

Actividad Física de Ocio Juvenil y Desarrollo Humano

M^a Ángeles Valdemoros-San-Emeterio*, Ana Ponce-de-León-Elizondo* y Rita Gradaille-Pernás**

YOUTH PHYSICAL LEISURE AND HUMAN DEVELOPMENT

KEYWORDS: Physical activity, leisure, youth, human development.

ABSTRACT: The practice of physical activity of leisure reported numerous benefits that contribute to the integral health of the individual. The aim was to examine the entail between the physical activity of leisure of the Spanish young people who deal secondary post obligatory education and their perception of the human development; paying particular attention to the variables of gender, age, as well as three practices of physical activity selected between their preferences of leisure. There was applied an elaborated ad hoc questionnaire to a sample of 1764 students, which allowed to analyze the quantity of physical practices, beside knowing the reasons why they realized the above mentioned activities; differences are demonstrate -significant in some cases- with regard to the perception that women and men have respect of this type of recreational initiatives that contribute to improving quality of life, human development and psychosocial well-being.

Se entiende por actividad física de ocio aquellas situaciones motrices que evidencian la intervención corporal en el éxito de la acción, e incluyen el deporte federado o institucionalizado, los ejercicios didácticos como práctica no competitiva dirigida por un técnico, los juegos deportivos tradicionales como actividad competitiva no institucionalizada, así como aquella actividad libre autogestionada que beneficia el desarrollo personal, y que son llevadas a cabo en el tiempo de ocio (Lanuza, Ponce de León, Sanz y Valdemoros, 2012; Sanz, 2005). La literatura científica evidencia que la práctica de actividad física de ocio reporta numerosos beneficios que contribuyen a la salud integral del individuo. Más en concreto, la práctica sistemática de actividad física se relaciona con la percepción de la calidad de vida (Jürgens, 2006) y, por ende, de nuestro desarrollo humano. Así, se coincide con Reigal, Videra, Parra y Juárez (2012) en que una salud física, emocional y social positiva revierte en un mayor grado de satisfacción vital; siendo numerosas las virtudes que esta actividad otorga a la dimensión física de la persona, como la mejora del autoconcepto físico (Molero, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010), la reducción de la obesidad (Must y Tybor, 2005), la mejora de la salud ósea (Mackelvie, Khan y McKay, 2002) o la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas y/o problemas cardíacos (Andersen et al., 2006). Además de estos beneficios, se constatan otros vinculados con aspectos psicológicos y emocionales (Reigal et al., 2012), como la mejora de la salud mental (Rodríguez-Romo,

Barriopedro, Alonso y Garrido-Muñoz, 2015; Strong et al., 2005), del autoconcepto psicológico (Castillo y Molina-García, 2009; Schmalz, Deane, Birch, y Davison, 2007), la reducción de los niveles de estrés y depresión (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008), así como el incremento del rendimiento y la cognición (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

Con todo, no puede obviarse los beneficios que esta actividad comporta en la esfera social, como el refuerzo del autoconcepto social, la mejora de las relaciones sociales y la promoción de la autonomía, el fomento de la integración social o la prevención de hábitos nocivos para la salud (Guo, Reeder, McGee y Darling, 2011; Jürgens, 2006; Logi, Dora, James, Allegrante, y Helgason, 2010; Richards, Poulton, Reeder y Williams, 2009; Zurita, Castro, Álvaro, Rodríguez y Pérez, 2016); una práctica asociada también a valores como el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo, el compañerismo o la cohesión social (Ramírez et al., 2004).

Estudios previos vinculan las variables edad, género o el nivel de práctica con la percepción de una salud integral y de un desarrollo humano óptimo mediante la actividad física. A este respecto, algunos autores (Arruza et al., 2008; Dieppa, Machargo, Luján y Guillén, 2008; Esnaola y Revuelta, 2009; Lovell, Ansari y Parker, 2010; Molero et al., 2010) constatan que los varones tienen una mejor valoración respecto a su condición física y sensaciones más positivas en relación a su estado de ánimo; de ahí que, comparativamente con las mujeres, se muestren más satisfechos

Correspondencia: M^a Ángeles Valdemoros-San-Emeterio. Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de La Rioja. C/ Luis de Ulloa, s/n, 26004, Logroño (España). E-mail: maria-de-los-angeles-valdemoros@unirioja.es

* Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de La Rioja.

** Departamento de Teoría de la Educación, Historia de la Educación y Pedagogía Social. Universidad de Santiago de Compostela.

El texto que presentamos se vincula al Proyecto de Investigación «De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la construcción cotidiana de la condición juvenil en una sociedad de redes. Problemáticas específicas y alternativas pedagógico-sociales» (proyecto coordinado EDU2012-39080-C07-00) y al subproyecto «De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la cotidianidad familiar en la construcción del ocio físico-deportivo juvenil» (EDU2012-39080-C07-05), cofinanciado en el marco del Plan Nacional I+D+i con cargo a una ayuda del Ministerio de Economía y Competitividad, y por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, 2007-2013). También la investigación ha contado con la Ayuda Puente a Proyectos de Investigación de la Universidad de La Rioja (Ref: APPI 16/09).

Fecha de recepción: 16-03-2016. Fecha de aceptación: 21-09-2016

con su forma de ser y el modo de afrontar los problemas y/o dificultades que se les presentan. Sin embargo, existen resultados discrepantes en relación a la variable edad, ya que mientras algunos estudios descartan relación alguna (Dieppa et al., 2008), otros afirman que los jóvenes que tienen una mejor percepción de su estado físico son los que se sitúan en el intervalo de entre 18 y 24 años (Arruza et al., 2008; Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002). Asimismo, si se considera la percepción de calidad de vida, salud y satisfacción vital, se comprueba que no se detecta sintonía entre los estudios previos; ya que, si bien algunos afirman que el incremento de esta sensación es proporcional al aumento del nivel de práctica de actividad física, especialmente en lo referido a las relaciones sociales y al funcionamiento psicológico (Jürgens, 2006), otros, sin embargo, constatan que no se aprecian correlación significativa en función de la frecuencia de dicha práctica (Reigal et al., 2012).

Tal y como se ha mencionado, son numerosos los estudios que constatan los beneficios que la actividad física tiene en la salud, especialmente en las dimensiones física, psicológica y social del individuo; siendo escasos aquellos que estudian la percepción de la calidad de vida y el desarrollo humano de los jóvenes con la práctica de actividad física. A este respecto, cabe mencionar que aquellas investigaciones que relacionan la percepción y la actividad física con otras variables (género, edad, así como cantidad y preferencia de actividades físicas de ocio juvenil) apenas cuentan con representación a nivel científico.

En este sentido, el presente artículo tiene como objetivo examinar la vinculación entre la actividad física de ocio de los jóvenes españoles que cursan Educación Secundaria Postobligatoria y su percepción sobre el desarrollo humano; prestando especial atención a las variables de género, edad, así como las tres prácticas de actividad física seleccionadas entre sus preferencias de ocio.

Método

Participantes

La población de estudio de esta investigación estuvo constituida por los estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria que –en el curso académico 2013-2014– estaban censados en España; lo que supone un total de 1.047.331 alumnos de esta etapa educativa. El tamaño muestral previsto, considerando un error muestral de ± 3 y un nivel de confianza del 99%, rondaba los 1850 sujetos; sin embargo, tras la validación de la muestra y la aplicación de los instrumentos, el tamaño muestral definitivo se situó en 1764 estudiantes, lo que comportó una mortalidad del 4.64%.

Así, del total de la muestra resultante, el 50.2% eran mujeres ($n = 885$) y el 49.8% hombres ($n = 879$); siendo mayores de 19

años un 13.2% ($n = 233$), un 68% tenía 17 o 18 años ($n = 1199$) y un 18.8% era menor de 17 años ($n = 332$).

Se realizó un muestreo aleatorio simple de la población, tratando de mantener una afijación proporcional en cada una de las seis áreas en las que se dividió el territorio español, incluyendo Ceuta y Melilla (Tabla 1).

Instrumentos

A través de un cuestionario elaborado *ad-hoc* que contempla la variable dicotómica de género, cada participante identificaba –con orden de prelación– las tres prácticas de ocio que consideraban más importantes, entre las que se registran las actividades físicas en caso de que sean preferentes para los estudiantes. Del mismo modo, se recoge el grado de acuerdo de cada estudiante sobre el desarrollo físico, el bienestar psicológico, el implemento del nivel cognitivo y creativo así como el fomento de relaciones sociales que le aporta cada actividad.

Procedimiento

La aplicación del cuestionario se realizó de forma aleatoria entre los estudiantes de los distintos centros educativos de cada una de las seis áreas geográficas en las que se ha dividido el estado español. Para ello, y previa aplicación del instrumento, se solicitó permiso al Director General de Educación de cada Comunidad Autónoma, así como a los directores de los respectivos centros educativos, además de informar de los pormenores de la investigación. La aplicación de los instrumentos corrió a cargo de dos investigadores debidamente formados, que acudieron personalmente a cada uno de los centros para informar a los profesores respecto a la cumplimentación del cuestionario, con el fin de reducir al máximo la mortalidad experimental.

Análisis de datos

A la hora de analizar los datos obtenidos, debe de hablarse de dos fases claramente diferenciadas. En la primera de ellas se realizó un análisis descriptivo que –mediante el estadístico de frecuencia– comportaba dilucidar la importancia que los estudiantes de secundaria postobligatoria daban a las actividades físicas en el ocio; al tiempo que se estudiaba –a través de la media y su desviación estándar– aquellos alumnos para los que las actividades físicas son importantes en su tiempo de ocio, describiendo las implicaciones que estas actividades tienen para su desarrollo físico, su bienestar psicológico, el incremento del nivel cognitivo y creativo, así como para el fomento de las relaciones sociales.

En la segunda fase se llevó a cabo un análisis inferencial a través de dos pruebas: (a) La prueba paramétrica T de Student para muestras independientes, con la finalidad de determinar si existían diferencias significativas en cuanto a la percepción sobre la ayuda de las actividades físicas en su desarrollo físico, psicológico,

Denominación/ Localización	Comunidades y/o provincias
A1-Noreste	Cataluña, Aragón (excepto Teruel) y Baleares
A2-Levante	Comunidad Valenciana, Murcia y Albacete
A3-Sur	Andalucía, Islas Canarias, Ceuta y Melilla
A4-Sur	Madrid, Castilla-La Mancha (excepto Albacete), Castilla-León (excepto León, Palencia y Burgos), Cáceres y Teruel
A5-Noroeste	Galicia, Asturias y León
A6-Norte	Cantabria, País Vasco, La Rioja, Navarra, Burgos y Palencia

Tabla 1. Agrupación territorial para la muestra.

creativo-cognitivo y social atendiendo a la variable de género; y (b) La prueba de varianza de un factor (ANOVA de un factor) que permitió comprobar la existencia de diferencias en la percepción sobre la ayuda de las actividades físicas en las diferentes dimensiones del desarrollo (físico, psicológico, creativo-cognitivo y social) en función del número de actividades físicas señaladas entre las tres más importantes en su ocio. Se probó la homogeneidad de las varianzas con el fin de acreditar los supuestos de normalidad y homocedasticidad. Finalmente, se efectuaron contrastes mediante comparaciones múltiples post-hoc; y cuando el estadístico de Levene asumió varianzas iguales se empleó la prueba de Tukey, mientras que cuando la varianza presentaba valores diferentes se recurría a la prueba de Games-Howell. El nivel de significación considerado en todo momento fue $p < .05$.

Resultados

El 48.4% de los estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria del estado español identifican al menos una actividad física entre sus tres actividades de ocio más importantes (el 39.3% señala una actividad física, el 7% dos y un 2.1% las tres). Con todo, y al margen de estos porcentajes que muestran la práctica de alguna actividad física en sus tiempos de ocio, un 28.2% la señalan como la experiencia lúdica más importante, el 18.8% la registran como segunda actividad prioritaria y un 12.7% como tercera actividad preferente.

A partir de estos datos, el estudio se centra exclusivamente en el 48.4% ($n = 854$) de los estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria del estado español que identifican al menos una actividad física entre sus tres actividades de ocio más importantes.

Estos alumnos consideran que la práctica de actividad física les ayuda a desarrollarse tanto en ámbito físico, como psicológico,

y social. Para cada una de las afirmaciones propuestas en cuanto a estos ámbitos de desarrollo personal se obtiene una media del grado de acuerdo superior a la mediana ($M_e = 3$); así, el mayor aporte es la satisfacción, disfrute y diversión ($\bar{x} = 3.83 \pm 1.861$), en segundo lugar está la mejora de la forma y condición física ($\bar{x} = 3.35 \pm 1.859$) y en tercer lugar las relaciones sociales ($\bar{x} = 3.30 \pm 1.891$; Tabla 2).

Sin embargo, la dimensión creativo-cognitiva se identifica en menor proporción entre las aportaciones de la práctica de la actividad física, la media nos indica que los estudiantes de Secundaria Postobligatoria están poco de acuerdo ($\bar{x} = 2.75 \pm 1.718$) con que “cuando practican actividad física son más creativos/as, adquieren conocimientos, aprenden cosas, amplían su mundo, etc.” (Tabla 2).

El análisis inferencial muestra que la práctica de actividad física satisface y divierte por igual a mujeres y hombres ($p = .066$); y ambos indican estar poco conformes respecto a la afirmación de que les ayuda a desarrollar la creatividad ($p = .101$). Sin embargo, ellos están más de acuerdo que ellas en que realizar actividad física les desarrolla físicamente ($p = .001$; $\bar{x}_h = 3.52 \pm 1.814$ vs $\bar{x}_m = 3.11 \pm 1.899$), les aporta nuevas destrezas manuales y habilidades técnicas ($p = .000$; $\bar{x}_h = 3.47 \pm 1.794$ vs $\bar{x}_m = 2.86 \pm 1.922$) y favorece sus relaciones sociales ($p = .002$; $\bar{x}_h = 3.47 \pm 1.821$ vs $\bar{x}_m = 3.06 \pm 1.965$; Tabla 3).

Los resultados del ANOVA de un factor, para el número de actividades físicas señaladas por los estudiantes de Secundaria Postobligatoria entre las tres actividades de ocio más importantes, rechazan la igualdad de las varianzas poblacionales analizadas y muestran diferencias significativas en cuanto a la satisfacción, disfrute y diversión; así como en cuanto a la creatividad y la facilidad para establecer relaciones sociales que consideran que proporciona la actividad física (Tabla 4).

Cuando practico actividad física...	$\bar{x} \pm ds$
...estoy más en forma, controlo mejor mis movimientos, mantengo o mejoro mi condición física	3.35 ± 1.859
...me siento más satisfecho/a, disfruto, me divierte	3.83 ± 1.861
...soy más creativo/a, adquiero conocimientos, aprendo cosas y amplio mi mundo	2.75 ± 1.718
...desarrollo nuevas destrezas manuales y adquiero o perfecciono habilidades técnicas	3.22 ± 1.871
...hago cosas diferentes con más gente, me siento parte de un grupo, me ayuda a relacionarme mejor con los demás	3.30 ± 1.891

Tabla 2. Estadísticos descriptivos: percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el desarrollo humano que aporta la actividad física.

Cuando practico actividad física...	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{x} \pm ds$
	F	p ¹	T	gl	p	
...estoy más en forma, controlo mejor mis movimientos, mantengo o mejoro mi condición física	5.766	.017	-3.204	852	.001*	Mujer = 3.11 ± 1.899 Hombre = 3.52 ± 1.814
...me siento más satisfecho/a, disfruto, me divierte	9.133	.003	-1.839	852	.066	Mujer = 3.69 ± 1.947 Hombre = 3.92 ± 0.080
...soy más creativo/a, adquiero conocimientos, aprendo cosas y amplio mi mundo	10.508	.001	-1.640	852	.101	Mujer = 2.64 ± 1.809 Hombre = 2.83 ± 1.648
...desarrollo nuevas destrezas manuales y adquiero o perfecciono habilidades técnicas	10.458	.001	-4.753	852	.000*	Mujer = 2.86 ± 1.922 Hombre = 3.47 ± 1.794
...hago cosas diferentes con más gente, me siento parte de un grupo, me ayuda a relacionarme	10.090	.002	-3.180	852	.002*	Mujer = 3.06 ± 1.965 Hombre = 3.47 ± 1.821

Nota. ¹Prueba de Levene: $p > .05$ en todos los casos luego se asume la igualdad de las varianzas; * = $p < .05$

Tabla 3. Resumen T de Student para muestras independientes: percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el desarrollo humano que aporta la actividad física en relación con el género del estudiante.

Por su parte, no se muestran diferencias significativas en cuanto a la percepción de la mejora de la forma y condición física, ni del desarrollo de destrezas manuales y habilidades técnicas.

Si se profundiza en estas diferencias significativas, a partir de comparaciones múltiples mediante la prueba de Games-Howell, se detecta que los estudiantes que solo indican una actividad física entre sus tres actividades de ocio más importantes (\bar{X} = 3.923) perciben que la práctica física les aporta satisfacción, diversión y disfrute en mayor medida que aquellos que identifican tres actividades físicas entre sus tres experiencias de ocio más importantes (\bar{X} = 2.886). Sin embargo, se observa que no existen diferencias significativas entre los que señalan una o dos actividades físicas entre sus tres actividades de ocio más importantes (Tabla 5).

Asimismo, aquellos jóvenes que únicamente indican una actividad física entre sus tres experiencias lúdicas más importantes (\bar{X} = 2.879), también perciben en mayor medida que los que identifican dos actividades físicas entre sus tres actividades de ocio más importantes (\bar{X} = 2.202) que la práctica física les aporta más creatividad. No existen diferencias significativas entre quienes señalan una o tres actividades físicas entre sus tres actividades de ocio más importantes (Tabla 6).

Asimismo, tal y como se observa a la vista de los resultados obtenidos en la prueba de Tukey, los estudiantes que solo indican una actividad física entre sus tres actividades de ocio más importantes (\bar{X} = 3.380) perciben en mayor medida que aquellos que identifican tres actividades físicas entre las tres actividades lúdicas más importantes (\bar{X} = 2.569) que la práctica física les permite relacionarse socialmente. Merece destacarse que no existen diferencias significativas entre quienes señalan una o dos actividades físicas entre sus tres actividades de ocio más importantes (Tabla 7).

Discusión

Tal y como se ha venido exponiendo a la luz de los resultados obtenidos tras la aplicación de los cuestionarios, se constata que los estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria del estado español conceden mucha importancia a las actividades físicas, pues casi la mitad indica al menos una entre sus tres actividades de ocio más importantes.

El colectivo analizado considera, además, que la práctica de actividad física contribuye a su desarrollo personal, tanto en su dimensión física, como psicológica y social; de tal modo que se

Cuando practico actividad física...	Estadístico de Levene	<i>p</i>		Suma de cuadrados	<i>gl</i>	Medida cuadrática	<i>F</i>	<i>p</i>
...estoy más en forma, controlo mejor mis movimientos, mantengo o mejoro mi condición física	.0692	.501	Intergrupos	6.041	2	3.021	.873	.418
			Intragrupos	2.944.046	851	3.460		
			Total	2.950.087	853			
...me siento más satisfecho/a, disfruto, me divierte	5.447	.004	Intergrupos	47.026	2	23.513	6.878	.001*
			Intragrupos	2.909.024	851	3.418		
			Total	2.956.050	853			
...soy más creativo/a, adquiero conocimientos, aprendo cosas y amplío mi mundo	3.389	.034	Intergrupos	53.801	2	26.901	9.290	.000*
			Intragrupos	2.464.184	851	2.896		
			Total	2.517.985	853			
...desarrollo nuevas destrezas manuales y adquiero o perfecciono habilidades técnicas	.815	.443	Intergrupos	14.768	2	7.384	2.113	.122*
			Intragrupos	2.974.243	851	3.495		
			Total	2.989.011	853			
...hago cosas diferentes con más gente, me siento parte de un grupo, me ayuda a relacionarme	.128	.880	Intergrupos	29.176	2	14.588	4.106	.017*
			Intragrupos	3.023.818	851	3.553		
			Total	3.052.994	853			

Nota. *p* < .005; * = *p* < .05.

Tabla 4. Resumen ANOVA de un factor: percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el desarrollo humano que aporta la actividad física y número de actividades físicas señaladas entre las tres actividades de ocio más importantes.

(I) N° de AF entre las 3 más importantes de ocio	(J) N° de AF entre las 3 más importantes de ocio	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	<i>p</i>
1	2	.32033	.196	.238
	3	1.03722*	.310	.005
2	3	.71690	.354	.114

Nota. *p* < .005; * = *p* < .05.

Tabla 5. Comparaciones múltiples mediante HSD de Tukey: análisis de la percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre la satisfacción, el disfrute y la diversión que aporta la actividad física y número de actividades físicas señaladas entre las tres actividades de ocio más importantes.

(I) N° de AF entre las 3 más importantes de ocio	(J) N° de AF entre las 3 más importantes de ocio	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
1	2	.67673*	.150	.000
	3	.52204	.299	.202
2	3	-.15469	.322	.881

Nota. $p < .005$; * = $p < .05$.

Tabla 6. Comparaciones múltiples mediante HSD de Tukey: análisis de la percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre la creatividad que aporta la actividad física y número de actividades físicas señaladas entre las tres actividades de ocio más importantes.

(I) N° de AF entre las 3 más importantes de ocio	(J) N° de AF entre las 3 más importantes de ocio	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
1	2	.26057	.186	.340
	3	.81066*	.310	.025
2	3	.55009	.347	.253

Nota. $p < .005$; * = $p < .05$.

Tabla 7. Comparaciones múltiples mediante HSD de Tukey: análisis de la percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre las relaciones sociales que favorece la actividad física y número de actividades físicas señaladas entre las tres actividades de ocio más importantes.

promueve su optimización y una mayor satisfacción vital del individuo (Reigal et al., 2012).

En relación a la práctica de actividad física, los estudiantes españoles de la etapa postobligatoria destacan como mayor aportación la satisfacción, el disfrute y la diversión, seguido de una mejora de la forma y la condición física, y, en tercer lugar, el incremento de sus relaciones sociales. Sin embargo, entre las virtudes de la realización de estas prácticas no destacan el crecimiento creativo-cognitivo; un argumento que contradice las aportaciones de Ramírez et al. (2004), quienes constataron la percepción de una mejora del rendimiento y la cognición en aquellos que practican actividad física. A este respecto, el presente estudio evidencia que quienes indican la realización de una actividad física entre sus tres ocios preferentes perciben que dicha actividad les aporta más creatividad que quienes destacan dos actividades entre sus prácticas lúdicas.

Los resultados ponen de manifiesto que los motivos para realizar una actividad física difieren substancialmente en función de la variable de género (Martínez et al., 2012), si bien la práctica satisface y divierte por igual a mujeres y hombres; y tanto unos como otros muestran cierto grado de desacuerdo respecto a las posibilidades de desarrollar su creatividad. Con todo, los chicos – en mayor medida que las chicas – declaran que el hecho de realizar actividad física favorece su desarrollo, aporta nuevas destrezas manuales y habilidades técnicas, además de fomentar las relaciones sociales; unos argumentos que están en clara sintonía con estudios previos que sitúan al género masculino como aquel que percibe que la actividad física optimiza más su desarrollo integral (Arruza et al., 2008; Dieppa et al., 2008; Esnaola y Revuelta, 2009; Lovell et al., 2010; Molero et al., 2010).

En lo fundamental, se evidencia que la práctica regular de actividad física comporta beneficios desde el punto de vista físico, psíquico y social; no obstante, en estudios previos (Román et al., 2008) se constata que los niveles de actividad descienden proporcionalmente a medida que aumenta la edad de quienes las

practican, y de forma mucho más acusada en el caso de las chicas (Cockburn, 2000, 2002). Por lo general, la reducción de esta práctica se sitúa en la adolescencia (Currie et al., 2008); de ahí que, para conformar y consolidar hábitos de actividad física encaminados a promover una vida saludable, es necesario desarrollar estrategias que permitan consolidar este hábito a edades tempranas.

Los resultados también revelan que la cantidad de actividades físicas de ocio que los estudiantes españoles de educación postobligatoria señalan entre sus tres preferentes, se vincula a la satisfacción, la diversión y el disfrute percibido en dicha práctica, así como con la mejora de las relaciones sociales. Más en concreto, ese bienestar es percibido en mayor medida entre quienes manifiestan una actividad frente a los que seleccionan tres, no existiendo diferencias entre quienes señalan una o dos actividades físicas entre sus tres actividades de ocio más importantes. A este respecto, los hallazgos de Jürgens (2006) ponían de manifiesto que la mayor percepción de satisfacción vital, en las relaciones sociales y el funcionamiento psicológico, coincidían con aquellos que expresaban mayor frecuencia de práctica de actividad física; de ahí que se evidencie la necesidad de una mayor reflexión pues los resultados apuntan a que quien practica una mayor cantidad de actividades físicas de ocio no necesariamente percibe mayor satisfacción que aquel que practica una única actividad, lo que – en clave prospectiva – sugiere indagar en variables como la frecuencia de práctica de cada una de las actividades así como su vinculación con la percepción de la satisfacción vital y el desarrollo humano.

Finalmente, se ha de decir que todo apunta a la necesidad de guiar los programas de intervención socioeducativa con el objetivo de concienciar, tanto a jóvenes como a los técnicos responsables de actividades físicas, de los múltiples beneficios que la práctica regular de actividad física (Lovell, Ansari y Parker, 2010) tiene para la salud y la calidad de vida; una circunstancia que, de un modo u otro, contribuye al bienestar social y a la optimización del desarrollo humano.

ACTIVIDAD FÍSICA DE OCIO JUVENIL Y DESARROLLO HUMANO

PALABRAS CLAVE: Actividad física, ocio, juventud, desarrollo humano.

RESUMEN: La práctica de actividad física de ocio reporta numerosos beneficios que contribuyen a la salud integral del individuo. El objetivo fue examinar la vinculación entre la actividad física de ocio de los jóvenes españoles que cursan Educación Secundaria Postobligatoria y su percepción sobre el desarrollo humano; prestando especial atención a las variables de género, edad, así como las tres prácticas de actividad física seleccionadas entre sus preferencias de ocio. Se aplicó un cuestionario elaborado *ad hoc* a una muestra de 1764 estudiantes españoles, que permitió analizar la cantidad de prácticas físicas, además de conocer las motivaciones por las cuales realizaban dichas actividades; se evidencian diferencias -significativas en algunos casos- respecto a la percepción que mujeres y hombres tienen respecto de este tipo de iniciativas lúdicas que contribuyen a la mejora de la calidad de vida, al desarrollo humano y al bienestar psicosocial.

Referencias

- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. y Andersen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 22–28.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J. A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171–183. Disponible en <http://goo.gl/X10q62>
- Castillo, I. y Molina-García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(4), 334–340.
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Muñoz, J. (2002). Motivos de práctica deportiva en escolares españoles. *Psicothema*, 14, 523–531.
- Cockburn, C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la Educación Física en las escuelas públicas británicas. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 62, 91-101.
- Cockburn, C. (2002). Identidades y subculturas en relación con el deporte: un análisis de algunas revistas para chicas adolescentes. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 67, 98-109.
- Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Ritcher, M., Morgan, A. y Bernekow, V. (2008). *Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen; World Health Organization.
- Dieppa, M., Machargo, J., Luján, I. y Guillén, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221–239.
- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción psicológica*, 6(2), 31–43.
- Guo, H., Reeder, A., McGee, R. y Darling, H. (2011). Adolescents' leisure activities, parental monitoring and cigarette smoking - a cross-sectional study. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 6(12), 1–4.
- 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(1), 185–202.
- Jürgens, I. (2006) Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(22), 62–74. Disponible en <http://goo.gl/m1Kmdo>
- Lanuza, R., Ponce de León, A., Sanz, E. y Valdemoros, M.A. (2012). La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 13-15.
- Logi, A., Dora, I., James, J. E., Allegrante, J. P. y Helgason, A. R. (2010). Perceived parental reactions and peer respect as predictors of adolescent cigarette smoking and alcohol use. *Addictive Behaviors*, 35(3), 256–259.
- Lovell, G. P., Ansari, W. E. y Parker, J. K. (2010). Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 784–798.
- MacKelvie, K. J., Khan, K. M. y McKay, H. A. (2002). Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in children and adolescents? a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 250–257.
- Martínez, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J.A., Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P., Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado*, vol. 16, n° 1, 391-398.
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I. y Zagalaz, M. L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38–41.
- Must, A. y Tybor, D. J. (2005). Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *International Journal of Obesity*, 29, 84–96.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67–75.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19–23.
- Richards, R., Poulton, R., Reeder, A. I. y Williams, S. (2009). Childhood and contemporaneous correlates of adolescent leisure time physical inactivity: a longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 260–267.
- Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Alonso, P. J. y Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233–239.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Román, B., Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Pérez-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 (3), 380-387.
- Schmalz, D. L., Deane, G. D., Birch L. L. y Davison, K. K. (2007). A Longitudinal Assessment of the Links Between Physical Activity and Self-Esteem in Early Adolescent Non-Hispanic Females. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 559–565.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J. I., Rodríguez, S. y Pérez, A.J. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 97–104.