**Calidad del Tiempo Libre y su Relación con la Satisfacción Universitaria en Estudiantes**

Ph.D. Maritza Gisella Paula Chica

Universidad Estatal Península de Santa Elena [vicerrectorado@upse.edu.ec](mailto:vicerrectorado@upse.edu.ec)

**Calidad del Tiempo Libre y su Relación con la Satisfacción Universitaria en Estudiantes**

**Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo analizar la calidad del uso del tiempo libre en relación con el ocio, la recreación y la actividad física de los estudiantes y trabajadores del Centro de Alto Rendimiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. La población total está compuesta por 3,449 participantes, quienes forman parte de programas de entrenamiento deportivo recreativo. Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia, con el propósito de determinar cómo la participación en actividades recreativas y deportivas influye en la satisfacción universitaria y el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

El estudio adopta un enfoque cuantitativo y descriptivo, empleando un cuestionario validado para evaluar la percepción de los participantes sobre la calidad de su tiempo libre y su relación con la satisfacción académica. El cuestionario incluyó preguntas sobre actividades recreativas, uso de las (TIC) tecnologías de la información y la comunicación en el tiempo libre, y la satisfacción general con la vida universitaria. Los resultados preliminares sugieren que la participación en actividades recreativas y deportivas contribuye de manera significativa al bienestar general, mejorando el rendimiento académico y promoviendo un equilibrio saludable entre la vida académica y personal.

**Palabras clave:** Tiempo libre, actividad física, satisfacción universitaria, bienestar, deporte

**INTRODUCCIÓN**

El tiempo libre es un recurso valioso que cada individuo emplea de manera diferente, influyendo en diversas esferas de la vida, como la salud, el bienestar y el rendimiento académico. En el contexto universitario, la forma en que los estudiantes utilizan su tiempo libre es crucial, ya que afecta tanto su desarrollo personal como académico (Watson et al., 2017). Diversos estudios han demostrado que un uso equilibrado del tiempo libre, que incluya actividades recreativas, ocio y deporte, puede tener un impacto positivo en la satisfacción universitaria, el bienestar físico y emocional, y el desempeño académico (Rubio et al., 2019).

En el ámbito universitario, la calidad del tiempo libre se refiere a la manera en que los estudiantes gestionan y distribuyen sus horas no dedicadas a las actividades académicas obligatorias. Este tiempo, cuando se emplea adecuadamente, puede ser una fuente de relajación, desarrollo personal y socialización (Leyva, 2011). Sin embargo, una mala gestión de este tiempo puede llevar a una reducción en la calidad del sueño, disminución del rendimiento académico y problemas de salud mental, como estrés y ansiedad (Martinic, 2015). Es por ello que la promoción de un uso adecuado del tiempo libre es fundamental para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

La relación entre el uso del tiempo libre y la satisfacción universitaria ha sido objeto de diversos estudios. Según González-Peiteado (2017), la satisfacción académica está relacionada con factores como la gestión adecuada del tiempo y el equilibrio entre las actividades académicas y las recreativas. Esto sugiere que los estudiantes que participan en actividades de ocio y recreación reportan niveles más altos de satisfacción con su experiencia universitaria.

El uso del tiempo libre en actividades físicas y recreativas también ha sido identificado como un factor clave para la salud mental y física de los estudiantes. Según el Instituto Nacional de Deportes (2020), las actividades recreativas contribuyen a la mejora de la calidad de vida, fomentando hábitos de vida saludables y promoviendo la convivencia social. Estas actividades no solo tienen beneficios físicos, sino que también ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el bienestar emocional de los estudiantes (Mora et al., 2019).

Por otro lado, estudios recientes han mostrado que el uso ineficiente del tiempo libre, especialmente en actividades sedentarias como el uso excesivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), puede tener un impacto negativo en la salud de los estudiantes (Montilla-Jan, 2022). El sedentarismo está asociado con el aumento de los índices de masa corporal y una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, especialmente entre los jóvenes universitarios (Cristi-Montero et al., 2015).

En el contexto de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, resulta relevante estudiar cómo los estudiantes emplean su tiempo libre y cómo esto impacta en su satisfacción universitaria y su bienestar general. La presente investigación busca analizar la relación entre la calidad del tiempo libre y la satisfacción universitaria, con un enfoque particular en actividades recreativas y físicas.

El enfoque de esta investigación es cuantitativo-descriptivo, basado en encuestas aplicadas a estudiantes universitarios. Se espera que los resultados proporcionen una comprensión más clara de cómo la participación en actividades recreativas y deportivas influye en la satisfacción universitaria y en la salud física y emocional de los estudiantes. Con esto, se pretende ofrecer recomendaciones para mejorar la calidad del tiempo libre de los estudiantes, promoviendo un equilibrio saludable entre sus responsabilidades académicas y sus necesidades de recreación y descanso.

En resumen, el uso adecuado del tiempo libre es esencial para el bienestar de los estudiantes universitarios. A través de la participación en actividades de ocio, recreación y deporte, los estudiantes no solo mejoran su salud física, sino que también experimentan mayores niveles de satisfacción académica, lo que a su vez contribuye a su éxito educativo y desarrollo personal.

**MATERIAL Y MÉTODO**

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con un diseño transversal y un alcance descriptivo. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística por conveniencia, incluyendo a 150 estudiantes universitarios de ambos sexos, pertenecientes a diversas facultades de la Universidad Península de Santa Elena, Ecuador. Se buscó abarcar estudiantes de diferentes niveles académicos y edades, con el fin de obtener una visión más amplia sobre la calidad de su tiempo libre y su relación con la satisfacción universitaria.

Para la recolección de datos, se empleó un cuestionario validado por un panel de expertos mediante el método Delphi. La confiabilidad del instrumento fue evaluada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,803, lo que indica una consistencia interna adecuada. El cuestionario estuvo compuesto por 15 ítems de preguntas cerradas, distribuidos en tres categorías: actividades de tiempo libre, uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el tiempo libre, y percepción de satisfacción universitaria. Los ítems fueron valorados en una escala de Likert de 1 a 5, donde 1 representa “muy insatisfecho” y 5 “muy satisfecho”.

El cuestionario se aplicó en formato digital mediante Google Forms y fue enviado a los participantes, quienes previamente firmaron un consentimiento informado. El estudio siguió las directrices éticas de la Declaración de Helsinki para garantizar la confidencialidad de los datos y el respeto a los derechos de los participantes.

**REFERENCIAS**

1. Carballosa, J., Maya, L., & Navarro, G. (2017). Hábitos saludables y su influencia en el bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios. Revista de Salud Pública, 19(3), 45-58.
2. Cristi-Montero, C., Montilla-Jan, R., & Palacios, M. (2015). Sedentarismo, obesidad y su impacto en la salud estudiantil. Revista Chilena de Salud Pública, 27(2), 105-113.
3. González-Peiteado, M. (2017). Estudio de la satisfacción percibida por los estudiantes de la educación superior. Revista de Investigación Educativa, 35(4), 455-478.
4. Instituto Nacional de Deportes (2020). Deporte recreativo y su contribución a la salud y calidad de vida de los jóvenes. Boletín Oficial del Deporte Recreativo, 12(1), 35-40.
5. Leyva, A. (2011). La gestión del tiempo en el contexto universitario. Revista de Educación Superior, 25(2), 123-132.
6. Martinic, S., & Villalta, J. (2015). El impacto de la jornada escolar completa en el rendimiento académico. Revista de Psicología Educativa, 33(1), 18-29.
7. Mora, M., Ventura, F., & Hernández, P. (2019). La actividad física como estrategia de mejora del bienestar emocional en estudiantes universitarios. Revista de Educación Física, 15(2), 85-92.
8. Montilla-Jan, R. (2022). Uso de las TIC y su relación con el sedentarismo en la población estudiantil. Revista Latinoamericana de Salud, 10(1), 115-123.
9. Rubio, C., Cuadra-Martínez, M., Oyanadel, C., Castro, P., & González, P. (2019). La importancia del uso del tiempo en la satisfacción académica. Revista de Gestión Educativa, 13(2), 225-236.
10. Watson, A., & López, J. (2017). El impacto del uso del tiempo en la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Journal of Educational Research, 22(3), 145-159.