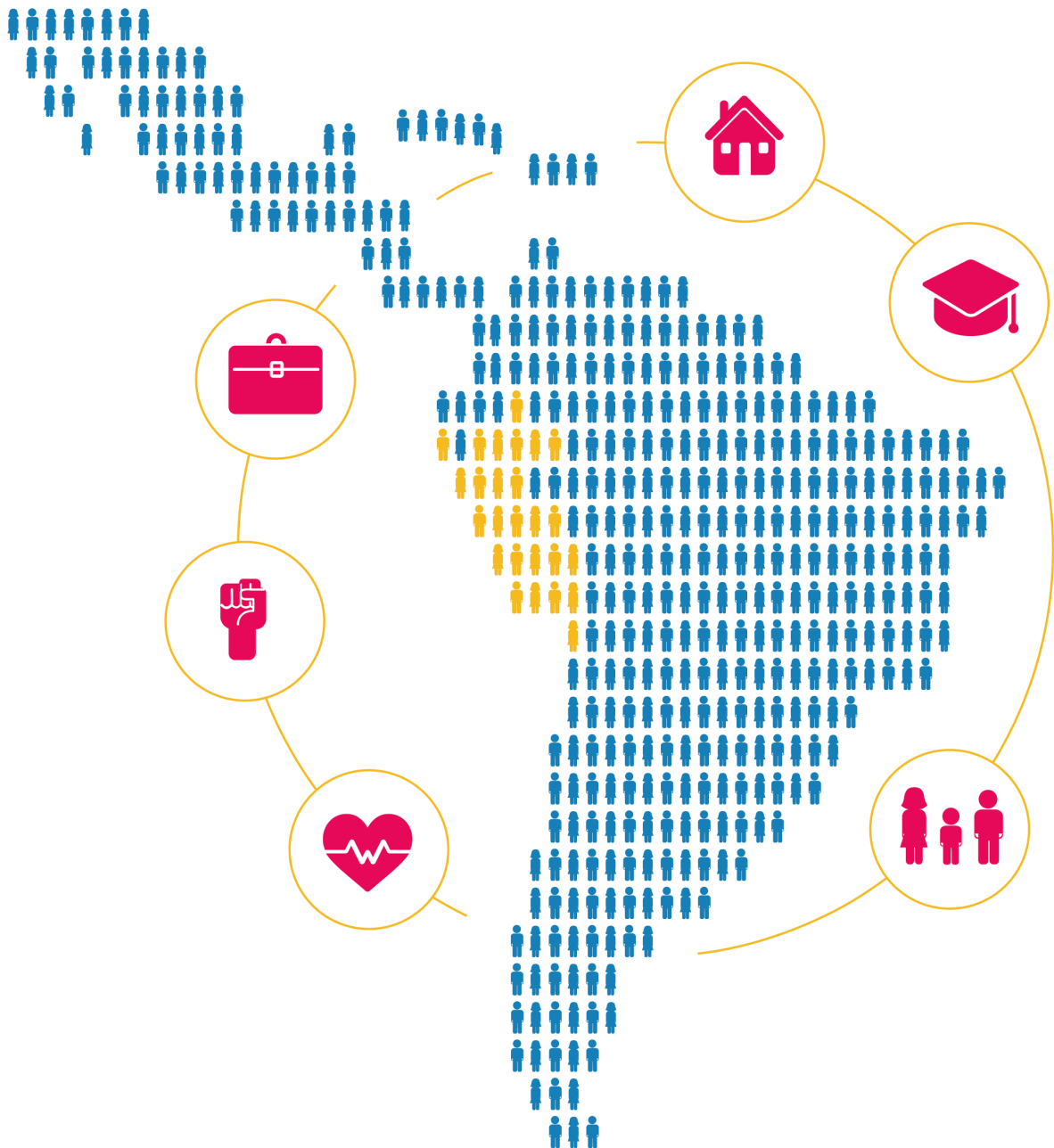




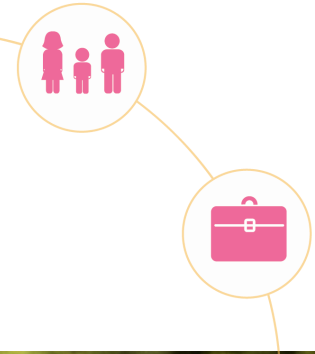
PUCP

BOLETÍN N° 2 SERIE DESARROLLO HUMANO

febrero 2020 | **TIEMPO PARA EL DESCANSO Y LA RECREACIÓN EN EL PERÚ**



PRESENTACIÓN



Publicamos la segunda entrega de la Serie Desarrollo Humano. Esta publicación, así como el primer boletín que lanzamos en agosto de 2019, constituye el segundo producto de una de las investigaciones más ambiciosas y de mayor alcance geográfico y poblacional que el IOP ha realizado en conjunto con el IDHAL-PUCP. En esta oportunidad, el boletín está dedicado al tiempo que los peruanos y peruanas dedican –o pueden dedicar– al descanso y a la recreación. El hecho de poder dormir lo suficiente para tener una vida saludable, la capacidad de descansar del trabajo o de las actividades obligatorias, y la posibilidad de dedicar tiempo para realizar actividades recreativas, constituyen dimensiones muy importantes para evaluar el bienestar. Según los resultados del estudio, los peruanos y peruanas valoran muchísimo la capacidad de tener tiempo disponible para dormir o descansar, y para distraerse. En una escala de valoración que va del 1 al 12, el 77.3% de los peruanos y peruanas le colocan entre 10 y 12 puntos de importancia, al tiempo para dormir y distraerse. En contraste con este resultado, de lunes a viernes, el 81.2% de los peruanos dedica entre 0 y 2 horas a actividades recreativas, donde el porcentaje más alto (40.9%) está constituido por las personas que dedican 0 horas a la recreación. Esto muestra que los peruanos y peruanas dedican muy poco tiempo a la recreación durante los días de semana. Entre el sábado y el domingo, los resultados son igualmente llamativos. El 69.8% dedica entre 0 y 3 horas a actividades recreativas, en aquellos días en los que se supondría que las personas tienen más tiempo libre, o dedican menos horas al trabajo. Frente a estos resultados, surgen una serie de interrogantes que este estudio no está en capacidad de resolver, y que deberían propiciar la ejecución de diversos estudios cualitativos: ¿Qué conciben los peruanos y peruanas como “tiempo libre” y como “recreación”? ¿El tiempo que los peruanos y peruanas no dedican a la recreación o al ocio, está dedicado íntegramente al trabajo?, ¿Cómo se concibe la “recreación” o el “tiempo libre” en el mundo rural a diferencia de la manera en que se concibe en el entorno urbano?, ¿En general, los peruanos y peruanas trabajamos mucho? Como siempre, invitamos a todos y a todas a revisar los resultados de este boletín, y a generar sus propias interrogantes, hipótesis o conclusiones.



**JAN MARC
ROTTENBACHER**

Director Ejecutivo del
Instituto de Opinión
Pública de la PUCP.
Profesor Asociado del
Departamento de
Psicología de la PUCP.

¿CUÁNTO TIEMPO DEDICAN LOS PERUANOS AL DESCANSO Y A LA RECREACIÓN?



**JHONATAN
CLAUSEN**

Ph. D. (c) en Desarrollo
Internacional por la
Universidad de Bath,
Reino Unido. Profesor
del Departamento de
Economía de la PUCP.
Director de
Investigación del IDHAL
-PUCP.

Tener la capacidad de descansar y llevar a cabo actividades recreativas constituyen dimensiones fundamentales del bienestar humano que las personas valoran. Los resultados de la Encuesta de Bienestar Multidimensional en el Perú, llevada a cabo por el Instituto de Desarrollo Humano de América Latina (IDHAL) de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) y el Instituto de Opinión Pública (IOP), muestran que el 48% de personas mayores de 18 años en el Perú consideran que “tener tiempo para dormir y distraerse” es “totalmente importante” (ver Gráfico 1). No obstante, esta cifra aumenta hasta el 77% cuando adoptamos un criterio menos restrictivo y tomamos en cuenta a las personas que sitúan la importancia de esta dimensión en los 3 valores más altos de una escala del 1 al 12.

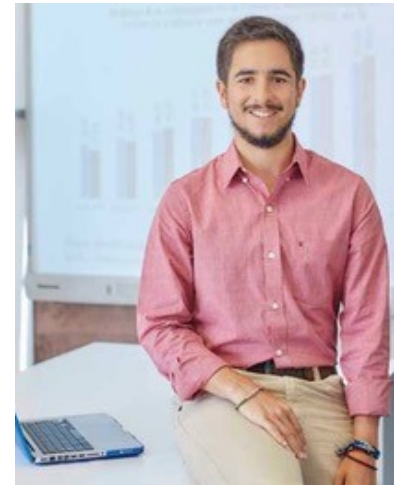
El valor de estas dimensiones no solo recae en su importancia “intrínseca” en tanto componentes constitutivos del bienestar, sino en su relación con otras dimensiones, tales como, por ejemplo, la capacidad de llevar una vida saludable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En esa línea, el estudio de Durmer y Dinges (2005) da cuenta de los efectos negativos de la privación de sueño sobre una serie de funciones neurocognitivas, mientras que los hallazgos de Knutson et al. (2007) muestran que dormir menos de 7 horas por noche tiene consecuencias metabólicas que incrementan el riesgo de padecer obesidad y diabetes. Adicionalmente, la sistematización de estudios llevada a cabo por Fenton et al. (2017) muestra que realizar actividades recreativas contribuye a reducir síntomas asociados a enfermedades de salud mental.

La información recogida en la Encuesta de Bienestar Multidimensional permite explorar la distribución de horas que las personas asignaron tanto al sueño como al ocio y las actividades recreativas durante la semana anterior a la aplicación de la encuesta. Como es esperable, el porcentaje de personas que durmió un menor número de horas al día fue mayor de lunes a viernes que el fin de semana, mientras que el porcentaje de personas que dedicó más tiempo al ocio y la recreación fue mayor el fin de semana que de lunes a viernes. Específicamente, el 51% de las personas durmió 7 horas o menos en promedio de lunes a viernes, mientras que esta cifra se redujo a 40% para el fin de semana (ver Gráfico 2). Asimismo, se observa que el porcentaje de personas que dedicó en promedio más de una hora al ocio o a cualquier tipo de actividad recreativa fue 71% el fin de semana y 40% de lunes a viernes (ver Gráfico 3).

A pesar de la importancia de ambos aspectos, los resultados de la encuesta muestran que una proporción no despreciable de la población enfrenta privaciones en ambas dimensiones. Así, por ejemplo, el Gráfico 4 muestra que 17% de las personas manifestó que durmió menos de 7 horas **cada uno de los días de la semana** (de lunes a domingo), mientras que el Gráfico 5 muestra que 14% reportó que no

dedicó tiempo alguno al ocio o a la recreación ningún día de la semana (de lunes a domingo). Además, desde una óptica de brechas, se observa que los varones, las personas que viven en el área rural, y los adultos mayores son los grupos con mayor privación de sueño (ver Gráfico 4). Mientras que, en el caso del tiempo asignado al ocio y la recreación, la privación es mayor en el caso de las mujeres, las poblaciones rurales, y los adultos mayores (ver Gráfico 5).

Las cifras presentadas en este boletín permiten llevar a cabo una primera aproximación a este aspecto central, pero poco visible, del bienestar de los peruanos. En ese sentido, las limitaciones en la capacidad para dormir y recrearse están muy lejos de ser un “first world problem”, sino que constituyen privaciones relevantes cuya investigación es necesario profundizar. La realización de una nueva Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT), como aquella realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en 2010, podría constituir una herramienta central para llevar a cabo un diagnóstico con un mayor nivel de detalle y desagregación. Esta es una tarea muy concreta y específica en la que el trabajo articulado entre la academia y el sector público tiene un enorme potencial.



**NICOLÁS
BARRANTES**

Magíster en Economía
por la PUCP.
Investigador Asistente
del IDHAL-PUCP.

Bibliografía

- Durmer, J. S., & Dinges, D. F. (2005). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in neurology*, 25(01), 117-129.
- Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19.
- Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., & Van Cauter, E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep medicine reviews*, 11(3), 163-178.

GRÁFICO 1. PORCENTAJE DE PERSONAS SEGÚN ESCALA DE IMPORTANCIA DEL TIEMPO DE DESCANSO Y RECREACIÓN

En una escala del 1 al 12, donde 1 es nada importante y 12 es totalmente importante, ¿Podría indicarme qué tan importantes tener tiempo para dormir y distraerse?



Escala del 1 al 12, donde 1=Nada importante y 12=Totalmente importante

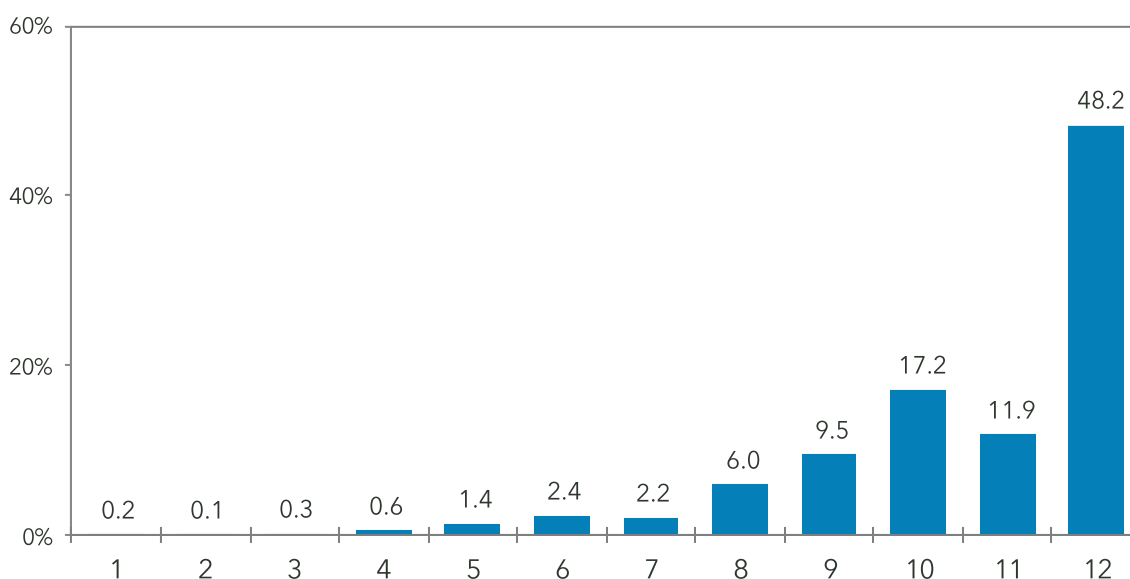


GRÁFICO 2. PORCENTAJE DE PERSONAS SEGÚN LA CANTIDAD DE HORAS PROMEDIO DE SUEÑO AL DÍA

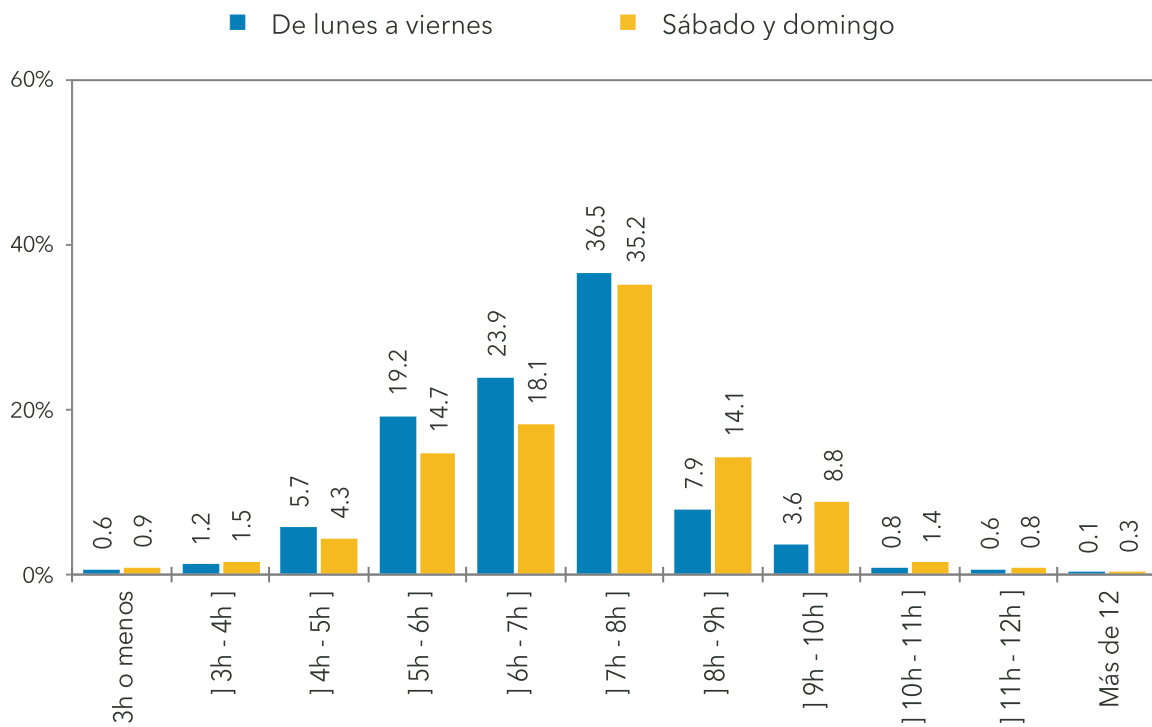


GRÁFICO 3. PORCENTAJE DE PERSONAS SEGÚN LA CANTIDAD DE HORAS PROMEDIO AL DÍA QUE DEDICAN AL OCIO (TIEMPO LIBRE) O A ACTIVIDADES RECREATIVAS

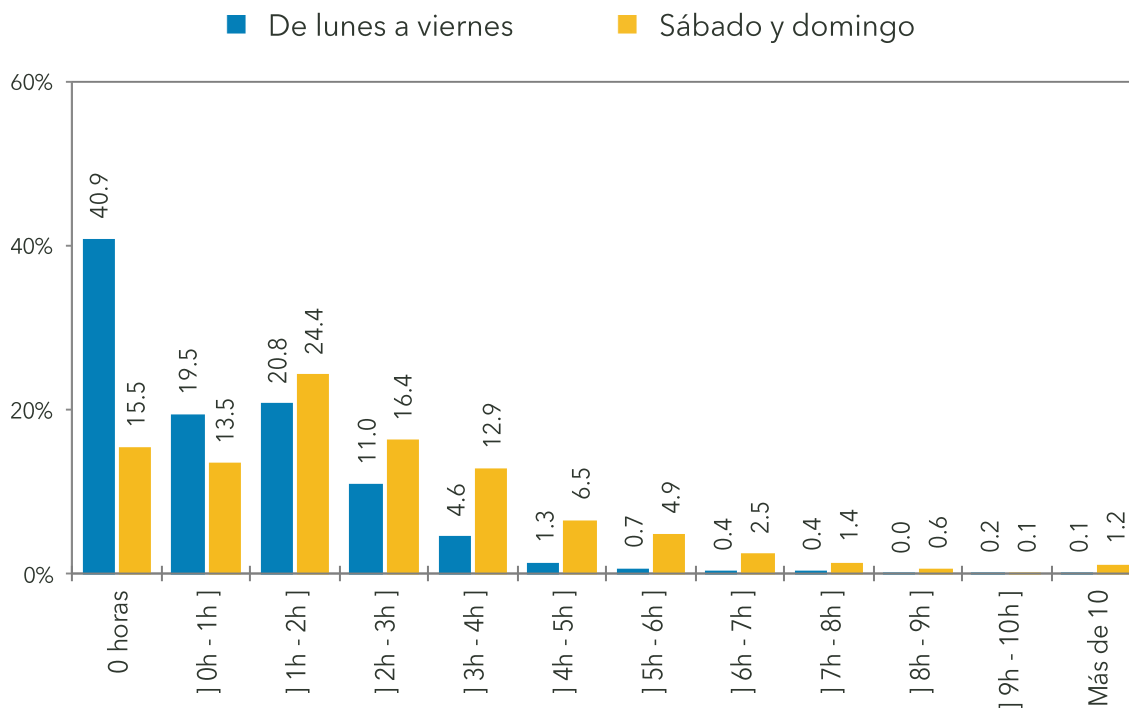
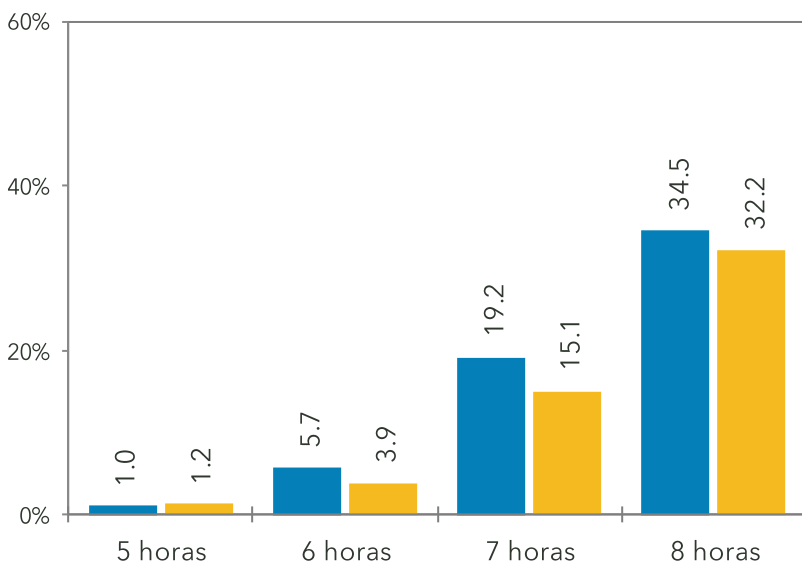
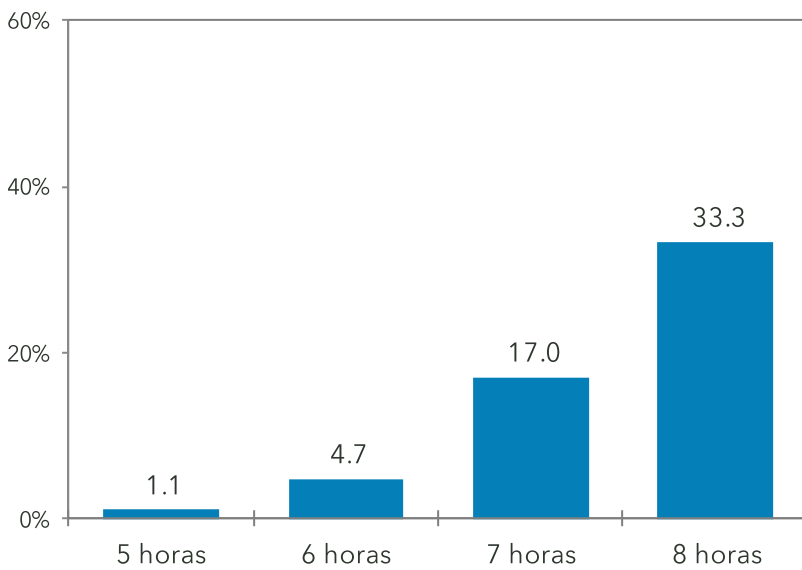


GRÁFICO 4. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE DUERMEN MENOS DE... (cada uno de los días de la semana, de lunes a domingo)



Porcentaje de personas que duermen menos de...
(cada uno de los días de la semana, de lunes a domingo)

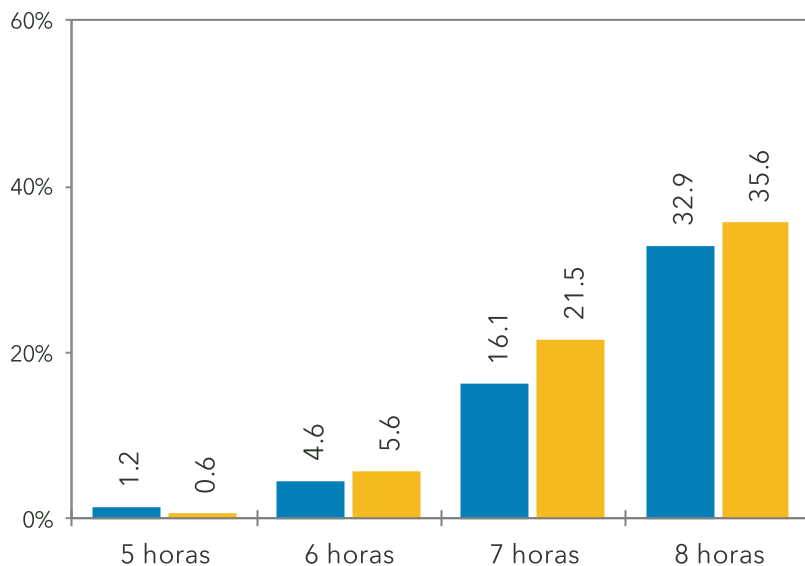
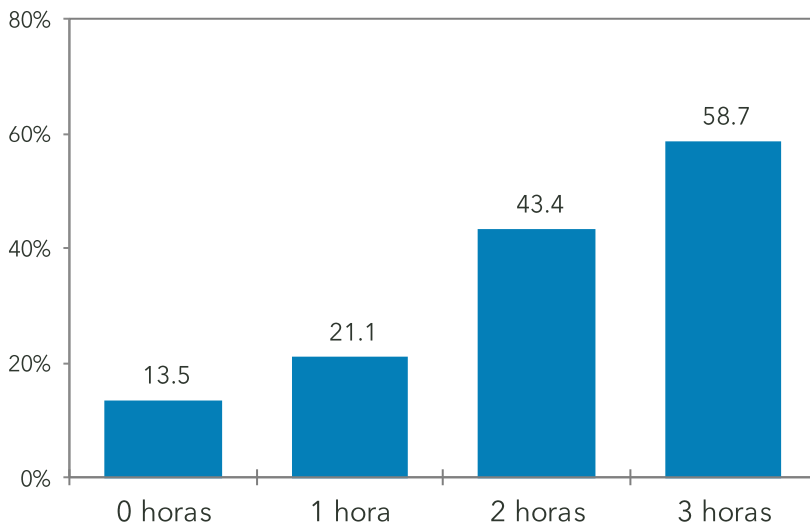
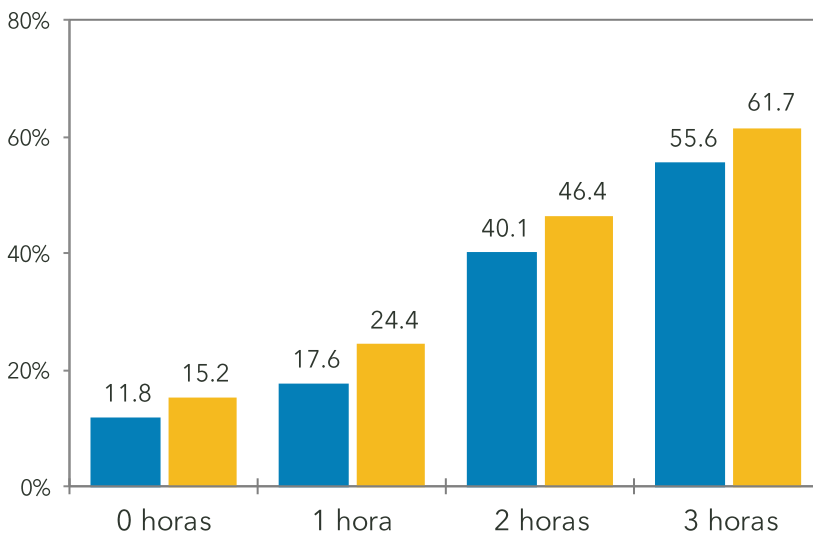


GRÁFICO 5. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE NO SE RECREAN MÁS DE...
(ninguno de los días de la semana, de lunes a domingo)



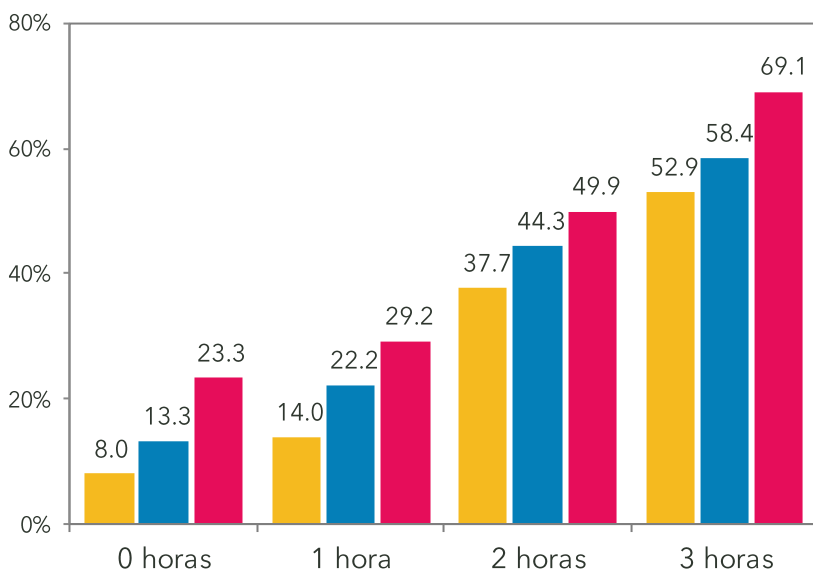
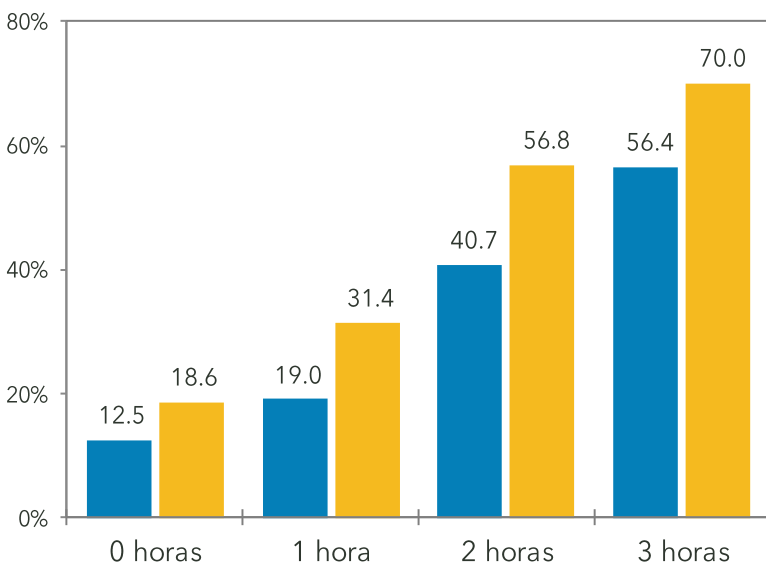
Ámbito Nacional

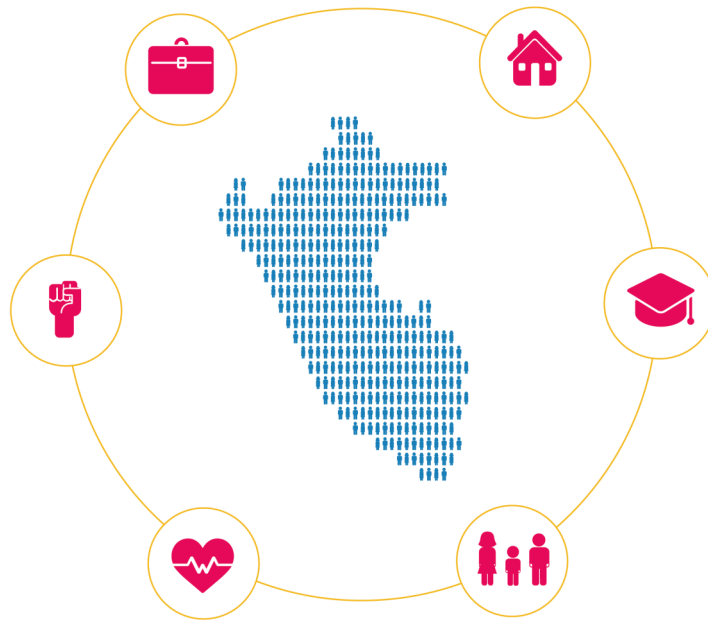


Según Sexo

- Hombre
- Mujer

Porcentaje de personas que no se recrean más de...
(ninguno de los días de la semana, de lunes a domingo)





INFORMACIÓN Y CONTACTO

Director Ejecutivo IOP
Jan Marc Rottenbacher

Informes IOP
iop@pucp.edu.pe
T: (511) 626-2000
Anexo 3700


Av. Universitaria 1801,
San Miguel, Lima - Perú.

Encuétranos aquí
<http://www.iop.pucp.edu.pe>
 /iop.pucp.pe

Director Ejecutivo IDHAL
Javier Iguñiz Echevarría

Informes IDHAL
idhal-pucp@pucp.edu.pe
T: (511) 626-2000
Anexos 2051 y 2053

Av. Universitaria 1801,
San Miguel, Lima - Perú.

Encuétranos aquí
<http://www.pucp.edu.pe/idhal>
 /IDHAL



DISEÑO DE LA MUESTRA

Universo del estudio

Hombres y mujeres de 18 a más años, de todos los niveles socioeconómicos, residentes en principales ciudades, y centros poblados rurales colindantes, en 21 Regiones del Perú. Fueron excluidas las regiones de: Moquegua, Tumbes, Pasco y Apurímac.

Nivel de representatividad

Las provincias donde se realizaron las entrevistas concentran alrededor del 76.56% de la población nacional de 18 o más años. La cobertura varía según estratos, como se observa en la siguiente tabla:

ESTRATO	Población incluida	Población excluida	Población total	Porcentaje incluido
Rural - Costa	328,882	156,720	485,602	67.7%
Rural - Selva	414,127	393,910	808,037	51.3%
Rural - Sierra	1,336,531	1,197,499	2,534,030	52.7%
Urbano - Costa	2,937,045	1,527,951	4,464,996	65.8%
Urbano - Selva	1,047,549	430,349	1,477,898	70.9%
Urbano - Sierra	2,381,611	1,019,487	3,401,098	70.0%
Lima-Callao	7,001,198	4,696	7,005,894	99.9%

Tamaño de la muestra

Se aplicaron 2,800 encuestas distribuidas en 7 estratos geográficos:

ESTRATO	CANTIDAD DE ENCUESTAS	MARGEN DE ERROR Nivel de confianza 95% ¹
Lima – Callao	400	± 4.9%
Costa Urbana	400	± 4.9%
Costa Rural	400	± 4.9%
Sierra Urbana	400	± 4.9%
Sierra Rural	400	± 4.9%
Selva Urbana	400	± 4.9%
Selva Rural	400	± 4.9%

¹Calculado con 95% de nivel de confianza, bajo el supuesto de muestreo aleatorio simple y máxima heterogeneidad (p=q).

Sistema de muestreo

En zonas urbanas: Se realizó una muestra semi-probabilística polietápica. En la primera etapa se seleccionó una muestra simple al azar de manzanas. Posteriormente, se aplicó un muestreo sistemático de viviendas y, finalmente, se aplicaron cuotas de sexo y edad para la selección de personas al interior de las viviendas. En casos de rechazo, la vivienda fue reemplazada por la vivienda contigua. En la tabla siguiente, se resumen los procedimientos de selección:

ETAPA	UNIDADES	MÉTODO DE SELECCIÓN
Primera	Manzanas	Aleatorio por computadora.
Segunda	Viviendas	Salto sistemático, con vivienda de arranque seleccionada al azar. Se aplicaron 5 encuestas por manzana seleccionada.
Tercera	Personas	Se aplicó una encuesta por vivienda seleccionada de acuerdo a las cuotas de edad y sexo predefinidas para cada UMP.

En zonas rurales: Se trabajó con la relación de centros poblados de cada provincia ordenada aleatoriamente, y se seleccionaron los centros poblados rurales –anexos o caseríos–, ubicados a proximidad de carreteras, a no más de 2 o 3 horas de la capital regional o provincial, y con movilidad pública disponible durante todo el día. Para la selección de las personas en los centros poblados, se trabajó con cuotas de sexo y edad.

Técnica de aplicación

Entrevistas directas a personas en las viviendas seleccionadas.

Fechas de aplicación

Del 16 de noviembre al 6 de diciembre de 2018.

Ponderación

Para ponderar los datos de la encuesta se construyó un índice de condiciones de vivienda y acceso a servicios públicos, con las siguientes preguntas e indicadores del reciente Censo Nacional 2017 (INEI): (1) Materiales de construcción de la vivienda –pared, techo y pisos–, (2) Acceso a agua y desagüe, (3) Acceso a servicio de luz. El índice general se elaboró promediando los puntajes asignados a esos tres aspectos y clasificando las viviendas en 6 grupos según percentiles. El factor de ponderación se calculó para ajustar la distribución de la encuesta a la distribución del censo, según los 6 grupos formados con el índice de condiciones de vivienda y acceso a servicios, generado en cada estrato geográfico.

Limitaciones

Se trabajó con el marco muestral cartográfico 2007 para la selección de manzanas en zonas urbanas, tanto en Lima-Callao como en el resto de ciudades del país. Debido a la elevada tasa de rechazo en zonas urbanas, se ha trabajado con reemplazos para la selección de viviendas. En el caso de Lima, esto ha dado como resultado la exclusión de viviendas en edificios y en condominios, ya que éstas presentan grandes dificultades de acceso. En el caso las zonas rurales, las encuestas se aplicaron en centros poblados rurales cercanos a las ciudades principales y carreteras, lo cual facilitó el acceso y permitió controlar los costos y tiempos de desplazamiento. Finalmente, la cobertura de toda la muestra se maximizó haciendo una selección de provincias con una alta concentración de población, con predominio de las grandes ciudades.

INSTITUTO DE
**OPINIÓN
PÚBLICA**

INSTITUTO DE
**DESARROLLO HUMANO
DE AMÉRICA LATINA**



PUCP