

# Tiempo libre en adolescentes de una zona de Medellín

*Free time in adolescents of an area of Medellín*

Giovanna Andrea Álvarez Salazar<sup>1</sup>  
Ramón Eugenio Paniagua Suárez<sup>2</sup>  
Carlos Mauricio González Posada<sup>3</sup>

## Resumen

Se analiza el uso del tiempo libre en los adolescentes escolarizados de la zona noroccidental de Medellín en el año 2010, observando los grupos a los cuales los jóvenes prefieren dedicar su tiempo libre y las frecuencias con que se realizan las actividades físico-deportivas. El estrato socioeconómico más común en esta zona fue el 3, con una frecuencia de 39,3 % del total de los datos, seguido del estrato 2 con una frecuencia de 24,9 %.

Es evidente que en general los adolescentes dedican la mayor parte del tiempo libre a hacer tareas escolares o estudiar con un porcentaje del 22,2%, es decir, 9.604 alumnos prefieren dedicar su esparcimiento a la realización de sus

tareas. Los hombres prefieren las actividades por fuera del hogar, como practicar algún deporte; en cambio las mujeres prefieren las actividades dentro del hogar, como hacer tareas o estudiar. Discriminando la información por comunas, en Castilla y Robledo los adolescentes prefieren hacer tareas o estudiar, como desarrollo del tiempo libre; en el Doce de Octubre, prefieren practicar algún deporte. En general, a los adolescentes no les gusta pertenecer a ningún grupo distinto a los deportivos o a su grupo de amigos. El 45% de la población adolescente es sedentaria, y las actividades con los amigos o mirar la televisión, no se diferencian ni por sexo ni grupo de edad.

**Palabras clave:** Adolescente, tiempo libre, actividad física, Medellín.

---

Recibido: 29-04-2011 / Aceptado: 30-06-2011

El artículo es resultado asociado al estudio sobre "Riesgo de suicidio en adolescentes escolarizados de la zona noroccidental de Medellín, 2010", desarrollado por la Línea Psicosocial del Grupo de investigación en Salud Mental, Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia, y financiado por el fondo de apoyo docente de la misma facultad.

<sup>1</sup> Administradora de servicios de salud. gianalsa83@yahoo.es

<sup>2</sup> Matemático Universidad de Antioquia. Magister en Salud Pública, énfasis en salud mental, Universidad de Antioquia, Docente Universidad de Antioquia. Facultad Nacional de Salud Pública. epania@saludpublica.udea.edu.co

<sup>3</sup> Magister en Salud Pública, énfasis en salud mental. Licenciado en Educación Física. Profesor Universidad de Antioquia. Instituto de Educación Física. carmauro@une.net.co

Cómo citar este artículo: Álvarez, G. A., Paniagua, R. E. & González, C. M. (2011). Tiempo libre en adolescentes de una zona de Medellín. *Revista educación física y deporte*, 30, (1), p. 403-409

## Abstract

We investigated the use of free time among adolescent students in the northwest of Medellín in the year, 2010, noting the groups to which young people prefer to spend their free time and the frequency with which they perform physical activities and sports in the use of time. Socioeconomic more common in this area was 3 with a frequency of 39,3 % of the total data, followed by layer 2 with a frequency of 24,9 %.

It is clear that adolescents generally spend most free time to do homework or study at a rate of 22,2 %, i.e., 9.604 students prefer to spend their leisure to the completion of their tasks. Men prefer activities that are outside the home, such as playing sports, while women prefer activities within the home and do homework or study. Discriminating information for communes, in Castilla and Robledo, adolescents prefer to work or study in the implementation of development activities such as leisure time for these people, and in the Doce de Octubre, prefer playing sports. In general, adolescents do not like to belong to any group except for sports or your group of friends. 45 % of the teenage population is sedentary and activities with friends or watching TV not different sex or age group.

**Keywords:** Adolescent, free time, physical activity, Medellín

## Introducción

La adolescencia es un proceso del ciclo vital determinado por varios factores: la vida en familia, la experiencia escolar, el marco cultural que ha estructurado el mundo social para la puesta en práctica de normas y límites; además, forman la base educativa y explican la experiencia de vida comunitaria (Dulanato, 2000).

Abad (2004), citado por Quevedo (2009), propone que los docentes que dictan la materia de Educación Física deben motivar a sus alumnos, pues de ellos depende que el joven dé inicio a una práctica físico-deportiva, cuya instrucción puede llegar a promover (o a desmotivar) a los jóvenes en la práctica de algún deporte o actividad física

a ser desarrollada en el espacio que tienen para descansar, o solamente recrearse.

Para Clarke Critcher, citado por Weinberg y Gould (2010), los factores de clase, raza o género son de la influencia primaria del ocio e interactúan creando unas condiciones específicas para cada grupo social en particular. Las actividades de ocio tienen diferencias de forma, significado y contexto, basadas en la sesión de clase propiamente dicha.

Así mismo, los adolescentes tienen intereses diferentes a los adultos. Prado (2001) citado por Marín (2006) nos indica que “los miembros más jóvenes de los núcleos familiares suelen carecer de los criterios necesarios para seleccionar toda la información que los medios de comunicación masivos les transmiten, además de las consecuencias que conlleva la aceptación sin más de todo lo que estos lanzan”. Lo anterior quiere decir que el adolescente es vulnerable a la información desmesurada del mercado, razón por la cual debe estar acompañado de sus padres para optimizar el uso de tecnologías.

De igual modo, investigaciones como la de Marín y García (2005), pueden llegar a “despertar la capacidad de potenciar la curiosidad por aprender y desarrollar diferentes habilidades que le permitan al joven desarrollarse en distintas áreas para que puedan de pronto ser reforzados su autoestima y el valor en sí mismos”, y partiendo de esto, generar espacios de comunicación familiar.

El asunto problemático central que se identificó en el proceso de formulación de la propuesta fue el desconocimiento actual sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes escolarizados de la zona noroccidental. Subsanan este vacío es muy importante, especialmente por dos razones: 1. porque su uso inadecuado puede conducir a establecer pautas y conductas inapropiadas como el consumo de sustancias psicoactivas, delincuencia juvenil y otros aspectos propios de situaciones psicosociales que afectan a los adolescentes, que pueden convertirse en factores de riesgo para la salud de este grupo etéreo; 2. porque la ciudad de Medellín cuenta con una inmensa población joven; según datos del Anuario

Estadístico Municipal del año 2005, en la zona noroccidental el 44% está por debajo de la edad de 35 años. En consecuencia, el interrogante fundamental se orientó a conocer el uso del tiempo libre de los adolescentes escolarizados de la zona mencionada en lo relativo a sus principales actividades, el grupo de pertenencia y la actividad físico-deportiva practicada en el último año.

### Métodos

Para el logro de los objetivos propuestos se realizó un estudio de tipo descriptivo trasversal, dirigido a explorar el comportamiento del uso del tiempo libre en los 43.263 adolescentes escolarizados de la zona noroccidental de Medellín, matriculados en básica secundaria y media en el 2010, mediante la observación única de cada uno de los sujetos incluidos en una muestra probabilística de 605 estudiantes, que contestaron un cuestionario de preguntas estructuradas sobre el tema.

La unidad de observación la constituyó el adolescente que se encontraba cursando cualquiera de los grados de 6° a 11° en alguna de las instituciones de educación pública y privada que funcionan en la zona, en el momento de aplicación del instrumento de observación. Las unidades de observación fueron seleccionadas aleatoriamente.

Cada comuna de la zona se consideró como un estrato, y por lo tanto en cada una de ellas se seleccionó una muestra aleatoria simple de 200 adolescentes escolarizados, para lo cual se distribuyó la muestra en cada colegio en forma proporcional a su tamaño. La probabilidad de selección de un estudiante para la muestra es el resultado de dividir el número de estudiantes en un colegio entre el número de estudiantes de la comuna. La muestra para la zona noroccidental se diseñó con un 95 % de confianza y un error del 4 % para estimar la proporción de adolescentes que realizaban actividad física de manera cotidiana. El tamaño final de muestra para la zona fue de 605 estudiantes. La muestra se recogió en el mes de noviembre del 2010.

Se exploró la respuesta de los estudiantes a preguntas sobre: la actividad a la que dedican la mayor parte de su tiempo libre, el grupo al que el adolescente le consagra más tiempo y la actividad físico-deportiva que ha practicado en el último año.

Se obtuvieron las distribuciones de frecuencia para cada una de las variables de interés y se construyeron tablas cruzadas para determinar estas distribuciones según el sexo y el grupo de edad al que pertenecen los estudiantes.

### Resultados

Se considera al tiempo libre como el que se emplea en actividades que generen satisfacción y esparcimiento, liberadoras de estados de displacer; dichas actividades se hacen buscando goce y disfrute personal. Los resultados obtenidos en el estudio muestran que las tareas escolares, el grupo de amigos, practicar un deporte o ver televisión, son las principales actividades que adelantan los adolescentes en su tiempo libre (Tabla 1). El 65%, 28.033 estudiantes, están involucrados en estas actividades.

**Tabla 1.** Distribución de frecuencia de la dedicación de la mayor parte tiempo libre cuando el adolescente escolarizado de la zona noroccidental sale de clase. Medellín, 2010

	Porcentaje	Total de estudiantes
Trabajar para ganar dinero	1,6	692
Los oficios de la casa	7,8	3375
Ver cine o televisión	<b>12,7</b>	5494
Hacer tareas o estudiar	<b>22,2</b>	9604
Practicar un deporte	<b>14,9</b>	6446
Charlar con el grupo de amigos	<b>15</b>	6489
Lectura, arte, música	5,4	2336
Dormir	6,3	2726
Salgo de la casa a lo que resulte	9,9	4283
Otra	4	1731
Total	100	43263

Es más probable que en su tiempo libre una mujer se dedique a hacer las tareas escolares o los oficios caseros, a que lo haga un hombre; este último probablemente se dedique a practicar un deporte o a salir de casa. Conversar con los amigos o ver televisión son actividades que desarrollan tanto hombres como mujeres (Tabla 2).

**Tabla 2.** Cruce de la dedicación de la mayor parte tiempo libre cuando sale de clase con el sexo de adolescentes escolarizados de la zona noroccidental. Medellín, 2010

	Hombre	Mujer
Trabajar para ganar dinero	0,9%	0,7%
Los oficios de la casa	1,4%	<b>6,4%</b>
Ver cine o televisión	6,0%	6,7%
Hacer tareas o estudiar	6,4%	<b>15,9%</b>
Practicar un deporte	<b>12,6%</b>	2,3%
Charlar con el grupo de amigos	8,0%	7,1%
Lectura, arte, música	3,8%	1,6%
Dormir	2,7%	3,7%
Salgo de la casa a lo que resulte	<b>6,1%</b>	3,9%
Otra	1,9%	2,2%
Total	49,6%	50,4%

Los adolescentes en el grupo de 11 a 14 años prefieren hacer tareas escolares o estudiar y charlar con los amigos como actividades principales en su tiempo libre; se diferencian claramente de las actividades que adelantan los estudiantes que tienen edades entre 15 y 19 años. Las demás actividades del tiempo libre no presentan una diferencia para ambos grupos de edad (Tabla 3).

**Tabla 3.** Cruce de la dedicación de la mayor parte tiempo libre cuando sale de clase con el grupo de edad de adolescentes escolarizados de la zona noroccidental. Medellín, 2010.

	Años 11-14	15-19
Trabajar para ganar dinero	0,6%	1,0%
Los oficios de la casa	4,7%	3,2%
Ver cine o televisión	6,0%	6,8%
Hacer tareas o estudiar	<b>16,1%</b>	6,2%
Practicar un deporte	7,7%	7,1%
Charlar con el grupo de amigos	<b>10,0%</b>	5,1%
Lectura, arte, música	2,6%	2,8%
Dormir	2,8%	3,5%
Salgo de la casa a lo que resulte	5,6%	4,2%
Otra	1,8%	2,2%
Total	57,8%	42,2%

El grupo deportivo y la barra de amigos son los preferidos por los estudiantes como grupos referentes para ocupar su tiempo libre (Tabla 4).

**Tabla 4.** Distribución de frecuencia del grupo al que más dedica su tiempo libre el adolescente escolarizado de la zona noroccidental. Medellín, 2010

	Porcentaje	Total de estudiantes
Deportivo	<b>24,1</b>	10426
Religioso	3,1	1341
Estudio	14	6057
Cívico o político	0,2	87
Boy scout, Cruz Roja	0,5	216
Mi barra de Amigos	<b>21,6</b>	9345
Grupo cultural	4,1	1774
No pertenezco a ningún grupo	27,3	11811
Otro	5,1	2206
Total	100	43263

La actividad físico-deportiva es importante en la vida para 1 de cada 2 adolescentes escolarizados en la zona noroccidental de Medellín. Es más probable la realización de estas actividades por los hombres que por las mujeres, que las prefieren ocasionalmente.

**Tabla 5.** Distribución de frecuencia sobre la actividad físico-deportiva que han realizado en el último año los adolescentes escolarizados de la zona noroccidental. Medellín, 2010

	Porcentaje	Total de estudiantes
Todos los días	11,4	4932
Tres veces por semana	17,1	7398
Dos veces por semana	26,5	11465
Ocasionalmente	35,6	15402
No ha practicado deporte	9,4	4067
Total	100	43263

## Discusión

Según los datos obtenidos en este estudio, podemos observar varias diferencias entre lo que la teoría nos dice constantemente sobre el uso del tiempo libre, la recreación, el ocio y demás actividades de esparcimiento para el ser humano y los resultados que arroja el estudio sobre los

jóvenes encuestados y su forma de utilizar el tiempo de esparcimiento.

Suárez y Argullo, citados por Muñoz y Salgado (2006), definen el tiempo libre como aquel que no está condicionado por la obligatoriedad, esto es, aquel del que se dispone cuando no se tienen obligaciones contraídas y que genera satisfacción y placer. Ruiz Olabuenaga citado por Tabares (2005), nos da a entender que este concepto es como una muestra de diferenciación cultural entre los gustos y las preferencias; cada quien escoge su forma de vivir, de sentir y sus comportamientos ante la sociedad. Y así, con similares características, otros autores expresan lo que piensan respecto al uso del tiempo libre.

Si nos centramos en la comparación de los datos de este estudio, observamos claramente que con mayor probabilidad los hombres usan su tiempo libre para practicar un deporte o salir de su casa, en tanto las mujeres disponen de él para hacer las tareas escolares y los oficios de casa.

Con respecto a las mujeres, los anteriores resultados nos llevan a pensar dos cosas: 1. que siendo ellas las más dedicadas a las actividades académicas, les place estudiar o realizar tareas; 2. puede que sean tantas las obligaciones escolares que las jóvenes no tienen tiempo para hacer nada más que dedicárselo a sus estudios. Ellas no están dedicando primordialmente su tiempo libre a las actividades de esparcimiento, diferentes a las actividades escolares o lectivas.

En segunda instancia, si los autores que han escrito sobre el tema expresan que el ocio no es solamente disponer de tiempo libre sino sentirse libre realizando actividades que generen satisfacción, y si para los jóvenes encuestados la forma de emplear su tiempo de ocio es como lo describen los resultados, es evidente que cuatro de cada cinco jóvenes hacen uso de su tiempo en aquello que más placer les proporciona. Para el mundo de los adultos puede que algunas de estas actividades no sean concebidas como provechosas, pero queda abierta la posibilidad de diseñar y proponer intervenciones en actividades más convenientes para la sociedad. Ramos (1997)

asevera que la recreación persigue como fin óptimo el educarnos en el uso del tiempo libre.

La adolescencia es la etapa más cambiante en lo referente al cuerpo físico y lo psíquico, lo cultural, etc., y la edad se debe considerar como uno de los aspectos que influyen en la toma de decisiones sobre la práctica de actividades físicas; Becoña (2000) también indica que este período es crítico para la formación de la personas en cuanto a su nivel físico, emocional, social y académico. Con respecto a esto, en el grupo de 11-14 años se encuentra que la realización de tareas escolares o estudiar son las actividades preferidas para uno de cada seis estudiantes, en tanto que para los de 15-19 años se hace más relevante cultivar la apariencia física, lo que va en concordancia con los aspectos emocionales propios de la edad, ya que es el momento en donde las relaciones afectivas cobran sentido y desean verse y sentirse bien.

En Colombia se ha permitido formar en educación para el tiempo libre, promoviendo el trabajo grupal. Autores como Durkheim y Parsons, citados por Marín y Garrido (2003), perciben al grupo como un elemento esencial de un sistema que cumple las funciones de educar, enseñar, transmitir cultura y conocimiento. En este sentido sería importante pensar en intervenciones que tomen en cuenta este elemento para tener aproximaciones apropiadas a los adolescentes escolarizados en las instituciones educativas de las tres comunas de la zona noroccidental de Medellín.

En general, los jóvenes tienen poca vinculación con el desarrollo de los grupos sociales con finalidades comunitarias; se considera preocupante porque según Sage citado por Weinberg y Golud (2010), no existe la apropiada motivación hacia la conformación dichos grupos; puede que no haya la suficiente credibilidad en las acciones de los adultos frente al trabajo comunitario; los grupos de mayor interés para los adolescentes son los deportivos, seguidos de su grupo de amigos.

Por último, los autores Puig, Rovira y Trilla citados por Tabares (2005), destacan que el ocio no

es un sinónimo de tiempo libre; este genera una condición necesaria pero no suficiente. Afirman que el ocio existe cuando en su tiempo libre la persona decide y gestiona voluntariamente sus actividades para que le produzcan placer, descanso y entretenimiento para su desarrollo, y si el pertenecer a determinado grupo comunitario no les genera satisfacción, otros estilos de vida y otras prioridades estarán en sus mentes.

El lugar donde viven los adolescentes posibilita en gran parte el desarrollo de sus actividades, su dedicación a diferentes grupos y en buena medida la frecuencia con que ellos puedan practicar las que se inscriben en el campo físico-deportivo. Para algunos, la educación física no libera a nada ni a nadie. Sin embargo, apoyados en lo que expresa García Ferrando citado por Carratalá (1999), se puede afirmar que la actividad física es un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en su práctica y la frecuencia en la conducta deportiva; de igual modo, Viviescas citado por Molina et al (2007), corrobora lo afirmado. En el estudio adelantado con adolescentes escolarizados en la zona nororiental de la ciudad de Medellín (Londoño et al, 2006), se advierte la ausencia de equipamientos sobre los sectores más vulnerables de esta zona, y nos permite evidenciar situaciones de exclusión frente a las prácticas deportivas y del ocio. Esta situación contrasta

con el buen equipamiento que se presenta en la zona noroccidental, y tomando en cuenta que el espacio influye de manera determinante en la práctica constante o inconstante de estas actividades, este estudio muestra que el sedentarismo está presente en un 45 % de los adolescentes, pero que en el restante 55 % la actividad física se realiza de manera cotidiana en sus vidas.

Actividades del uso del tiempo libre como mirar la televisión o charlar con el grupo de amigos, no diferencia entre hombre y mujeres ni entre los adolescentes de 11-14 años o de 15 a 19 años de edad.

### Aspectos éticos

Los integrantes del grupo de investigación declararon conocer las normas de conducta establecidas para este tipo de estudios, enmarcadas en la resolución 8430 del Ministerio de Salud, que de acuerdo con el artículo 11 los clasifican como una investigación “sin riesgo”.

La participación de las instituciones educativas y los adolescentes fue de carácter libre y voluntario, por lo tanto los resultados se utilizaron únicamente para dar cuenta de los objetivos del estudio y no con otros fines. Además se guardó la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

### Referencias

1. Becoña, E. (2000). Los adolescentes y el consumo de drogas. *Papeles del psicólogo. Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 77.
2. Carratalá, V. & García, A. (1999). Diferencias en las motivaciones y actividades de ocio y tiempo libre entre los adolescentes deportistas y no deportistas. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 5, 111-131.
3. Dulanto, E. (2000). *La adolescencia como etapa existencial. El adolescente*. México DF: Mc Graw Hill.
4. Londoño, B., Paniagua, E. & González, C. (2006). Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes escolarizados de la zona nororiental de Medellín. [Trabajo de grado para optar al título de Gerente en Sistemas de Información en Salud]. Medellín. Universidad de Antioquia. Facultad Nacional de Salud Pública.
5. Marín, M. & Garrido, M. (2003). *El grupo desde la perspectiva psicosocial. Conceptos básicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
6. Marín, V. (2006). Los videojuegos en el ámbito de la familia. Propuesta de trabajo colaborativo. *Aula abierta*, 87, 71- 84.

7. Marín, V. & García, M.D. (2005). Los videojuegos y su capacidad didáctico-formativa. *PixelBit, Revista de Medios y Educación*, 26, 113-119.
8. Molina, V. et al. (2007). *Ocio y ciudad. Diálogos para la construcción de espacios lúdicos*. Grupo de investigación Ocio, Expresiones Motrices y Sociedad de la Universidad de Antioquia. Medellín: Soluciones Editoriales.
9. Muñoz, I. & Salgado, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Rev. chil. ter. ocup.*, 6, 39-45.
10. Quevedo, J., Quevedo B. & Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en los adolescentes. *Revista de investigación en educación*, 6, 33-42.
11. Ramos, F. (1997). *La recreación: una herramienta didáctica para enseñanza*. Instituto Pedagógico de Caracas.
12. Tabares, J. et al. (2005). *El ocio, el tiempo libre y la recreación en América Latina: Problemáticas y desafíos*. Medellín: Editorial Civitas.
13. Weinberg, R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel S.A.