

UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE DE ESTUDIANTES DEL AREA DE SALUD DE LA INSTITUCION EDUCACIONAL SANTO TOMAS, TALCA

LEISURE ACTIVITIES OF STUDENTS FROM THE HEALTH AREA IN SANTO TOMAS EDUCATIONAL INSTITUTE, TALCA

MARTA LEMP PAREDES* y VERONICA BEHN THEUNE**

RESUMEN

Estudio de tipo descriptivo transversal y correlacional en que se analizan los hábitos de utilización del tiempo libre de los estudiantes de la Institución de Educación Superior Santo Tomás en Talca, de las carreras del área de la salud: Enfermería, Kinesiología, Técnico en Enfermería de Nivel Superior (TENS) y Técnico Laboratorista Dental (TLD). La información de fuente primaria se obtuvo mediante la aplicación de una encuesta en junio de 2006. El número de datos recolectados fue de 494. Se hizo un análisis descriptivo de la información, análisis correlacional, tablas de contingencia y ANOVA. Los resultados obtenidos muestran que las actividades sedentarias como ver TV y dormir son las más frecuentemente realizadas por los estudiantes en su tiempo libre. En general los hombres disponen de más tiempo libre que las mujeres, los alumnos más bebedores tienen más tiempo libre que el resto. Los estudiantes de las carreras universitarias dedican más tiempo al estudio que los de las carreras técnicas, estos últimos dedican más tiempo al trabajo remunerado.

Palabras claves: Promoción de la salud, estilo de vida saludable, tiempo libre.

ABSTRACT

It is a descriptive, cross-sectional and correlative study, in which the use of leisure time of the students from Santo Tomás Educational Institute in Talca, is analyzed. These are students from careers of the health area: Nursing, Kinesiology, Nurses Aid Technician and Laboratory Odontology Technician. The primary source of information was obtained through the application of an inquiry, on June 6, 2006. The number of compiled data was of 494. There was a descriptive and correlative analysis, contingency tables and ANOVA. Results show that the kind of activities students do, are sedentary. Watching TV and sleeping are the activities they do most in their free time. In general, men have more free time than women. Those students who drink more alcoholic drinks have even more free time than the rest. University students dedicate more time to their studies than those students of technologic careers, who dedicate more time to job to get a salary.

Keywords: Health promotion, healthy life style, free time.

Fecha recepción: 06.09.06. Fecha aceptación: 04.03.08.

INTRODUCCION

“La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del medio fa-

miliar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia” (Fernández & Serna, 2004). En nuestra sociedad, los problemas económicos por los que atraviesa la mayoría de nuestra población han conducido a que los

* Enfermera, Magíster en Enfermería, Profesora Universidad Santo Tomás, Talca. E-mail: mlemp@csto.cl

** Enfermera, Magíster en Enfermería, Past President Asociación Chilena de Educación en Enfermería. E-mail: vbehn@udec.cl

adultos dediquen mayor cantidad de su tiempo a las actividades laborales, disminuyendo el tiempo de ocio.

Ocio es 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, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión, es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso. Pender (1996), en su modelo de Promoción de la Salud hace referencia al rol de la enfermera en valorar los aspectos de su modelo que predicen conductas saludables. La identificación del uso del tiempo libre como conducta saludable permite neutralizar situaciones de estrés, afección cada vez más frecuente en la vida estudiantil. Por lo mismo, el tiempo de libre no es un tiempo perdido cuando es utilizado en forma saludable y ayuda a mejorar el bienestar de las personas. Un estudio en seis dimensiones del estilo de vida, muestra que los jóvenes que manejan el tiempo libre tienen un nivel mejor de conductas saludables (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003). También se ha observado una gran diferencia de género en la importancia y utilización que hacen los estudiantes del tiempo libre (Mureddu, 2003).

Otro aspecto relacionado con la problemática del presente estudio es el sedentarismo, que atribuye Prieto (2003) a la falta de conocimientos y formación en prácticas de autocuidado; al uso inadecuado del tiempo libre; y a la débil participación y vinculación de los estudiantes en las instancias decisorias, a cerca de sus expectativas de uso del tiempo libre.

Otros estudios realizados en España y México (Fernández, 2005; Porras, 2004; Jerez, 2005) hacen referencia a la significación del

ejercicio y el deporte en la utilización del tiempo libre y su relación con mejores condiciones de salud mental y calidad de vida. En concordancia con lo anterior, Rojas-Guiot, Fleiz-Bautista, Medina-Mora, Morón y Domenech-Rodríguez (1999) observaron, en estudiantes de enseñanza media en México, que los consumidores de alcohol y drogas se distinguieron porque en número considerable se aburría en su tiempo libre, y lo compensaban con beber con sus amigos o a cometer actos antisociales.

Prieto (2003) identifica tres aspectos específicos de la problemática global en los estudiantes universitarios de Bogotá: 1. Falta de conocimiento y formación en prácticas de promoción. 2. El uso inadecuado del tiempo libre y 3. La débil participación y vinculación de los estudiantes en las instancias de decisión, acerca de sus expectativas de uso del tiempo libre. Los jóvenes presentaron una prevalencia de depresión de 20,1%. El uso del tiempo libre no se caracteriza por una vida activa, sino por consumo de sustancias adictivas y actividad sexual desordenada. La alta consulta psiquiátrica de los estudiantes (50%) permitió pensar que los problemas de salud mental son de importancia en la misma, y éstos especialmente se relacionan con estrés, ansiedad y depresión.

Preocupada del mayor bienestar de sus estudiantes, la institución de educación superior Santo Tomás propende a formar profesionales y técnicos acordes con las competencias generales y específicas requeridas para el ejercicio profesional. En la misión de la institución dice: "Formar personas con el más alto nivel de especialización técnica y valórica para desempeñarse con éxito y contribuir al bienestar de la sociedad, en las áreas de servicio, administración y comunicación". Es por ello que se han desplegado esfuerzos y se han implementado estrategias para que el alumnado logre ese perfil, desarrollando hábitos saludables y ocupe su tiempo libre en una buena recreación. Esta responsabilidad es compartida por la comunidad educacional, y podría ser liderada por Enfermería. Conocer cuánto

tiempo dedican los estudiantes a ciertas actividades permite identificar prioridades de la vida cotidiana, sirve para conocer sus hábitos, actitudes frente a la vida y sus intereses, y por ende también sus valores.

Los antecedentes motivan a formular algunas preguntas claves para las enfermeras de la Institución Santo Tomás en su rol formador de estudiantes: ¿Cuánto tiempo libre disponen los estudiantes? ¿Qué actividades realizan durante este tiempo? ¿Cuánto tiempo destinan a dormir? ¿Cuánto tiempo destinan a estudiar? ¿Cómo se relaciona el uso de tiempo libre con algunas variables biosociodemográficas?

Las respuestas a estas interrogantes permitirán a los profesionales de enfermería contar con información fundamentada, para orientar el desarrollo de estrategias eficientes en el logro del bienestar estudiantil, capaz de mejorar la calidad de los profesionales formados, en el sentido que sean verdaderos ejemplos en promoción de la salud tal y como lo requiere el nuevo modelo de atención y las políticas de salud imperantes.

Objetivo general

Analizar el uso del tiempo libre y su relación con características de los estudiantes de las carreras de Kinesiología, Enfermería, Técnico en Enfermería de Nivel Superior y Laboratorio Dental, de la casa de estudios superiores Santo Tomás, Talca. Con la finalidad de crear estrategias de intervención en tiempo futuro para mantener, reforzar o modificar prácticas que deterioren la salud de los estudiantes como futuros trabajadores en salud.

Objetivos específicos

- Identificar cuál es el uso del tiempo libre que disponen los estudiantes del área de salud de la casa de estudios superiores Santo Tomás, Talca.
- Relacionar las dimensiones de uso de tiempo libre con variables biodemográficas y psicosociales: edad, sexo, carrera, tiempo de permanencia en la casa de estudios superiores Santo Tomás, nivel socioeconómico, nivel educacional de la madre y del padre.

Variables del estudio (ver Tabla 1)

Tabla 1. Distribución de variables según factores biopsicosociales de los estudiantes.

Factores	Variable independientes	Variables dependientes
Factores biológicos	Edad Sexo Estado nutricional Distribución diaria de su tiempo	–Horas de tiempo libre –Uso de tiempo libre
Factores personales socioculturales	Carrera Tiempo de permanencia Escolaridad de los padres Ingreso familiar Estructura familiar Estado civil	
Factores psicosociales	Condición de fumador Condición de bebedor Consumo de drogas	

Fuente: Datos procedentes del estudio "Estilos de vida promotor de salud en estudiantes del área de la salud de la Institución de Estudios Superiores Santo Tomás, Talca (Lemp M., 2006).

MATERIALES Y METODO

Tipo de estudio: Diseño de investigación descriptiva, transversal y correlacional.

Unidad de análisis: Estudiante de las carreras del área de la salud del centro de estudios superiores Santo Tomás de Talca: Enfermería, Kinesiología, Técnico de Enfermería, Técnico Laboratorista Dental.

Universo: Conformado por el total de estudiantes matriculados en la institución de educación superior Santo Tomás en marzo del año 2006, correspondiente a 722 alumnos.

Muestra: Conformada por 494 estudiantes asistentes en un determinado día a clases.

Instrumento recolector de datos: Se utilizó un instrumento que contiene un ítem inicial que responde a las variables biodemográficas y socioeconómicas, una segunda parte de preguntas extractadas de estudios realizados por el Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE, 2004) y otras adaptadas del modelo de promoción de la salud de Nola Pender.

Consideración ética: Para asegurar la situación ética de la investigación se solicitó el con-

sentimiento informado a los estudiantes al momento de aplicarles el instrumento recolector de datos. Junto con dar los objetivos del estudio y dejarles libertad para participar en él, se les aseguró el anonimato y la confidencialidad de las respuestas.

Control de calidad de los datos: El cuestionario fue validado a través de una muestra piloto compuesta por los primeros 10 alumnos que se matricularon en febrero, en carreras que no correspondían al área de la salud, para no sesgar los resultados. Las variables consideradas obedecen a una exhaustiva revisión bibliográfica y consultas a expertos en el tema (CONACE, 2004).

Procesamiento y análisis de las respuestas: Los cálculos se realizaron con el software estadístico SPSS 12.0, que permitió un análisis descriptivo de la información, un análisis bivariado de correlación, tablas de contingencia, análisis de la varianza y análisis de variables con respuesta múltiple, en una muestra de 494 observaciones.

RESULTADOS

La distribución de la muestra y permanencia en la institución se observa en Tabla 2.

Tabla 2. Carrera * Tiempo de ingreso a la carrera * Sexo.

Sexo			Tiempo ingreso a la carrera		Total
			Nuevo	Antiguo	
Femenino	Carrera	Kinesiología	56,9%	43,1%	100,0%
		Enfermería	45,9%	54,1%	100,0%
		TENS	59,6%	40,4%	100,0%
		TLD	48,6%	51,4%	100,0%
	Total		53,3%	46,7%	100,0%
Masculino	Carrera	Kinesiología	61,2%	38,8%	100,0%
		Enfermería	50,0%	50,0%	100,0%
		TENS	65,5%	34,5%	100,0%
		TLD	36,8%	63,2%	100,0%
	Total		56,3%	43,7%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes en su totalidad presentaron una media de tiempo de sueño de 7,51 horas. En relación a estudio el promedio es de 7,03 horas, los que más estudian son los de enfermería con 8,33 horas y los que menos estudian son los de TLD con 5,74 horas. Con respecto a la dedicación a trabajar la media es

de 4,08 horas. En todas las carreras hay alumnos que no trabajan y en algunas carreras como Kinesiología y Enfermería existen alumnos que trabajan hasta 16 horas. Los que más horas trabajan son los de TLD 5,13 horas y los que menos trabajan son los de Kinesiología 3,28 horas (ver Tabla 3).

Tabla 3. Distribución del tiempo según carrera.

	Carrera	N	Media	Mínimo	Máximo
Horas de sueño	Kinesiología	107	7,25	4	10
	Enfermería	157	7,14	5	12
	TENS	176	7,89	5	12
	TLD	54	7,88	5	12
	Total	494	7,51	4	12
Horas de estudio	Kinesiología	107	7,72	1	15
	Enfermería	157	8,33	0	18
	TENS	176	5,84	1	13
	TLD	54	5,74	1	14
	Total	494	7,03	0	18
Horas de trabajo u otro	Kinesiología	107	3,28	0	16
	Enfermería	157	3,93	0	16
	TENS	176	4,38	0	14
	TLD	54	5,13	0	12
	Total	494	4,08	0	16
Horas de tiempo libre	Kinesiología	107	5,75	0	13
	Enfermería	157	4,60	0	18
	TENS	176	5,90	0	13
	TLD	54	5,25	2	15
	Total	494	5,38	0	18

Fuente: Elaboración propia.

La diferencia es significativa entre las horas de sueño (p -value = 0,031), trabajo (p -value = 0,000) y estudio (p -value = 0,002) entre las carreras, lo cual queda probado con el test F de ANOVA. Para determinar los grupos que hacen la diferencia se aplicó Test de Tamahane ya que no se cumple el supuesto de homogeneidad de varianza.

Según sexo, el promedio de las horas de sueño es de 7,55 horas para las mujeres y de 7,39 horas para los hombres; no existiendo según la prueba T diferencia significativa (p -value = 0,237).

En cuanto al tiempo destinado al estudio, en promedio para el sexo femenino son 7,22 horas y para el sexo masculino 6,41 horas.

Podría decirse que las mujeres estudian más que los hombres y esta diferencia es significativa (p-value = 0,027).

Las horas de tiempo libre para las mujeres son de un promedio de 5,15 horas y para los hombres 6,10 horas, lo que demuestra que los hombres disponen de más tiempo libre, siendo esta una diferencia significativa (p-value = 0,002).

Según los tramos de ingreso el grupo C3 y D (clase media) son los que duermen más 7,37 y 7,38 horas respectivamente, la media es de 7,52 horas, no existiendo diferencia significativa en el tiempo destinado a dormir según tramo de ingresos (p-value = 0,367).

Con respecto a las horas de estudio el promedio es de 7,0 horas, los tramos E y F (pobres y extrema pobreza) presentan una relación más baja de horas de estudio 6,85 y 6,66, pero esta diferencia no es significativa (p-value = 0,534).

En las horas de trabajo el promedio es de 4,09 horas, los que menos trabajan son los del

grupo C2 con 3.74 horas y D 3,78 horas no siendo significativa la diferencia (p-value = 0,503).

El grupo que más tiempo libre tiene es el C2 con 5,57 horas, no existiendo diferencia significativa en los diferente estratos (p-value = 0,942). En general los estudiantes disponen de un promedio de 5,34 horas libres. Los estudiantes de Kinesiología disponen de un promedio de 5,75 horas, los de Enfermería disponen de un promedio de 4,60 horas libres, los TENS disponen en promedio de 5,77 horas y los TLD disponen de un promedio de 5,25 horas libres; lo que hace concluir que los alumnos de Enfermería son los que de menos tiempo libre disponen, diferencia que es significativa según prueba F de ANOVA (p-value = 0,001).

Con respecto al consumo de alcohol los que beben más de dos vasos diarios son los que de mayor tiempo libre disponen, 8,69 horas y esta diferencia es significativa (p-value = 0,000) (ver Tabla 4).

Tabla 4. Horas de tiempo libre y consumo de alcohol.

Condición de bebedor	Promedio horas tiempo libre
No bebe	5,14
Ex bebedor	4,63
Bebedor normal	5,67
Bebe más de 2 vasos diarios	8,69
Bebedor problema	6,33
Total	5,38

Fuente: Elaboración propia.

Durante su tiempo libre la actividad principal de los estudiantes es ver TV o escuchar música con 90,9%, en segundo lugar realizan actividades domésticas 36,8%, en tercer lugar está visitar amigos 33,9%, posteriormente sigue dormir 31,3%, salir a pub o restaurante

19,6%, leer 17,6%, juegos computacionales o chat 15,2%, orar o mirar o contemplar 7,5%, y por último ir a eventos deportivos o cine con 7,1%. Este ítem fue tratado con metodología de variables con respuestas múltiples.

En relación al tiempo libre y el estado nu-

tricional no se observan diferencias según test F de ANOVA (p-value = 0,734).

Según correlación de Pearson a mayor número de integrantes de una familia hay menor tiempo libre disponible ($r = -0,003$), no habiendo en este caso correlación significativa (p-value = 0,939).

Según género las mujeres prefieren más que los hombres las siguientes actividades: ver TV o escuchar música 92,8% versus 84,9%, leer 20,2% versus 9,2%, actividades domésticas 43,1% versus 16,8% y dormir 34% versus

22,7%. Las actividades preferidas por los hombres más que las mujeres son: practicar deportes 32,8% versus 4,3%, salir a Pub o restaurante 27,7% versus 17%, juegos computacionales 20,2% versus 13,6% e ir a eventos deportivos o cine 11,8% versus 5,6%. No se observan mayores diferencias en actividades tales como: visitar amigos o parientes, salir a caminar, orar o mirar o contemplar. Este ítem fue tratado con metodología de variables con respuestas múltiples (ver Tabla 5).

Tabla 5. Distribución del tiempo libre.

Actividad	Distribución (%)	Hombre (%)	Mujer (%)
Ver TV o escuchar música	90,9	84,9	92,8
Visitar amigos o parientes	33,9	38,7	32,4
Salir a caminar	11,1	10,1	11,4
Ir a eventos deportivos o cine	07,1	11,8	05,6
Practicar deportes	11,1	32,8	04,3
Leer	17,6	09,2	20,2
Actividades domésticas	36,8	16,8	43,1
Cuidar la familia	31,3	22,7	34,0
Salir a pub o restaurante	19,6	27,7	17,0
Juegos computacionales o chat	15,2	20,2	13,6
Orar, mirar o contemplar	07,5	07,6	07,4
Otro	15,2	16,0	14,9

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSION

El 76% de la muestra esta constituido por estudiantes del sexo femenino, esto es esperado dado que las carreras de Enfermería y TENS son las de mayor número de alumnos, los cuales son mayoritariamente de sexo femenino.

Los resultados muestran que los alumnos duermen en promedio 7,51 horas, cantidad que es adecuada según recomendaciones del MINSAL, ya que se debe descansar y lograr un sueño reparador para disponer de las ca-

pacidades vitales y tenerlas en óptimas condiciones (Peirano, 2004). Indudablemente existen excepciones, encontrándose alumnos que sólo duermen 4 horas diarias, lo que debe considerarse como un riesgo para la salud y la capacidad intelectual debido a que el poder de concentración se encontraría disminuido y el esfuerzo físico efectuado pone en riesgo todos los sistemas. Con respecto a las horas de estudio el promedio encontrado es de 7,03 horas, considerándose que existen diferencias entre carreras como Enfermería (8,33

horas) y TLD (5,74 horas). Esto puede obedecer a que Enfermería por ser una carrera universitaria tiene un mayor nivel de exigencias que TLD que es una carrera técnica. Esto también puede explicar las horas de trabajo encontrándose que los alumnos de TLD son los que más horas dedican al trabajo, lo cual puede deberse a que disponen de menor carga horaria o provienen de familias de menores recursos, ya que se encontró que los tramos socioeconómicos E y F son los que mayor tiempo dedican al trabajo. Las horas de estudio resultaron ser algo mayores para el sexo femenino que para el masculino, esto puede estar explicado por el hecho que en nuestra sociedad las actividades más sedentarias son ejecutadas mayoritariamente por las mujeres. Estos resultados son coincidentes con lo encontrado por Mureddu (2003) donde muestra que las "prioridades según el tiempo libre para las mujeres son estar con la familia, estar con amigos y leer por estudio". Las horas de tiempo libre son mayores para los hombres que para las mujeres, esto puede estar ligado a que esa diferencia de tiempo las mujeres la ocupan en estudiar; ya que las horas de trabajo son semejantes para ambos sexos. No se observó una diferencia significativa entre el tiempo libre disponible y el estrato socioeconómico. Sólo se puede ver una pequeña diferencia en las horas de trabajo entre el grupo C2 (3,74) y D (3,78), grupos de mayores ingresos, y el estrato F de extrema pobreza que exhibe 4,56 horas ocupadas en trabajo. Esto se puede explicar por el hecho que los grupos de mayores ingresos tienen menos necesidad de trabajar. En relación al tiempo libre por carrera, los que menos tiempo poseen son los alumnos de Enfermería y TLD, sin embargo, por diferentes razones, los de Enfermería estudian más y los de TLD trabajan más. Según el estado civil, los solteros son los que disponen de mayor tiempo libre, aunque las diferencias no resultaron significativas. Con respecto al consumo de tabaco, no se observan diferencias significativas entre los fumadores y los no fumadores y la disponibi-

lidad de tiempo libre. En relación al consumo de alcohol y tiempo libre los resultados arrojan que la mayor disponibilidad la poseen los bebedores de más de dos vasos diarios y los bebedores problemas, esto puede estar explicado por el hecho que los jóvenes imitan modelos, patrones familiares o de grupo que no siempre tienen buenos criterios para elegir la inversión del tiempo de ocio (Flores, 1994). Nuestra sociedad no se había preocupado hasta ahora de educar respecto a la utilización del tiempo libre; el hábito de beber está muy arraigado en nuestra juventud. Rojas-Guiot et al. (1999) encontró que los jóvenes bebían porque se aburrían en sus horas de tiempo libre. Se suma a esto el hecho que los jóvenes no disponen de lugares de esparcimiento a su alcance y en concordancia con sus gustos. Los resultados de los estudiantes entrevistados coinciden con el estudio de Fernández (2005), que en la población española encontró que ésta prefiere las actividades: navegar por Internet, utilización de medios audiovisuales, lectura y cocina. Los estudiantes de la institución Santo Tomás Talca prefieren ver televisión o escuchar música, actividades domésticas, visitar amigos y dormir, lo que muestra que las actividades predilectas son las más sedentarias igual a los resultados encontrados también por Jerez (2005). Si se considera la variable antigüedad en la carrera y las actividades realizadas por los estudiantes, se tiene que los nuevos prefieren visitar amigos, juegos computacionales y leer, lo que puede estar explicado porque aún no han asumido su nueva condición de estudiante de educación superior, la cual requiere de más estudio; por otra parte no han cortado el vínculo o no desean cortarlo con sus amigos de colegio (que en alguna medida les hace tener sentido de pertenencia a un grupo). Los estudiantes antiguos duermen más, salen más a pubs y practican más deporte, situación que puede deberse a que ya han establecido una red de amistades en su nuevo círculo. Según la distribución socioeconómica y el tiempo libre, los estudiantes de mayores ingresos pre-

fieren las actividades que demandan un poco más de gastos, como asistir a eventos deportivos y cine, mientras que los de estrato bajo leen más y prefieren realizar actividades domésticas. Según el estado civil, los casados prefieren las actividades en las cuales se puede compartir como salir a caminar, ir a eventos y realizar actividades domésticas. Los solteros, en cambio, escuchan música o ven televisión, salen a pubs y juegan más en el computador y también rezan más, actividades que se pueden realizar sin necesidad de tener pareja. A mayor número de integrantes en la familia hay menor tiempo libre, esto se puede aducir a que existe mayor demanda por realizar actividades domésticas, mayor gasto de mantención, por lo tanto mayor demanda de trabajo para sustentar los requerimientos de una familia numerosa, pensando que los recursos se deben compartir con más personas. Según la edad los resultados también concuerdan con otros estudios: los mayores realizan más actividades domésticas, van a eventos y leen, mientras que los más jóvenes prefieren la televisión o música, practicar deportes, salir a pubs o restaurantes, los juegos computacionales y chat. Esto estaría explicado porque la vida moderna ofrece un sinnúmero de posibilidades a través de Internet y chat (Unesco-Celaju, 2005). Al analizar, según la distribución de tiempo libre y género, los resultados muestran que los hombres dedican más tiempo a la práctica de deportes (32,8%) que las mujeres (4,3%), resultados que son concordantes con el estudio realizado por Mureddu (2003). En general en diversos estudios se ha encontrado que las mujeres son más sedentarias que los hombres, lo cual en nuestro caso se ve reflejado por el hecho que las mujeres en su tiempo libre desarrollan mayoritariamente actividades más hogareñas como: ver TV o escuchar música 92,8%, actividades domésticas 43,1%, dormir 34,0% y leer 20,2%. En general no se observó gran diferencia entre las preferencias de uso de tiempo libre según la educación del padre y de la madre. Sólo se destaca que a mayor educación de los pa-

dres los hijos prefieren realizar más actividades: como practicar deportes, visitar amigos, ir a eventos y los juegos computacionales, las que demandan hábitos o educación previa para mantenerlos.

REFERENCIAS

- Arrivillaga, M., Salazar, I. & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med.* (34) 4,186-195.
- Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (2004). Sexto estudio de drogas en población general. Recuperado el 21 de noviembre de 2005, de: <http://www.regióndeloslagos.cl/noticias>.
- Flores, L. (1994). Cuestionario de estilo de vida promotor de la salud. *Boletín de la Asociación Colombiana de Psicología de la Salud.* 3, 16-22.
- Fernández, Alberto (2005) ¿A que dedican el tiempo libre los españoles? Recuperado el 28/07/2006, de <http://www.facilísimo.com/encuesta/>
- Fernández, J. & Serna, E. (2004). Estudio transversal del uso del tiempo extraescolar en los escolares bogotanos. Recuperado el 27/07/06, de: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/UPedagogica.html>
- Hammersley, K. (2001). Diagnóstico de la demanda de los alumnos de Universidad de Concepción por participar en actividades. Trabajo de Tesis Universidad de Concepción. Chile.
- Jerez, Ángela Constanza (2005). Médicos lanzan alerta sobre sedentarismo, cigarrillo y alcohol en estudiantes universitarios de hoy. Recuperado el 9 de enero de 2006, de: <http://eltiempo.terra.com.co/educ/notieducacion/>
- Moreno, J., Pavón, A., Gutiérrez, M. & Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Int. med. ciec. act. fis. deporte* (5)19, 154-165.
- Mureddu Torres, César (2003). El uso del tiempo libre como sustituto valorativo en los estudiantes. *Revista Reencuentro.* Recuperado el 31/07/2006, de: www.xoc.vam.nx/cuaree/no38/siete/tiempo.html-15k
- Peirano, P. (2004). Etapas del sueño. *Medwave*, (8), 4. Recuperado de <http://www.medwave.cl/atencion/infantil/FUDOCIV2003/2/1.act>
- Pender, N. (1996). *Health Promotion in Nursing*

- Practice*. 3ª ed. Appleton & Lange Stamford, Connecticut, USA.
- Prieto, A. (2003). Modelo de promoción de salud con énfasis en Actividad Física para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev. Salud Pública*, 5 (3), 284-300.
- Porras, M. (2004). Autoeficacia y estilo de vida promotor de salud en adolescentes de un área suburbana de Nuevo León. Recuperado el 9 de enero de 2006 de <http://e42.um.edu.mx/ministerimedico/Articulos.aspx?idArt=351>.
- Promosalud (2005). Promoción de la salud. Recuperado el 25/08/2005 de <http://www.inta/promosalud.cl>
- Rojas-Guiot, E., Fleiz-Bautista, C., Medina-Mora, M., Morón, M. & Domenech-Rodríguez, M. (1999). Consumo de alcohol y drogas en estudiantes de Pachuca, Hidalgo. *Rev. Salud Pública de México*, 41(4), 297-308.
- Stebbins, R. (2000). Declaración Internacional de World Leisure and Recreation Association en Educación para el Ocio Serio. World Leisure, Canadá.
- Unesco-Celaju (2005). Tiempo libre. Portal de la juventud para America Latina y el Caribe.