

# USO DEL TIEMPO LIBRE EN EL CANTÓN DE TURRIALBA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA SEGÚN GÉNERO

*Olman Vargas Z.\**

*Se pretende determinar cómo se utiliza el tiempo libre en el Cantón de Turrialba; cuál es su influencia en la calidad de vida según el género; identificar las actividades que se realizan según género y si estas contribuyen a la calidad de vida, en las relaciones familiares y en el aspecto físico, social y psicológico. Finalmente, la opinión existente con respecto al derecho y al uso del tiempo libre y la recreación para personas con discapacidad. Se determinó que los participantes cuentan con tiempo libre para recrearse y que los hombres cuentan con más tiempo libre que las mujeres. Ambos géneros opinan que es importante la recreación para el bienestar físico, social y psicológico, y están de acuerdo en que las personas con alguna discapacidad gocen del derecho de facilidad de acceso y uso del tiempo libre para realizar dicha recreación.*

## **Introducción**

Durante varios años se ha hablado sobre la importancia del uso del tiempo libre y sus beneficios en diferentes estratos sociales, así como sobre los problemas que aquejan a las personas para poder disponer de tiempo para su recreación y buscar estilos de vida saludables.

El presente artículo tiene como objetivo principal analizar la situación que se vive en el cantón de Turrialba con respecto al uso del tiempo libre, caracterizar las actividades que se realizan y establecer las preferencias según género y edad, así como conocer la opinión sobre el derecho y el uso del tiempo libre y la recreación de las personas discapacitadas.

El estudio de la recreación, según Gutiérrez (1989), data de 1930 como geografía de la recreación, y las primeras políticas en Costa Rica se presentan durante 1970; sin embargo, el tema del uso del tiempo libre y la recreación se retoma nuevamente a finales de 1990. Morera y Rojas (2000) reportan los datos recolectados para la zona de Talamanca y San Vito de Coto Brus, los cuales, junto con esta investigación y otras que se piensan realizar, pueden contribuir a la formación de un perfil sobre la situación actual a nivel nacional.

## **Objetivo general**

---

\* Universidad de Costa Rica, Escuela de Educación Física y Deportes

Identificar el uso del tiempo libre y la percepción con respecto a la imagen corporal y el estado anímico general según el género, y conocer el criterio sobre la importancia de las actividades recreativas en lo físico, social y psicológico.

El tiempo libre se puede conceptualizar como el tiempo del que se dispone fuera de las tareas del trabajo, o del horario que se dedica a las labores hogareñas o al estudio, es decir, el tiempo en que se puede realizar la actividad que le plazca a la persona, tal como leer, ver televisión, jugar, escuchar música, tejer, bailar, pintar, escribir, en fin, toda aquella actividad que pueda producir placer y que no arriesgue la salud de la persona o de las que la rodeen. Es importante además determinar de cuánto tiempo libre dispone la población; sabemos que las necesidades actuales han aumentado progresivamente, por lo que es usual que las personas necesiten dedicarle más tiempo al trabajo o que incluso desempeñen más de un trabajo para satisfacer las demandas familiares de casa, comida, vestido, servicios básicos o servicios médicos, entre otras. En contraposición, también se dice que cada día queda más tiempo libre porque la jornada laboral ha ido cambiando.

Al respecto, Ruiz, García y Hernández (2001), luego de un estudio en la Universidad de Almería (España) con jóvenes universitarios en una muestra de más de 2000 estudiantes, encontraron que era muy importante dedicar tiempo libre a la práctica físico-deportiva como una de las formas ideales y de mayor diversidad de manifestaciones entre las actividades de ocio. Igualmente relacionaron las variables edad, sexo, estado civil, facultades y estudios, y otras que posteriormente se presentarán y se relacionarán con el presente estudio. Invernó (1997) por su parte presenta como una alternativa de ocio y recreación el montar en bicicleta, y presenta un programa integral para favorecer el uso del tiempo libre en forma segura, ordenada y eficiente para mejorar la salud y la calidad de vida. También, Guirao (2000) presenta los beneficios del buen uso del tiempo libre asociado a la discapacidad psíquica realizando actividades lúdico-deportivas como fuente de disfrute y experiencia gozosa, y cómo estas les ayudan a desarrollar hábitos y actitudes de convivencia, cooperación, independencia, autonomía, y desarrollo motriz, y a abandonar el sedentarismo y superar el aislamiento, la obesidad y la falta de relaciones interpersonales. Zea, (2000) presenta un planteamiento de cómo experimentar el uso del tiempo libre desde una perspectiva educativa-recreativa de la mano de la aceptación de la diversidad considerando diferentes discapacidades, y concluye que todas las personas diferentes han de tener la misma oportunidad que el resto de la sociedad

para poder disfrutar del tiempo libre. Morera y Rojas (2000), con una muestra de 176 jóvenes entre los 14 y 16 años de las regiones de la Reserva Bribrí-Cabécar en Talamanca y de San Vito de Coto Brus, concluyeron de que la actividad deportiva que más practicaban en su tiempo libre era jugar fútbol; escribir fue la actividad cultural de preferencia y la actividad social más frecuente fue salir con amigos; la actividad recreativa preferida fue escuchar música; ir al culto o a misa fue la actividad religiosa seleccionada, y prefieren disfrutar de su tiempo libre en compañía de otras personas como amigos, novia(o), algún familiar u otras personas. También encontraron diferencias significativas en cuanto al uso del tiempo libre entre hombres y mujeres, así como en el disfrute del mismo y el permiso que deben solicitar.

## **Metodología**

La investigación es de tipo exploratoria y descriptiva transeccional según Hernández, Baptista y Fernández (2001), porque se describe la situación en un momento determinado, no se manipulan variables y todas las variables involucradas son dependientes.

Los sujetos de investigación fueron 122 personas entre los 18 y 62 años residentes en el Cantón de Turrialba de la Provincia de Cartago. De ellos 63 fueron hombres y 59 mujeres.

De los hombres 30 (47%) eran solteros, 29 (46%) casados, 1 (1.58%) viudo, 1 (1.58%) divorciado, 1 (1.58%) en unión libre y 1 (1.58%) no respondió. Con respecto a la profesión u oficio, de ellos 16 (25.39%) eran estudiantes, 4 (6.35%) profesores, 4 (6.35%) comerciantes, 3 (4.76%) oficinistas, 3 (4.76%) contadores, 3 (4.76%) mecánicos, 3 (4.76%) pensionados, 3 (4.76%) ingenieros, 3 (4.76%) dependientes y 21 (33.33%) se distribuyeron en otras actividades. En cuanto al nivel educativo, 27 hombres (43%) tenían estudios universitarios completos, 2 (3.17%) estudios universitarios incompletos, 21 (33.33%) con secundaria completa, 3 (4.76%) con secundaria incompleta y 10 (16%) con primaria completa.

Por otro lado, el ingreso económico promedio de los que trabajaban fue de ciento cuarenta mil ochocientos veinticuatro colones. La información de las mujeres se presenta seguidamente: 30 (51%) eran solteras, 23 (39%) casadas, 2 (3.38%) viudas, 3 (5%) divorciadas y 1 (1.7%) no respondió. En relación con el oficio o profesión, 21 (36%) eran estudiantes, 10 (17%) amas de casa, 8 profesoras (14%), 5 comerciantes (8.5%), 4 secretarias (7%), 9 (15%) desempeñaban otros

oficios y 2 (3.38%)no respondieron. En cuanto al nivel educativo,26 (44%)contaban con educación universitaria completa,1 incompleta (2%),22 (37%)con secundaria completa y 1 (2%)incompleta,7 (12%)con primaria completa y 2 (3.38%)incompleta.

El ingreso económico promedio de las que trabajaban fue de ciento dieciocho mil novecientos cincuenta colones mensuales.

Se seleccionó inicialmente una muestra de 200 sujetos por un procedimiento no probabilístico intencional por algunos de los vecindarios cercanos al centro de Turrialba. De esa muestra se consideraron 63 hombres y 59 mujeres que devolvieron el cuestionario.

Se confeccionó un instrumento de medición luego de analizar varios de ellos. Dicho cuestionario se adaptó a las actividades propias del país y se validó por juicio de expertos (3 profesionales en el campo de la educación física y con experiencia en programas de recreación lo revisaron),y luego de los ajustes se procedió a administrarlo.

El instrumento consta de un apartado de introducción sobre el objetivo del cuestionario. Además, se les presentó una definición de tiempo libre dentro del encabezado (Considere tiempo libre como aquel en que usted dedica a realizar actividades fuera del trabajo o fuera de las labores hogareñas, es decir, fuera de las obligaciones cotidianas).Posteriormente, se adjudicó un espacio para los datos personales: edad, sexo, estado civil, número de hijos, nivel educativo-(completo o incompleto)profesión u oficio, ingresos económicos. Luego se suministró la instrucción de marcar con (X)la respuesta que considerara que se ajustaba más a su situación y finalmente, 10 preguntas relacionadas con el uso del tiempo libre, calidad de vida, autoimagen (apariencia física)y el estado anímico general de los sujetos de investigación.

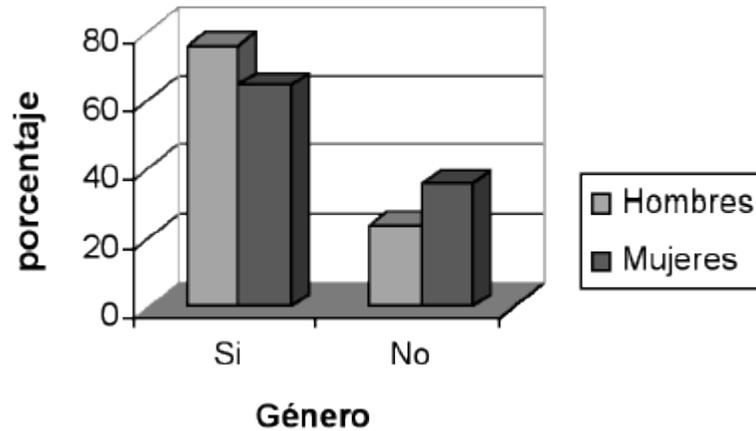
Para la recolección de la información colaboraron estudiantes residentes de la Sede del Atlántico. Se les instruyó para que repartieran el cuestionario en el área cercana a su casa a personas que debían ser mayores de 18 años y aproximadamente el 50%hombres y 50%mujeres.

## **Resultados**

La disponibilidad del tiempo libre dedicado a la recreación varía según se trate de hombre o mujer, como se puede apreciar en la figura 1.

**Figura 1**

## Disposición del tiempo libre para realizar actividades recreativas



En cuanto a los hombres, 48 de ellos (76%) respondió que sí disponía de tiempo para realizar actividades recreativas y 15 (24%) que no tenía tiempo.

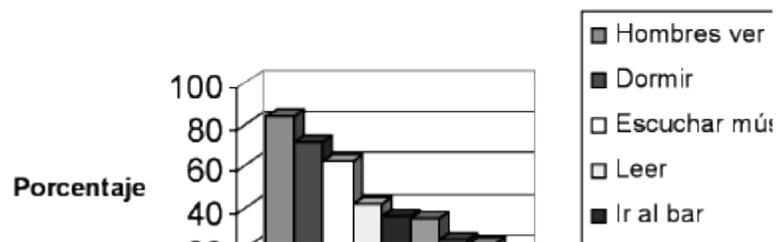
De las mujeres, 38 (64.40%) respondieron que sí tenían tiempo para realizar actividades recreativas y 21 (35.6%) que no tenían tiempo.

La selección de actividades que prefieren los hombres y las mujeres se presentan en las figuras 2 y 3.

### Figuras 2 y 3

#### Preferencias de Actividades recreativas según Género

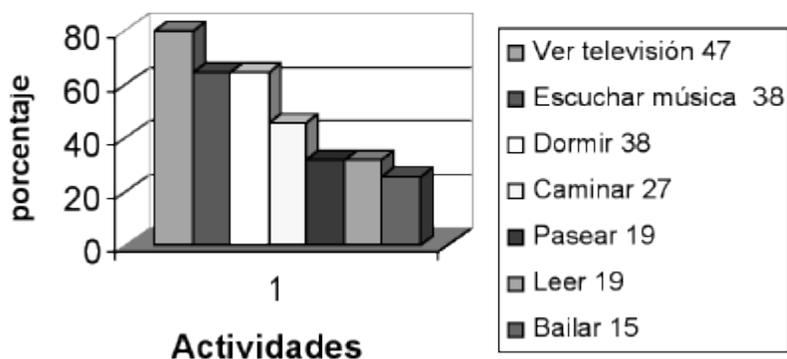
#### Preferencias de Actividades recreativas entre los hombres



La actividad seleccionada por los hombres según su preferencia y en orden descendente fue: ver televisión:53,dormir:45,escuchar música: 39,leer:26,ir al bar:23,caminar:22,pasear:15 e ir al estadio:14.

Figura 3

Preferencias de Actividades recreativas entre las mujeres

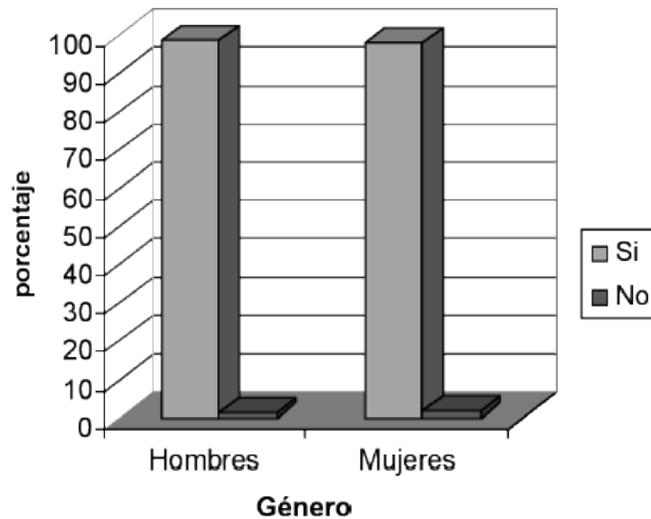


Las actividades escogidas por las mujeres en orden descendente fue: ver televisión:47,escuchar música y dormir:38),caminar:27, pasear y leer:19 (c/u)y bailar:15. Otro elemento que se consideró fue la importancia de tener tiempo libre para realizar actividades recreativas;los resultados se presentan en la figura 4.

Figura 4

**Importancia de dedicarle tiempo a realizar actividades recreativas según género**

Importancia de dedicarle tiempo a realizar actividades recreativas según género

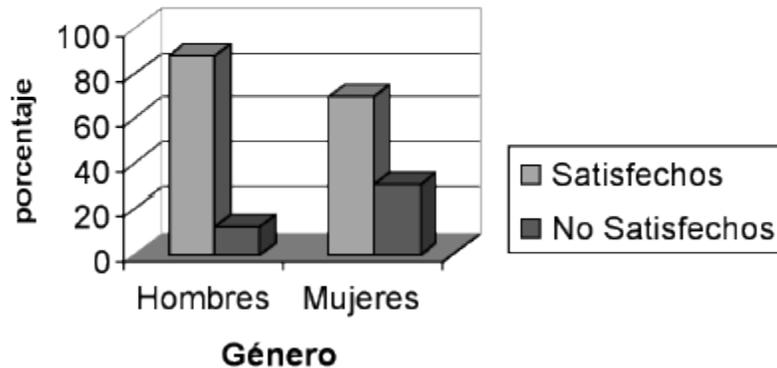


De los hombres el 98.41%(n=62)respondió que sí era importante dedicar tiempo a realizar actividades recreativas y 1.58%(n=1)respondió que no era importante. De las mujeres,58 (98.3%)respondieron que sí era importante dedicarle tiempo a las actividades recreativas y 1.69%(n=1)que no era importante.

El criterio de la apariencia física en general varía entre hombres y mujeres, como se puede apreciar en la figura 5.

Figura 5

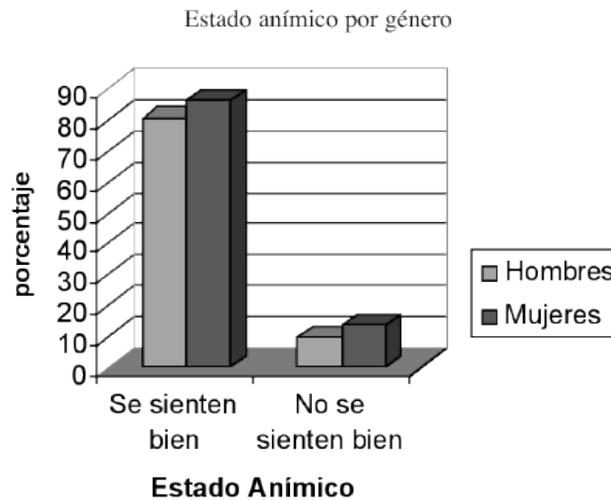
Apreciación de la imagen corporal según género



El 87%de los hombres (n=55)respondió que sí estaba satisfecho con su apariencia personal y el 13%(n=8)que no estaba satisfecho con su imagen

corporal. De las mujeres el 70%(n= 41) sí estaba satisfecha con su apariencia personal y el 30%(n=18) que no estaba conforme con su imagen corporal.

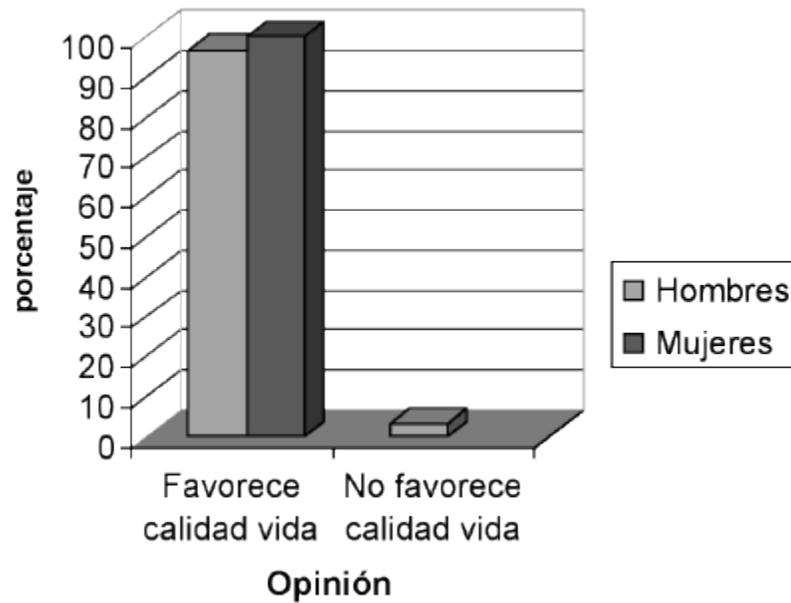
También se valoró el estado anímico en términos generales , en donde las mujeres presentan un mejor estado que los hombres; los resultados se presentan en la figura 6



El 91%de los hombres (n=57) indicó que se sentía bien anímicamente y el 9%(n=6) que no. De las mujeres el 86%(n=51) dijo que sí se sentía bien anímicamente y el 14%(n=8) que no.

Otro aspecto contemplado fue si el disponer de tiempo libre para realizar actividades recreativas constituía un elemento importante para incrementar la calidad de vida y las relaciones familiares; los resultados se presentan en la figura 7.

**Figura 7**  
**Disposición del tiempo para actividades recreativas si favorecen la calidad de vida y las relaciones familiares por género**



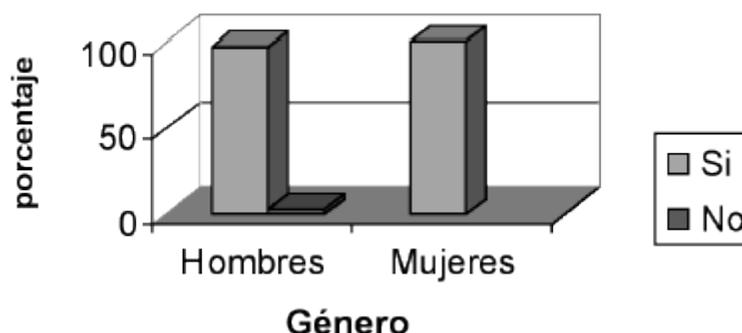
El 97% de los hombres (n=61) respondió que sí era importante disponer de tiempo para mejorar la calidad de vida y las relaciones familiares, y el 3% (n=2) respondió que no era importante y que no influía en la calidad de vida y las relaciones familiares.

El 100% de las mujeres (n=59) respondió que tener tiempo para actividades recreativas sí influía en la calidad de vida y las relaciones familiares.

En cuanto al criterio de si la recreación era importante para el bienestar físico, social y psicológico, varió muy poco entre géneros, como se puede observar en la figura 8.

**Figura 8**

Importancia de la recreación para el bienestar físico, social y psicológico según género

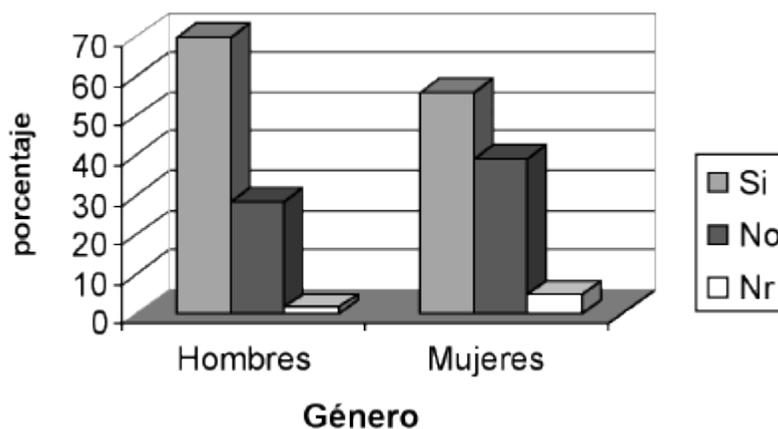


El 97%de los hombres (n=61)indicó que las actividades recreativas sí eran importantes para el bienestar físico, social y psicológico, y el 3%(n=2)dijo que no eran importantes. El 100%de las mujeres (n=59)indicó que las actividades recreativas sí eran importantes para su bienestar.

También se investigó si se sentían capacitados (as)para orientar el uso del tiempo libre, según género, los resultados se presentan en la siguiente figura.

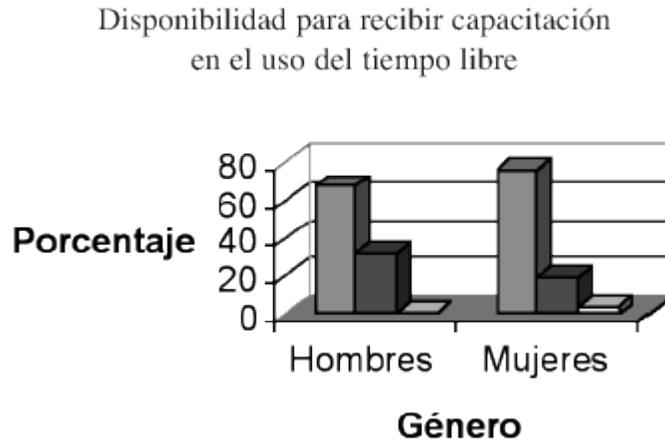
**Figura 9**

**Percepción sobre la orientación del uso del tiempo libre**



El 70%de los hombres (n=44)respondió que sí se sentía capacitado para orientar el uso del tiempo libre, el 29%que no (n=18)y el 1%(n=1)no respondió. El 56%de las mujeres indicó que sí se sentían capacitadas para orientar el uso del tiempo libre, el 39%(n=23)que no, y el 5%no respondió.

En cuanto a si estarían dispuestos (as) a recibir capacitación para un mejor empleo de su tiempo libre, según se trate de hombre o mujer, aparece en la figura 10.



El 67% de los hombres ( $n=42$ ) dijo que sí tenían disponibilidad para capacitarse en el uso del tiempo libre, un 32% ( $n=20$ ) que no y el 1% ( $n=1$ ) no respondió. De las mujeres el 76% ( $n=45$ ) dijo que sí estaban dispuestas a recibir capacitación en el uso del tiempo libre, el 20% ( $n=12$ ) que no, y el 4% ( $n=2$ ) no respondió.

Finalmente, se recogió la opinión que tenían con respecto a las personas con alguna discapacidad (necesidad especial) y su derecho al acceso y uso del tiempo libre y la recreación; los resultados se presentan seguidamente.

Tanto hombres como mujeres respondieron en orden descendente lo siguiente: Primeramente, que es un derecho que tienen y que son iguales ante las posibilidades de acceso y uso del tiempo libre. También indicaron que ellos merecen recrearse con el propósito de mejorar su calidad de vida, tienen derecho a ser felices y a disfrutar individualmente y compartir sus actividades con su familia y amigos. Además, que es necesario realizar esfuerzos porque se integren verdaderamente a la sociedad y que merecen tener más atención.

Por otro lado, indicaron que es importante tratar de modificar o vencer las barreras de infraestructura para facilitar el acceso no solo a los espacios para la recreación sino para poder desenvolverse en la vida cotidiana. Finalmente, no respondieron la pregunta 5 hombres y 4 mujeres.

## Discusión y conclusiones

Con base en la información recopilada se desprende que en el Cantón Central de Turrialba existe un criterio generalizado, tanto en hombres como en mujeres, de la importancia de dedicarse al uso del tiempo y la recreación (76% y 64.4% respectivamente), como un medio para liberar tensiones y estrés, y para sentirse mejor anímicamente y físicamente (hombres 87% y mujeres 100%), lo cual contribuye a una mejor percepción de su apariencia física (hombres 87%, mujeres 70%); también les ayuda a mejorar las relaciones familiares y a disfrutar con sus amigos (hombres 87% y mujeres 100%). Además, al realizar actividades recreativas se sienten mejor, más saludables física y psicológicamente, los mantiene ocupados en actividades sanas, se sienten felices, autorrealizados y consideran que mejoran su calidad de vida, además, de rendir mejor en el trabajo. Estos resultados coinciden con los encontrados por Morera y Rojas (2000), Cañellas y Rovira (1995), Ponce de León (1998), Ruiz-García y Hernández (2001), Zea (2000), Gracia, Marcó y Garre (1999), Guirao (2000) y Mora (2002) y Gutiérrez (1989).

En cuanto a las actividades recreativas que más practicaban en el centro de Turrialba, se encontró que tanto los hombres como las mujeres la actividad preferían ver televisión. En segundo lugar, sí hubo diferencia de actividad entre géneros: las mujeres prefirieron escuchar música, mientras los hombres escogieron dormir, y en tercer lugar, los hombres escuchar música y las mujeres caminar. Estos hallazgos fueron diferentes a los que inicialmente se esperaban, es decir, que los hombres prefirieran actividades como ir al estadio, jugar fútbol u otro deporte, reunirse con sus amigos a jugar pool o ir al bar. También difieren de lo encontrado por Gutiérrez (1989), en donde la actividad preferida en el Gran Área Metropolitana fue ir a la playa y visitar parques, en segundo lugar. El deporte de preferencia fue la natación, seguido de la gimnasia y el atletismo en el tercer lugar. Esto posiblemente se deba al nivel educativo tanto de hombres como mujeres, que tal vez les ha permitido tomar conciencia de la realidad económica y de la importancia de compartir en familia, además, del gran impacto e influencia de los medios de comunicación colectiva como la televisión, los problemas de seguridad ciudadana y las limitaciones económicas, entre otras.

Los resultados obtenidos concuerdan en parte con lo encontrado por Morera y Rojas (2000), Gutiérrez (1989), en lo referente a la importancia de compartir tanto en familia o grupos de edades afines, y que era importante como un medio de salud y recreación.

También se encontró que entre los encuestados existe un nivel de conciencia importante con respecto al derecho que tienen las personas discapacitadas al libre acceso a las instalaciones deportivas y otras instalaciones, y su participación en actividades recreativas, lo cual les puede generar bienestar, integración a la sociedad, les ayuda a sentirse mejor, más felices y dispondrían de una mejor calidad de vida.

Luego del análisis se llega a las siguientes conclusiones:

1.Los participantes en la investigación dicen contar con tiempo libre para dedicarlo a realizar actividades recreativas. Tienen mayor cantidad de tiempo libre los hombres que las mujeres

2.Ver televisión y escuchar música son las actividades de preferencia tanto en hombres como en mujeres, lo cual parece favorecer las relaciones familiares, y dijeron sentirse bien y que mejoran su calidad de vida.

3.Existe aceptación tanto por parte de los hombres como de las mujeres en recibir capacitación; sin embargo, las mujeres dicen tener más disponibilidad que los hombres.

4.Tanto hombres como mujeres indicaron que es muy importante dedicarle tiempo a realizar actividades recreativas.

5.También existe acuerdo entre géneros de la importancia de la recreación y su influencia en el bienestar físico, social y psicológico.

6.Con respecto a la apariencia personal (imagen corporal),los hombres están más conformes que las mujeres.

7.En cuanto al estado anímico, los hombres tienen mejor estado de ánimo que las mujeres.

8.Tanto hombres como mujeres están de acuerdo en que es un derecho de las personas con alguna discapacidad (necesidad especial)el poder contar con facilidades de acceso y uso del tiempo libre para realizar actividades recreativas, porque favorecen su calidad de vida y se sienten más felices. También concuerdan en que es necesario integrar a estas personas a la sociedad y readecuar la infraestructura para el libre acceso.