

Características de las prácticas de ocio físico-deportivas significativas de los jóvenes españoles

Ruth Ahedo* y Amaia Macua*

CHARACTERISTICS OF MEANINGFUL LEISURE SPORT PRACTICES OF YOUNG PEOPLE IN SPAIN

KEYWORDS: Leisure, Physical activity, Youth, Gender.

ABSTRACT: The aim of the study of this article is to analyse the characteristics of physical and sport practices of leisure of young Spaniards aged 16 to 18 years. This analysis will focus on the following aspects: (a) the presence and types of sporting activities in the repertoire of leisure activities for young people; (b) the differences between significant and not-significant sports; and (c) the differences between sports, according to the gender. A questionnaire about the organisation of educational and social youth times was applied to a sample of 1253 students in Spanish schools. The results show that 91.4% of young people practice a sport leisure activity and, 58% declares it as a significant practice. The perception of the sport activities as meaningful activities is influenced by its cooperative character - are organized in an association or club - and by the company with whom is practiced. Furthermore, in the study, there are differences in characterization of sports on the basis of gender in terms of the number, type and duration.

La participación en actividades físico-deportivas se asocia con diversos beneficios físicos, sociales y psicológicos así como con una mejora de la salud y la calidad de vida (Castillo, Balaguer y García Merita, 2007; Gray y Leyland, 2008; Janssen y LeBlanc, 2010; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Orepic, Mikulic, Soric, Ruzic y Mar-kovic, 2014; Ponce de León y Valdemoros, 2012; Vagetti, Barbosa, Moreira, de Oliveira, Mazzardo y de Campos, 2014). Una vez que la relación entre salud y deporte ha sido científicamente probada (Consejo Superior de Deporte, 2010), en la actualidad los esfuerzos investigadores se centran en conocer las características de dicha relación.

Diversas investigaciones constatan niveles de sedentarismo crecientes en distintos sectores de población, especialmente elevados entre la población infantil; un fenómeno que aumenta a medida que se aproxima a la adolescencia (Dumith, Gigante, Domingues y Kohl, 2011; Ekelund, Tomkinson y Armstros, 2011; Roman, Serra-Majem, Ribas-Barba, Perez-Rodrigo y Aranceta, 2008) y en particular entre las chicas (Consejo Superior de Deporte, 2010; Riddoch et al., 2004). El sedentarismo constituye hoy en día un problema de salud general que preocupa a las instituciones públicas estatales e internacionales (Comisión Europea, 2007; Consejo Superior de Deporte, 2010; Organización Mundial de la Salud, 2007). La lucha contra esta lacra social, en el caso de la adolescencia se erige como un objetivo prioritario de educación y salud pública para paliar su incidencia en estos años de transición entre la infancia y la vida adulta (Brooke, Corder, Griffin y Van Sluijs, 2014; Lubans et al., 2011). En esta línea, la Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12 (Ministerio de Sanidad,

Servicios Sociales e Igualdad, 2014) dibuja para la población española un panorama por debajo de los niveles marcados por la Organización Mundial de la Salud, constatándose un mayor sedentarismo conforme la edad aumenta. Aunque el nivel más bajo de sedentarismo se registra en las edades más jóvenes (de 15 a 24 años), éste se sitúa en un porcentaje nada despreciable que alcanza un 21.4% para los chicos y en 43% para las chicas.

Los factores relacionados con el comportamiento de los adolescentes hacia el deporte, como el apoyo social percibido y la salud, en conjunción con otras variables socioculturales (género, edad, nivel de estudios o nivel socioeconómico), han demostrado tener una relación directa con la persistencia de los hábitos deportivos en etapas vitales posteriores (Jose et al., 2011; Ponce de León y Sanz, 2014). Dicha relación causal refuerza "la necesidad de una adherencia temprana a la práctica motriz con el fin de que dicho hábito quede sólidamente enraizado en la forma de vida del individuo" (Valdemoros, Sanz y Ponce de León, 2012, p. 218). Para incentivar el mantenimiento de la actividad físico-deportiva durante la adolescencia es preciso conocer cuáles son los factores vinculados a la participación y a la adherencia, así como al abandono de dichas prácticas (Arruza y Arribas, 2008; Cardon et al., 2005; Fernández García, Sánchez Bañuelos y Salinero Martín, 2008; Martín-Matillas, Ortega, Chillon, Pérez, Ruiz y Castillo, 2011; Monteagudo, 2014; Ponce de León y Sanz, 2014).

Uno de los factores clave a tener en cuenta es la motivación que mueve a los adolescentes a la práctica físico-deportiva en el tiempo libre. El informe AVENA recoge estos motivos por orden de importancia: la diversión, la realización de ejercicio físico, estar

Correspondencia: Ruth Ahedo. Instituto de Estudios de Ocio. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Deusto. Email: ruth.ahedo@deusto.es

Esta investigación forma parte del Proyecto "De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la participación de los jóvenes en la creación y gobernanza de sus espacios de ocio como factor de desarrollo personal" (RESORTES), financiada en la convocatoria del Plan Nacional de I+D+i (2012), por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación, adscrita al Ministerio de Economía y Competitividad, con referencia EDU2012-39080-C07-03.

*Instituto de Estudios de Ocio. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Deusto. Desarrollo e Innovación, adscrita al Ministerio de Economía y Competitividad, Fecha de recepción: 18-03-2016. Fecha de aceptación: 19-09-2016

con las amistades y el gusto por la práctica (Martín-Matillas et al., 2011; Martínez et al., 2012). Dado que el disfrute es el principal motivo de práctica físico-deportiva, parece deseable que la promoción de la adherencia a la actividad deportiva pueda fomentarse no solamente en los espacios educativos, donde surgen oportunidades diversas para la práctica motriz (Lubans et al., 2011), y donde el profesorado de educación física puede jugar un papel determinante (Martínez et al., 2012), sino también en su tiempo libre, a través de actividades de ocio que resulten atractivas para los adolescentes (Brooke et al., 2011; Gillis et al., 2013). Estudios recientes plantean la necesidad de que las estrategias públicas de intervención se planteen de un modo cercano a los adolescentes, dando respuestas conectadas “a las expectativas, intereses y demandas sociales y juveniles” (Martínez et al., 2012, p. 395).

El género también da lugar a diferencias en la práctica deportiva adolescente. Diversos autores recogen divergencias entre chicas y chicos, referidas tanto a la propensión a realizar actividad física (Martín-Matillas et al., 2011; Meeks y Mauldin, 1990; Ransdell, Vener y Sell, 2004), como a las motivaciones (Martínez et al., 2012), las actividades escogidas (Ransdell, Vener y Sell, 2004), o al descenso en la práctica deportiva, bastante más acusado para las féminas (Jose et al., 2011; Keresztes, Piko, Pluhar y Page 2008), llegando a triplicar al índice de abandono masculino (Valdemoros, Sanz y Ponce de León, 2012). En el caso de las chicas adolescentes determinadas cuestiones psicológicas pueden alejarlas de la práctica de ocio deportivo. Por su parte, los chicos muestran una mayor auto-eficiencia para superar las barreras potenciales para practicar deporte (Ransdell, Vener y Sell, 2004). También el influjo de sus pares tiene un efecto distinto en chicas y chicos. Ellas se muestran menos permeables a la baja valoración de la actividad físico-deportiva practicada, en tanto que a ellos las estimaciones extremas les condicionan y pueden motivar el abandono del hábito deportivo (Ponce de León y Sanz, 2014). Por tanto, el género debería tenerse en cuenta también en el diseño y desarrollo de programas deportivos para grupos específicos de población (Ransdell, Vener y Sell, 2004).

Otra variable a considerar son los círculos relacionales del joven. La adolescencia es el período en el cual los individuos se alejan de la influencia de sus familias de origen y comienzan a definir los estilos de vida y comportamientos por ellos mismos (Jose, Blizzard, Dwyer, McKercher y Venn 2011). Además del ascendente que la familia y otros agentes del tejido social tienen sobre el adolescente (Keresztes, Piko, Pluhar y Page, 2008), durante esta etapa vital el grupo de iguales ejerce un gran poder de influencia en su práctica físico-deportiva y en su posible abandono, erigiéndose en un agente de la educación informal (MacPherson, Kerr y Stirling, 2016; Valdemoros, Sanz y Ponce de León, 2012).

Otro elemento que puede tener un impacto en la adherencia de la práctica deportiva y en sus beneficios es su desarrollo como práctica de ocio libre u organizada. Las actividades que se desarrollan de una forma más organizada y en conexión con la comunidad pueden potenciar la adquisición de competencias valiosas, las relaciones sociales y el desarrollo y confirmación de identidades positivas (Eccles, Barber, Stone y Hunt, 2003). Además, este desarrollo de actividades en grupo puede contribuir a incrementar la participación en actividades deportivas en la vida adulta (Ransdell, Vener y Sell, 2004).

Tomando en consideración todo lo anterior; esto es, por un lado, el descenso de la práctica físico-deportiva de los adolescentes y por tanto, el mayor riesgo de comportamientos sedentarios; y por otro, la relevancia del disfrute como factor a tener en cuenta en la

promoción de la adherencia deportiva, este artículo explora la importancia de la actividad físico-deportiva en el repertorio de prácticas de ocio de los jóvenes españoles de edades comprendidas entre los 16 y 18 años. El análisis diferencia las prácticas de ocio físico-deportivas que resultan significativas de aquellas que no lo son y analiza el modo en que unas y otras son llevadas a cabo: duración, frecuencia, organización, compañía, lugar de desarrollo, carácter competitivo, utilización de dispositivos digitales y difusión de la actividad a través de las redes sociales.

Método

Participantes

Este trabajo se enmarca dentro del proyecto coordinado denominado “De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la construcción cotidiana de la condición juvenil en una sociedad de redes”, cuyo universo son los jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. Con un diseño metodológico cuantitativo, se realizó un muestreo aleatorio simple del colectivo de estudiantes que cursaban Educación Secundaria Postobligatoria (Bachiller, Formación Profesional de Grado Medio y Programas de Capacitación Profesional Inicial) en centros públicos y privados del territorio español.

La recogida de información se llevó a cabo de forma presencial en los centros escolares que previamente habían aceptado participar en el estudio y el trabajo de campo se realizó entre los meses de abril y octubre de 2014. El cuestionario fue administrado de forma grupal, después de informar a los participantes sobre las características del estudio, así como de la confidencialidad de sus respuestas, y tras obtener su consentimiento verbal para tomar parte en el mismo. Una vez recogida la información se descartaron los casos que no cumplían el requisito de la edad. Finalmente, la muestra está compuesta por un total de 1253 jóvenes (48% chicas y 52% chicos). La muestra es representativa de la población con un error del 2.3% y un nivel de confianza del 95%. Para el análisis de los datos se utilizó el software SPSS (v. 15).

Instrumento

Para llevar a cabo este estudio se realizó un cuestionario *ad hoc* que respondía a los siguientes apartados: vida en el centro, vida familiar, tiempo libre, salud y calidad de vida, estudios y mercado laboral en el futuro y emprendimiento. Este artículo se centra en las actividades de ocio deportivo recogidas en el bloque sobre el ocio y tiempo libre de los jóvenes, en la que se conjugaban tanto preguntas abiertas como cerradas.

En este apartado del cuestionario, se pedía a los jóvenes que, en primer lugar, indicaran las tres actividades de ocio más significativas que practicaban. Posteriormente, a aquellos que no habían señalado ninguna actividad deportiva o cultural significativa entre las tres primeras, se les solicitaba que citaran aquella que más practicaran (actividad de ocio no significativa). Se trataba de una pregunta abierta, aunque el alumnado contaba con una ficha de apoyo en la que se presentaban distintas actividades de ocio agrupadas en nueve categorías, entre las cuales se incorporaba la de “deporte y actividad física”. Dentro de esta categoría, y atendiendo a las respuestas obtenidas, se han elaborado las siguientes subcategorías: (a) Actividades físicas artísticas y expresivas: bailes, gimnasia artística, gimnasia rítmica... (b) Actividades físicas en el medio natural: senderismo, excursiones a pie o en bicicleta, caza, pesca, escalada... (c) Actividades físicas de cooperación y oposición: baloncesto, voleibol, fútbol,

balonmano... (d) Actividades de oposición uno contra uno: tenis, ajedrez, lucha, padel,... (e) Actividades deportivas individuales: pasear, correr, patinar, nadar,... Para cada una de las actividades mencionadas, los jóvenes respondían a los siguientes aspectos: (a) duración: el tiempo dedicado cada vez que realizan dicha actividad; (b) frecuencia con la que hacen la actividad; (c) organización: de forma libre (por su cuenta), organizada o ambas; (d) compañía: solos, con gente de su edad, con la familia o con otras personas; (e) lugar en el que realizan la actividad: locales privados, asociaciones o clubes, espacios municipales cerrados, espacios públicos abiertos, centro escolar, en casa, en la naturaleza, etc.; y (f) participación en alguna competición o torneo.

Resultados

Práctica deportiva en los jóvenes españoles de 16 a 18 años

Del total de la muestra, 136 jóvenes no dan respuestas consistentes en relación con la práctica deportiva por lo que para este análisis se consideran válidas las respuestas de 1117 estudiantes.

De ellos, el 91.4% realiza algún tipo de práctica de ocio físico-deportiva y un 8.6% no realiza ninguna. De entre los que realizan práctica deportiva, para el 58% este tipo de práctica es significativa; es decir, ésta es nombrada dentro de sus tres principales actividades de ocio. Para el 33.4% la práctica físico-deportiva realizada no es significativa.

Atendiendo al género, se observan diferencias reseñables ($X^2 = 57.635; p < .001$). El porcentaje de chicos con práctica deportiva significativa es de un 68.8%; porcentaje superior al de mujeres, un 46.8%. Se aprecia también que el porcentaje de chicas que no realiza ninguna práctica de ocio físico-deportiva es de 12%, dato muy superior al de chicos, 5.3% .

En la tabla 1 se presentan los resultados segmentados por sexo.

Características de las prácticas deportivas de los jóvenes

Tipo de actividad

Analizando el tipo de actividad física y deportiva aludidas por los jóvenes, se aprecia que las actividades individuales tienen una mayor presencia: un 45.7% de la muestra corre, nada, patina o pasea, entre otras actividades. Le siguen en importancia las actividades físicas en cooperación y oposición como el fútbol o baloncesto 34.10%.

Según el tipo de actividad, se observan diferencias entre la práctica significativa y no significativa ($X^2 = 72.007; p < .001$). Quienes declaran la actividad de ocio físico-deportiva como significativa se decantan principalmente por actividades de cooperación y oposición, en tanto que aquéllos para quienes no constituye una práctica importante, realizan actividades individuales en mayor medida (tabla 2).

Centrándonos únicamente en las actividades de ocio físico-deportivas identificadas por los jóvenes como significativas, se aprecian diferencias por sexo ($X^2 = 131.967; p < .001$): los hombres realizan más actividades de cooperación y oposición y las mujeres más actividades individuales (tabla 3).

Duración

El tiempo de media que dedican cada vez que realizan una actividad físico-deportiva es de 108 minutos. Se observa, no obstante, un incremento notable cuando se trata de una práctica de ocio significativa, alcanzando en este caso los 120 minutos, frente a los 88 dedicados a la no significativa.

Asimismo, se producen diferencias reseñables en la duración de las actividades físico-deportivas significativas entre ambos sexos, siendo los hombres los que las practican durante 20 minutos más de media (128 minutos) en comparación con las mujeres (108 minutos).

		Sexo del estudiante					
		Mujer		Hombre		Total	
		N	%	N	%	N	%
Práctica deportiva	Significativa	257	46.8%	391	68.8%	648	58.0%
	No significativa	226	41.2%	147	25.9%	373	33.4%
	No práctica deportiva	66	12.0%	30	5.3%	96	8.6%
	Total	549	100.0%	568	100.0%	1117	100.0%

Tabla 1. Porcentaje de práctica deportiva de los jóvenes españoles de 16 a 18 años

	Práctica deportiva					
	Significativa		No significativa		Total	
	N	%	N	%	N	%
Actividades físicas artísticas y expresivas (bailes, gimnasia artística...)	46	7.1%	31	8.3%	77	7.5%
Actividades físicas en el medio natural (senderismo, excursiones...)	34	5.2%	20	5.4%	54	5.3%
Actividades físicas en cooperación y oposición (fútbol, baloncesto...)	278	42.9%	70	18.8%	348	34.1%
Actividades de oposición uno contra uno (tenis, lucha...)	51	7.9%	24	6.4%	75	7.3%
Actividades individuales (correr, natación, patinaje, pasear...)	239	36.9%	228	61.1%	467	45.7%
Total	648	100%	373	100%	1021	100%

Tabla 2. Tipo de actividades deportivas de los jóvenes españoles de 16 y 18 años

	Sexo del estudiante					
	Mujer		Hombre		Total	
	N	%	N	%	N	%
Actividades físicas artísticas y expresivas (bailes, gimnasia artística...)	45	17.5%	1	0.3%	46	7.1%
Actividades físicas en el medio natural (senderismo, excursiones...)	11	4.3%	23	5.9%	34	5.2%
Actividades físicas en cooperación y oposición (fútbol, baloncesto...)	56	21.8%	222	56.8%	278	42.9%
Actividades de oposición uno contra uno (tenis, lucha...)	16	6.2%	35	9.0%	51	7.9%
Actividades individuales (correr, natación, patinaje, pasear...)	129	50.2%	110	28.1%	239	36.9%
Total	257	100%	391	100%	648	100%

Tabla 3. Tipo de actividades deportivas significativas de los jóvenes españoles de 16 y 18 años (diferencias por sexo)

Organización

La mayoría de los jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y 18 años realizan las actividades de ocio físico-deportivas de forma libre (39%). Se aprecian diferencias entre quienes no la consideran significativa, que la hacen en mayor medida de forma libre 56%, frente a quienes la realizan principalmente de forma organizada 40.4% ($X^2 = 81.738$; $p < .001$).

Frecuencia

De los jóvenes que realizan actividades de ocio físico-deportivas, el 79.3% las practican todas las semanas. Únicamente el 12.5% las realizan de forma esporádica, es decir, uno o dos días al mes o en períodos de vacaciones. Se observa que cuando la práctica de ocio físico-deportiva es significativa, la frecuencia es superior, llegando al 87.2% los jóvenes que la realizan todas las semanas ($X^2 = 89.178$; $p < .001$).

Compañía

En ambas prácticas (significativas y no significativas) lo más habitual es realizarlas con gente de su edad (52.9%) o con otras personas (32.9%). Sin embargo, este porcentaje es superior cuando es significativa (58.6%) que cuando no lo es (42.9%). Otro dato a destacar es la práctica en solitario en el grupo que no declara ninguna actividad deportiva como importante (39.4%), en contraste con quienes sí la consideran significativa (Solo: $X^2 = 52.588$; $p < .001$; Gente de mi edad: $X^2 = 23.558$; $p < .001$; Otras personas: $X^2 = 34.046$; $p < .001$).

Lugar de realización

Los lugares donde realizan las actividades de ocio físico-deportivas son principalmente en polideportivos (40.7%) y, en segundo lugar, con porcentajes similares, la calle (22.7%) y naturaleza (22.6%) y asociaciones (22.6%). También aquí aparecen diferencias en función de la significancia de la práctica. Aquellos con práctica significativa la realizan prioritariamente en polideportivos (48.1%) o asociaciones (28.4%). Los que la consideran no significativa la realizan en espacios abiertos, como en entornos naturales (30%) y en la calle (28.4%), Locales privados: $X^2 = 12.808$; $p < .001$; Asociaciones: $X^2 = 33.735$; $p < .001$; Polideportivos: $X^2 = 40.272$; $p < .001$; Calle: $X^2 = 10.857$; $p < .01$; Naturaleza: $X^2 = 18.393$; $p < .001$; Casa: $X^2 = 9.729$; $p < .01$.

Competición

Considerando el conjunto de respuestas, en un 62% de los casos los jóvenes no compiten. Estos datos varían en función de la

importancia atribuida al deporte: el 50% de los jóvenes que realizan actividades de ocio físico-deportivas significativas compiten, frente al 17.2% para quienes esta actividad no es relevante ($X^2 = 108.375$; $p < .001$).

El análisis desde el punto de vista de género ofrece también diferencias destacables ($X^2 = 10.840$; $p < .01$), siendo los hombres los que más competiciones llevan a cabo en las actividades de ocio físico-deportivas significativas, un 55.2%, frente a un 42% en el caso de las mujeres.

Discusión y conclusiones

Con los resultados expuestos se confirma la importancia de las actividades físico-deportivas en el repertorio de ocio de los adolescentes españoles entre los 16 y 18 años. Nueve de cada diez realiza este tipo de prácticas. Aún más relevante es que para más de la mitad de la muestra la actividad físico-deportiva forma parte de sus tres actividades de ocio más significativas. En este sentido, se confirma la distinta forma en la que los adolescentes abordan la práctica físico-deportiva en función de su significación como actividad de ocio. Los resultados obtenidos sugieren que los jóvenes que experimentan la práctica físico-deportiva como actividad de ocio significativa realizan preferentemente actividades de oposición o cooperación, dedican mayor tiempo a la actividad (frecuencia semanal) y esta suele ser organizada, favoreciendo la adquisición de competencias valiosas, las relaciones sociales así como el desarrollo y la confirmación de identidades positivas (Eccles et al., 2003; MacPherson, Kerr y Stirling, 2016). Además, suelen elegir la compañía de pares para su práctica y las realizan principalmente en polideportivos o asociaciones, en el marco de competiciones o torneos. En cambio, las actividades de ocio físico-deportivas consideradas no significativas se llevan a cabo sobre todo de forma individual, durante un tiempo más corto y de manera libre. A diferencia de las prácticas significativas, éstas se tienden a hacer en espacios abiertos y sin un carácter competitivo.

El género emerge como una variable que condiciona las elecciones de ocio físico-deportivo y la forma de practicarlo. Así, se corroboran las diferencias que existen entre la práctica de ocio físico-deportiva de chicas y chicos (Ponce de León et al., 2014). Ellos practican más, durante más tiempo y lo hacen en compañía; decantándose por actividades de cooperación o de oposición y en el marco de competiciones y torneos.

Se confirma, por tanto, que la práctica de un ocio físico-deportivo significativo se corresponde con hábitos deportivos más consolidados en los que el reto de la adherencia resulta más

viabile. Por su parte, las características de la práctica del ocio físico-deportivo en el género femenino no se corresponden con las características propias de las actividades significativas y en estas circunstancias puede resultar más difícil lograr la adherencia. Si esto es así, cualquier estrategia orientada a promover la adherencia deportiva en la adolescencia debería propiciar las características asociadas a las prácticas físico-deportivas que han sido

identificadas como significativas (actividades colectivas, organizadas, en compañía de sus iguales y preservando su talante de cooperación y oposición en el marco de competiciones y torneos). Asimismo, las intervenciones desde las instancias públicas deberían tener en cuenta el potencial de los tiempos de ocio para la consolidación de hábitos deportivos sólidos en los adolescentes y la atención particular a las expectativas y necesidades de cada género.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PRÁCTICAS DE OCIO FÍSICO-DEPORTIVAS SIGNIFICATIVAS DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES

PALABRAS CLAVE: Ocio, Actividad físico-deportiva, Jóvenes, Género.

RESUMEN: El objeto de estudio de este artículo es analizar las características de las prácticas de ocio físico-deportivas de los jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. Este análisis se centrará en los siguientes aspectos: (a) la presencia y modalidades de actividades deportivas en el repertorio de actividades de ocio de los jóvenes; (b) las diferencias entre la práctica deportiva significativa y no significativa; y (c) las divergencias entre la práctica deportiva según el género. A través de un cuestionario sobre la organización de los tiempos educativos y sociales de los jóvenes, administrado en centros educativos de la geografía española se recogieron datos de 1253 chicos y chicas con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. Los resultados muestran que el 91.4% de los jóvenes practican una actividad de ocio físico-deportiva y, de ellos, un 58% la declara como práctica de ocio significativa. La percepción de las actividades físico-deportivas como actividades significativas está influenciada por su carácter cooperativo –se realizan de forma organizada en una asociación o club- y por la compañía con quien se practican. Asimismo, en el estudio se observan diferencias en la caracterización de las prácticas deportivas en función del género en cuanto al número, tipología y duración.

Referencias

- Brooke, H. L., Corder, K., Griffin S. J., y Van Sluijs E. M. F. (2014). Physical Activity Maintenance in the Transition to Adolescence: A Longitudinal Study of the Roles of Sport and Lifestyle Activities in British Youth. *PLoS ONE*, 9(2), e89028.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 201–210.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte: A+ D*. Consultado en <http://www.csd.gov.es/csd/sociedad/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-plan-a-d/>
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., y Kohl H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40, 685–698.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., y Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59, 865–889.
- Ekelund, U., Tomkinson, G. R., y Armstrong, N. (2011). What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 859–865
- Gillis, L., Tomkinson, G., Olds, T., Moreira, C., Christie, C., Nigg, C. ... Van Mechelen, W. (2013). Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behaviours: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(112).
- Gray, L. y Leyland, A. H. (2008). Overweight status and psychological well-being in adolescent boys and girls: amultilevel analysis. *European Journal of Public Health*, 18, 616–621.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185–202.
- Jose, K. A., Blizzard, L., Dwyer, T., McKercher, C., y Venn, A. J. (2011). Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from adolescence to adulthood: a population based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(54).
- Keresztes, N., Piko, B. F., Pluhar, Z. F., y Page, R. M. (2008). Social influences in sports activity among adolescents. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(1), 21–25. Consultado en <http://0-search.proquest.com.categ.uoc.edu/docview/231075300?accountid=15299>
- MacPherson, E., Kerr, G., y Stirling, A. (2016). The influence of peer groups in organized sport on female adolescents' identity development. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 73–81.
- Martín-Matillas, M., Ortega, F. B., Chillón, P., Pérez, I. J., Ruiz, J. R., Castillo, R., ... Tercedor, P., (2011) On Behalf of the AVENA Study. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: Relationship with their relatives' physical activity–The AVENA Study. *Journal of Sports Sciences*, 29, 329–336.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012) Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 16(1), 391–398.
- Meeks, C. B., y Mauldin, T. (1990). Children's time in structured and unstructured leisure activities. *Lifestyles*, 11, 257–281.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Salud mental y calidad de vida en la población infantil*. Serie Informes monográficos nº 2. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

- Monteagudo, M. J. (2014) Factores determinantes de la adherencia deportiva juvenil: aportaciones desde los itinerarios de ocio deportivo. *Revista Subjetividades*, 14(1), 65-86.
- Orepic, P., Mikulic, P., Soric, M., Ruzic, L., y Markovic, G. (2014). Acute physiological responses to recreational in-line skating in young adults. *European Journal Of Sport Science*, 14, 25-31.
- Ponce-de-León Elizondo, A. y Sanz Arazuri, E. (2014). Predictores de la actividad física de tiempo libre en una población universitaria española. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 24, 183-197.
- Ransdell, L. B., Vener, J. M., y Sell, K. (2004). International perspectives: the influence of gender on lifetime physical activity participation. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 12-14.
- Roman, B., Serra-Majem L., Ribas-Barba L., Perez-Rodrigo C., y Aranceta J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48, 380-387.
- Valdemoros, M. Á., Sanz, E., y Ponce de León, A. (2012). Educación informal y ocio juvenil. El influjo de los amigos en el abandono de la práctica físico-deportiva. *Pedagogía Social*, 20, 203-221.
- Vagetti, G. C., Barbosa, V. C., Moreira, N. B., de Oliveira, V., Mazzardo, O., y de Campos, W. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), 76-88.