directa o indirectamente en el aumento de la mortalidad juvenil atribuida a las causas anteriormente mencionadas.

Se encuentra pertinente aclarar la importancia que se le debería prestar a la variedad y estructuración de las actividades de ocio y recreación desarrolladas durante el tiempo libre por parte de los jóvenes, puesto que dichas actividades inciden de una forma u otra en la formación de la personalidad de dichos individuos como entes sociales. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Bibliografía

1. Hernando Á, Oliva A, Pertegal M. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosoc Interv.* abril de 2013;22(1):15-23.
2. Organización Mundial de la Salud. OMS. Campaña del Día Mundial de la Salud 2012 [Internet]. WHO. [citado 11 de agosto de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
3. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinants of lifestyles and their implications in young university students. *Hacia Promoc Salud.* diciembre de 2012;17(2):169-85.
4. Ekelund U, Tomkinson G, Armstrong N. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *Br J Sports Med.* septiembre de 2011;45(11):859-65.
5. Shirley D, van der Ploeg H, Bauman A. Physical activity promotion in the physical therapy setting: perspectives from practitioners and students. *Phys Ther.* septiembre de 2010;90(9):1311-22.
6. Sanabria P, Gonzalez L, Urrego D. Healthy life styles in colombian health professionals: exploratory study. *Rev Med.* julio de 2007;15(2):207-17.
7. Gomes C, Elizalde R. Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis Santiago.* 2009;8(22):249-66.
8. Olmos S, Muñoz JM, editores. *Adolescencia y tiempo libre: análisis y propuestas educativas en Salamanca.* Salamanca: Universidad de Salamanca; 2011. 178 p.
9. Simon C, Kellou N, Dugas J, Platat C, Copin N, Schweitzer B, et al. A socio-ecological approach promoting physical activity and limiting sedentary behavior in adolescence showed weight benefits maintained 2.5 years after intervention cessation. *Int J Obes.* julio de 2014;38(7):936-43.
10. Elizalde R. Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. *Polis Santiago.* 2010;9(25):437-60.
11. Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH) [Internet]. Derechos Humanos (www.derechoshumanos.net). [citado 11 de agosto de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.derechoshumanos.net/normativa/normas/1948-DeclaracionUniversal.htm>
12. X Congreso de Recreación. Prácticas y representaciones sociales de tiempo libre, ocio y recreación en los estudiantes de pregrado [Internet]. [citado 29 de julio de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso10/EAPerez.html>
13. Lemp M, Behn V. Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional santo tomas, Talca. *Cienc Enferm.* junio de 2008;14(1):53-62.
14. Meyer U, Schindler C, Zahner L, Ernst D, Hebestreit H, van Mechelen W, et al. Long-term effect of a school-based physical activity program (KISS) on fitness and

- adiposity in children: a cluster-randomized controlled trial. *PloS One*. 2014;9(2):e87929.
15. Cué LG, Rincón AS. Análisis de la relación entre la gestión del tiempo libre, el ocio y los estilos de aprendizaje. *J Learn Styles* [Internet]. 1 de abril de 2010 [citado 31 de julio de 2015];3(5). Recuperado a partir de: <http://learningstyles.uvu.edu/index.php/jls/article/view/116>
 16. Elizalde R, Gomes C. Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis Santiago*. 2010;9(26):19-40.
 17. Intra MV, Roales JG, Pedro MS. Cambio en las conductas de riesgo y salud en estudiantes universitarios argentinos a lo largo del periodo educativo. *Int J Psychol Psychol Ther*. 2011;11(1):139-47.
 18. Kwan M, Bobko S, Faulkner G, Donnelly P, Cairney J. Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: a systematic review of longitudinal studies. *Addict Behav*. marzo de 2014;39(3):497-506.
 19. Weller S. Salud Reproductiva de los/las Adolescentes. *Nuevos Doc Cedes*. 2000;4:1-37.
 20. Hernán M, Ramos M, Fernandez A. Revisión de los trabajos publicados sobre promoción de la salud en jóvenes españoles. *Rev Esp Salud Pública*. diciembre de 2001;75(6):491-504.
 21. Molarius A, Berglund K, Eriksson C, Lambe M, Nordström E, Eriksson HG, et al. Socioeconomic conditions, lifestyle factors, and self-rated health among men and women in Sweden. *Eur J Public Health*. abril de 2007;17(2):125-33.
 22. Caballo MB, Caride JA, Gradaílle R. Entre los tiempos escolares y los tiempos de ocio: su incidencia en la vida cotidiana de los adolescentes que cursan la Educación Secundaria obligatoria en España. *Educ Em Rev*. septiembre de 2012;(45):37-56.
 23. Rebollo S. Las dimensiones del ocio en las sociedades rurales. *Mot Eur J Hum Mov* [Internet]. 14 de septiembre de 2010 [citado 9 de agosto de 2015];10(0). Recuperado a partir de: <http://www.revistamotricidad.es/openjs/index.php?journal=motricidad&page=article&op=view&path%5B%5D=97>
 24. Médica P. Psicología Médica: Etapas evolutivas del humano: introducción [Internet]. *Psicología Médica*. 2014 [citado 27 de octubre de 2015]. Recuperado a partir de: <http://medicinapsicologica.blogspot.com.co/2014/03/etapas-evolutivas-del-humano.html>
 25. Cid HP, Manuel J, Stieповich BJ. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. *Rev Médica Chile*. diciembre de 2006;134(12):1491-9.
 26. Schulenberg JE, Maggs JL. A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *J Stud Alcohol Suppl*. marzo de 2002;(14):54-70.

27. Exposito J, Garcia L, Sanhueza C, Angulo T. Análisis de las actividades de ocio en estudiantes de primer curso de la Facultad de Educación: Relación con el alcohol. *Rev Complut Madr.* 2009;20(1):165-92.
28. McGue M, Skyttthe A, Christensen K. The nature of behavioural correlates of healthy ageing: a twin study of lifestyle in mid to late life. *Int J Epidemiol.* junio de 2014;43(3):775-82.
29. Rutten GM, Meis JM, Hendriks RC, Hamers JM, Veenhof C, Kremers PJ. The contribution of lifestyle coaching of overweight patients in primary care to more autonomous motivation for physical activity and healthy dietary behaviour: results of a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014;11:86.
30. Yarnal C, Qian X, Hustad J, Sims D. Intervention for Positive Use of Leisure Time Among College Students. *J Coll Character.* mayo de 2013;14(2).
31. Prieto A. Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Rev Salud Pública.* diciembre de 2003;5(3):284-300.
32. Planells EM. La Etapa Universitaria No Favorece El Estilo De Vida Saludable En Las. *Nutr Hosp.* 1 de febrero de 2012;(2):975-9.
33. Castillo I, Balaguer I, García M. Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Rev Psicol Deporte.* 2007;16(2):201-10.
34. Dunn AL, Marcus BH, Kampert JB, Garcia ME, Kohl HW, Blair SN. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized trial. *JAMA.* 27 de enero de 1999;281(4):327-34.
35. Bar O. Juvenile Obesity, Physical Activity, and Lifestyle Changes Cornerstones for Prevention and Managementt. *Phys Sportsmed.* 15 de noviembre de 2000;28(11):0.
36. Mena B. Análisis de Experiencias en la Promoción de Actividad Física. *Rev Salud Pública.* noviembre de 2006;8:42-56.
37. Corbin CB, Dale D, Pangrazi RP. Promoting Physically Active Lifestyles among Youths. *J Phys Educ Recreat Dance.* agosto de 1999;70(6):26-8.
38. Gómez LF, Espinosa G, Duperly J, Cabrera GA, Gómez OL. Revisión sistemática de intervenciones comunitarias sobre actividad física en grupos específicos. 2002 [citado 30 de octubre de 2015]; Recuperado a partir de: <https://tspace.library.utoronto.ca/handle/1807/3783>
39. Matsudo V, Matsudo S, Andrade D, Araujo T, Andrade E, de Oliveira LC, et al. Promotion of physical activity in a developing country: the Agita São Paulo experience. *Public Health Nutr.* febrero de 2002;5(1A):253-61.
40. Arrivillaga M, Salazar I, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Medica.* 2003;34(4):186-95.
41. Cuenca M, Goytia A. Ocio experiencial: antecedentes y características. *Arbor.* 30 de abril de 2012;188(754):265-81.

42. Rodriguez J, Agullo E. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*. 2014;11(2):247-59.
43. Lopez A, Lopez M, Gonzalez I, Fernandez E. El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de enfermería. *Deposito Digit Inst Univ Murcia*. 2012;30(1):53-70.
44. Gomes C. O lazer como campo mobilizador de experiências interculturais revolucionárias e sua contribuição para uma educação transformadora. *Desafios E Perspect Educ Para O Lazer*. 2010;26:284-310.
45. Hultsman W. The multi-day, competitive leisure event: Examining satisfaction over time. *J Leis Res*. 1998;30(4):472.
46. Gomes C, Elizalde R. Lazer e Diversidade Cultural na América Latina. *Rev Extraprensa [Internet]*. 3 de diciembre de 2010 [citado 22 de septiembre de 2015];1(1E). Recuperado a partir de: <http://www.usp.br/celacc/ojs/index.php/extraprensa/article/view/90>
47. Ponce de León Elizondo A, Pérez Serrano G. *Tiempo libre y rendimiento académico*. Logroño: Universidad de La Rioja; 1998.
48. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensam Psicol*. 2009;5(12):71-88.
49. Kleiber DA. *Leisure experience and human development: a dialectical interpretation*. Boulder, Colo: Westview Press; 1999. 189 p.
50. Unger LS, Kernan JB. On the Meaning of Leisure: An Investigation of Some Determinants of the Subjective Experience. *J Consum Res*. marzo de 1983;9(4):381.
51. Mehrabian A, Russell J. A Verbal Measure of Information Rate for Studies in Environmental Psychology. *Environ Behav*. 1 de junio de 1974;6(2):233-52.
52. Ocio y uso del tiempo libre | Blog de San Vicente Fundación [Internet]. [citado 6 de enero de 2015]. Recuperado a partir de: http://www.elhospitalblog.com/vida_sana/consejos-de-salud/ocio-y-uso-del-tiempo-libre/
53. Caballo MB, Caride JA, Gradaílle R. Between the school times and the times of leisure: its incidence in the daily life of the teenagers who attend the Secondary obligatory Education in Spain. *Educ Em Rev*. septiembre de 2012;(45):37-56.
54. Labarthe D. *Epidemiology and prevention of cardiovascular diseases: a global challenge*. 2nd ed. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett Publishers; 2011. 709 p.
55. Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA*. 3 de noviembre de 1989;262(17):2395-401.
56. Paffenbarger RS, Hyde R, Wing AL, Hsieh C. Physical Activity, All-Cause Mortality, and Longevity of College Alumni. *N Engl J Med*. 6 de marzo de 1986;314(10):605-13.
57. Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*. octubre de 1990;132(4):612-28.

58. O'Connor GT, Hennekens CH, Willett WC, Goldhaber SZ, Paffenbarger RS, Breslow JL, et al. Physical exercise and reduced risk of nonfatal myocardial infarction. *Am J Epidemiol.* 1 de diciembre de 1995;142(11):1147-56.
59. Lee IM, Paffenbarger RS, Hsieh CC. Physical activity and risk of prostatic cancer among college alumni. *Am J Epidemiol.* 15 de enero de 1992;135(2):169-79.
60. Bernstein L, Ross RK, Henderson BE. Prospects for the Primary Prevention of Breast Cancer. *Am J Epidemiol.* 15 de enero de 1992;135(2):142-52.
61. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA.* 1 de febrero de 1995;273(5):402-7.
62. Paffenbarger RS, Wing AL, Hyde RT. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *Am J Epidemiol.* septiembre de 1978;108(3):161-75.
63. Domingo A, Marcos Alonso J. Propuesta de un indicador de la «clase social» basado en la ocupación. *Gac Sanit.* enero de 1989;3(10):320-6.
64. Wise JB. Using the Knowledge-and-Appraisal Personality Architecture to Predict Physically Active Leisure Self-Efficacy in University Students. *J Appl Soc Psychol.* agosto de 2009;39(8):1913-27.
65. Gutek BA. Women and Paid Work. *Psychol Women Q.* diciembre de 2001;25(4):379-93.
66. Sanchez S, Arbide H. La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *An Psicol.* 2008;4(1):64-76.
67. Calafat A, Montse J, Becoña E, Mantecon A, Ramon A. Sexualidad de riesgo y consumo de drogas en el contexto recreativo. Una perspectiva de género. *Psicothema.* 2009;21(2):227-33.
68. Publicaciones de las Naciones Unidas [Internet]. [citado 18 de agosto de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.un.org/es/publications/publip121.shtml>
69. Broekhuizen K, Scholten A, de Vries SI. The value of (pre)school playgrounds for children's physical activity level: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014;11(1):59.
70. Verstraete JM. Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *Eur J Public Health.* 12 de mayo de 2006;16(4):415-9.
71. Biddle SJ, Gorely T, Stensel DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J Sports Sci.* agosto de 2004;22(8):679-701.
72. Jalink MB, Heineman E, Pierie J, ten Cate Hoedemaker HO. Nintendo related injuries and other problems: review. *BMJ.* 2014;349:g7267.
73. Strong WB, Malina RM, Blimkie JR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr.* junio de 2005;146(6):732-7.
74. Payne L, Ainsworth BE, Godbey G, editores. Leisure, health, and wellness: making the connections. State College, Pa: Venture Pub., Inc; 2010. 489 p.

75. Vickers KS, Patten CA, Lane K, Clark MM, Croghan IT, Schroeder DR, et al. Depressed versus nondepressed young adult tobacco users: differences in coping style, weight concerns and exercise level. *Health Psychol Off J Div Health Psychol Am Psychol Assoc.* septiembre de 2003;22(5):498-503.
76. Hingson RW, Zha W, Weitzman ER. Magnitude of and trends in alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students ages 18-24, 1998-2005. *J Stud Alcohol Drugs Suppl.* julio de 2009;(16):12-20.