

**ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS REALIZADAS
DURANTE EL TIEMPO DE OCIO POR ADOLESCENTES
ESCOLARIZADOS DE LA REGIÓN DE MURCIA
(ESPAÑA)**

**SPORT AND PHYSICAL ACTIVITIES PRACTICE
DURING LEISURE TIME FOR TEENS-SCHOOL OF THE
REGION OF MURCIA (SPAIN)**

Eliseo García Cantó¹
Universidad de Murcia
Murcia, España
eligar61@hotmail.com

Pedro Luí́s Rodŕguez Garća²
Universidad de Murcia
Murcia, España
plrodri@um.es

Jośe Valverde Pujante³
Universidad de Murcia
Murcia, España
valverdej@hotmail.es

Cristina Śnchez Ĺpez⁴
Universidad de Murcia
Murcia, España
crisalo@um.es

Pedro ́ngel Ĺpez Miñarro⁵
Universidad de Murcia
Murcia, España
palopez@um.es

Recibido: 23/12/2010 Aceptado: 03/05/2011

1 Diplomado en Magisterio de Educacín F́sica, Licenciado en Periodismo, Licenciado en Publicidad y Relaciones Ṕblicas por la Universidad de Murcia y Diplomado en Magisterio de Ingĺs por la Universidad Pontificia de Salamanca. Doctorando en E.F. por la Universidad de Murcia. Consejeŕa de Educacín, Formacín y Empleo de la Regín de Murcia.

2 Profesor titular de la Universidad de Murcia. Facultad de Educacín. Departamento de Educacín F́sica.

3 Profesor asociado de la Universidad de Murcia. Profesor de Educacín F́sica de Educacín Secundaria.

4 Profesora contratada doctor por la Universidad de Murcia. Facultad de Educacín. Departamento de Ḿtodos de Investigacín y Diagństico en Educacín (MIDE).

5 Profesor titular interino de la Universidad de Murcia. Facultad de Educacín. Departamento de Educacín F́sica. Campus Universitario de Espinardo.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es comprobar las actividades físico-deportivas que realizan los adolescentes de la Región de Murcia durante su tiempo de ocio. La muestra es representativa de la población adolescente escolarizada de la Región de Murcia y está compuesta por 888 sujetos de edades comprendidas entre 14 y 17 años. La información ha sido recogida a través del Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA) que ha sido validado y utilizado en recientes investigaciones. Los resultados obtenidos nos indican que un tercio de los adolescentes (33,1%) realizan ejercicio físico o deporte durante su tiempo libre. Por el contrario, la mayoría de los encuestados (66,9%), afirma no realizar actividades físico-deportivas como opción de aprovechamiento del tiempo libre, siendo las mujeres las que destacan significativamente por su grado de sedentarismo.

Palabras clave: tiempo de ocio, actividad física, adolescentes.

ABSTRACT

The aim of this research is to test the physical and sports activities performed by teenagers in Murcia during their leisure time. The sample consisted of 888 subjects aged ranging from 14 to 17 representative of teenagers attending school in the Region of Murcia. The information has been collected using the Habitual Physical Activity Inventory for Adolescents (IAFHA) that has been validated and used in recent research. The results indicate that a third of teens (33.1%) perform physical exercise or sports during their free time. By contrast, most respondents (66.9%) said no practice physical activities and sports as an option for use in their leisure time, with women that stand out significantly by the degree of physical inactivity.

Key words: leisure time, physical activity, teenagers.

1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, los hábitos de vida de los escolares son cada vez más sedentarios, dedicándose la mayor parte del tiempo libre a realizar actividades pasivas (Vílchez, 2007). Este aumento progresivo del sedentarismo, junto a los numerosos estudios donde se demuestra la relación positiva entre llevar un estilo de vida activo y conseguir un buen estado de salud y bienestar, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué factores influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos (Blasco y cols., 1996; Gutiérrez, 2000).

La instauración de estilos de vida no activos ha generado que la promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se convierta en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría

de países desarrollados. En la actualidad, la sociedad ha conferido al ejercicio físico y al deporte una función primordial en la preservación y desarrollo de la salud en el ser humano, de tal manera, que son universalmente conocidas las aportaciones beneficiosas que una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración provocan sobre la salud, situando la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

Sin embargo, estos efectos positivos de la práctica de actividades físico-deportivas, no se corresponden con la frecuencia de práctica por parte de la población escolar. Numerosas investigaciones señalan un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva a medida que se va pasando de la infancia a la adolescencia (Castillo y Balaguer, 1998; Perula de Torres y cols., 1998; Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003; Román y cols., 2006; Moreno, Cervello y Moreno, 2007).

El sistema educativo no puede estar al margen de esta problemática social y, por este motivo, la salud se ha convertido en un eje fundamental del currículum y, sobre todo, en el área de Educación Física.

En la promoción de práctica de actividad físico-deportiva va a tener un papel importante la Educación Física escolar, ya que la obligatoriedad del área junto a la valoración positiva de los alumnos en cuanto a utilidad o diversión, le puede conferir a la asignatura una gran influencia en la futura vida activa de los escolares (Perula y cols., 1998; Moreno y Cervello, 2003; Gómez y cols., 2006).

Además, el profesorado de Educación Física tiene la posibilidad de orientar a los escolares hacia actividades físico-deportivas atractivas y placenteras, que pueden influir en la adquisición de hábitos activos en el futuro.

Considerando la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en la edad escolar, resulta necesario desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma, así como conocer hasta qué punto está influyendo en dicha práctica las dos formas de entender el deporte: el deporte como competición y el deporte no competitivo (Nuviala y Nuviala, 2005).

Cuando hablamos de tiempo libre, nos referimos a un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, en el que debemos partir de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar propuestas educativas (Pedró, 1984).

Los conceptos de tiempo libre y deporte han transformado el modelo deportivo, haciendo que las modalidades deportivas competitivas pasen a un segundo plano, siendo el deporte salud, recreativo y la práctica de actividad física en lugares no convencionales o en la naturaleza, los modelos de deporte más requeridos en la actualidad (Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003). El deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del individuo. Esto es debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación existente entre la práctica de actividades físico-deportivas y un buen estado de salud.

El desarrollo de la cultura del ocio tiene su explicación en el marco

de la vigencia de la noción de estilo de vida en las sociedades post-industriales. Este concepto ha ido cambiando en función del devenir histórico y social de cada momento.

Dumazedier (1968), considera que las funciones principales del ocio centran en el descanso, ya que las actividades de ocio nos liberan de la fatiga psíquica y física de las ocupaciones laborales; la diversión, pues nos libera del aburrimiento del trabajo y del aislamiento de las grandes ciudades y el desarrollo de la personalidad, ya que permite la participación social, facilita las relaciones sociales y creación de nuevas formas de participación y relación.

Por su parte Trilla (1998), señala que para considerar una actividad como ocio debe reunir tres características: libertad en la elección y realización, motivación intrínseca en su desarrollo y que sea placentera.

Desde el punto de vista sociológico, el ocio es el conjunto de actividades a las que puede dedicarse un individuo voluntariamente, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, tras acabar sus ocupaciones laborales.

Muchos investigadores, siguen considerando el ocio como un sinónimo de tiempo libre. El ocio es considerado como lo opuesto al trabajo, sin embargo, el análisis del tiempo libre demuestra la existencia de múltiples enfoques que sobrepasan una simplista relación ocio-trabajo.

Gil y Méndez (1985) diferencian cinco categorías a la hora de distribuir el tiempo libre por parte de la población:

- Tiempo de necesidades físicas básicas.
- Tiempo de estudio.
- Tiempo libre productivo.
- Tiempo de realización de las labores y tareas del hogar.
- Tiempo libre.

El tiempo libre lo podemos incluir dentro de un tiempo social que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad y en un tiempo personal que resulta de la libertad de la persona en la sociedad.

Para Nuviala, Ruiz Juan y García Montes (2003), el tiempo libre es el tiempo que les queda a las personas tras realizar las actividades laborales y las obligaciones correspondientes de su vida diaria

Munné (1980) realiza posiblemente uno de los análisis conceptuales más ricos sobre el tiempo libre, rechazando las teorías que lo enfrentan al trabajo, pues considera que simplifican excesivamente la distribución del tiempo social. Además, se adentra en la clarificación de los dos elementos que componen el término, tiempo y libertad. Así, establece el ocio como tiempo libre de la siguiente manera: "aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y, en último término, afirmarse la personalidad individual y socialmente".

La importancia del ocio para las personas en las sociedades occidentales actuales ha permitido que su ejercicio contribuya en gran medida a la construcción del estilo de vida. Ruiz Olabuénaga (1996) establece los siguientes seis estilos personales de ocio que abarcan el 66.6% de la población española:

- Deportivo: es el ocio relacionado con los deportes, tanto desde el punto de vista de su práctica física como del consumo de espectáculo o de artículos vinculados a su ejercicio.
- Socializante: definido por el afán de estar en el centro y al tanto de lo que ocurre en la vida social, un papel de espectadores sociales.
- Jugador: es el ocio vinculado a los juegos de azar, juegos virtuales, de rol, etc.
- Hogareño: es el ocio familiar. Aquí se incluye la jardinería, los juegos de mesa, la cocina, bricolaje, etc.
- Cazador: es el ocio que conecta el deporte y la supervivencia física y social.
- Espectadorismo catódico: es el ocio relacionado con los medios de comunicación de masas (televisión, radio o Internet). Es el estilo más difundido en España.

De las diversas clasificaciones de ocio, quizás la más útil a efectos de segmentar las actividades de tiempo libre, es la propuesta por Roger Sue (1982), citado por García Ferrando (2006), al distinguir entre actividades de ocio de índole física, cultural, social y práctica:

- Las actividades físicas de ocio: están orientadas al logro del descanso personal y al restablecimiento del equilibrio psicológico, siendo las más frecuentes las físico-deportivas.
- Las actividades de ocio culturales: están orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales, tales como la lectura, asistencia a conciertos, museos, etc. En la actualidad deberíamos encuadrar dentro de este tipo de actividades; la televisión, la radio, el cine la fotografía y todas las que giran en torno al ocio digital (Internet).
- Las actividades sociales de ocio: giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, ya que para su realización los individuos tienen que cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos.
- Las actividades de ocio de índole práctica: aquí se incluyen las conductas que tienen una finalidad utilitaria, tales como trabajos de jardinería y de bricolaje y otras actividades domésticas sin ánimo de lucro. También se podría incluir dentro de esta orientación práctica el ir de compras y visitar centros comerciales, algunos denominados últimamente también centros de ocio, que hacen compatible el consumo de bienes de interés personal y familiar con la realización de actividades lúdicas.

García Ferrando (2006), en su última encuesta a nivel nacional sobre los patrones de uso del tiempo libre, establece unas categorías de ocio más extensas y que se refieren a actividades concretas (tabla 1), aunque al igual que con las clasificaciones anteriores, es cuestionable el grado de especificidad de la actividad, pues se puede escuchar música de diferentes tipos o ver en la televisión series de comedia, debates rosa, competiciones deportivas, etc. Por tanto, serán muy diferentes las experiencias del espectador según el programa que se vea, la actitud del espectador hacia su consumo y el aprendizaje que va a obtener de cada uno de estos programas.

**Tabla 1. Empleo del tiempo libre de la población española (2000-2005).
Tomado de García Ferrando (2006).**

Tipo de actividad	2005	2000
Estar con la familia	85	76
Ver televisión	78	69
Pasear (*)	67	--
Estar con los amigos/as	65	56
Escuchar música	55	44
Leer libros, revistas	53	44
Oír la radio	47	37
Ir de compras a centros comerciales (*)	42	--
Ir al cine	39	33
Salir al campo, ir de excursión	39	30
Ver deporte	38	29
Ir de copas (*)	33	--
Hacer deporte	33	31
Ocio digital (**)	31	--
Salir con mi novio/a o algún/a chico/a	26	16
No hacer nada especial	21	15
Ir a bailar	19	18
Hacer trabajos manuales	18	14
Ocuparse del jardín	13	8
Asistir a actos culturales (conferencias, exposiciones)	13	9
Asistir a conciertos, ópera	12	9
Frecuentar establecimientos de comida rápida (*)	11	--
Ir al teatro	11	7
Ir a alguna asociación o club	9	7
Otras respuestas	6	6
Tocar un instrumento musical	5	4
Ir a reuniones políticas	2	1
	-8.170	-5.160

Atendiendo al estudio de las actividades de ocio y del diseño de perfiles o estilos, éstos aportan información más interesante cuando la vinculamos a otros factores socioculturales y económicos más globales,

y cuando se plantean hipótesis que traten de explicar su relación con tales factores sociales, en vez de utilizar las categorías en un sentido meramente descriptivo (Gálvez, 2004).

Los conceptos de tiempo libre y deporte han transformado el modelo deportivo, haciendo que las modalidades deportivas competitivas pasen a un segundo plano, siendo el deporte salud, recreativo y la práctica de actividad física en lugares no convencionales o en la naturaleza, los modelos de deporte más requeridos en la actualidad (Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003). El deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del individuo. Esto es debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación existente entre la práctica de actividades físico-deportivas y un buen estado de salud.

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es el sedentarismo o inactividad física en la infancia y adolescencia. Esta inactividad durante el tiempo de ocio la podemos observar en numerosos estudios realizados en escolares con el objetivo de conocer en qué ocupan su tiempo libre (Vílchez, 2007; Romero y cols, 2008; Nuviala y cols, 2009).

Estos estudios en Primaria concuerdan con la encuesta nacional de García Ferrando (2006), en el cual ver la televisión y estar con la familia se convierten en las actividades más importantes de tiempo libre, quedando la práctica de actividad física en noveno lugar (tabla 2).

**Tabla 2. Grado de frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre (2000-2005).
Tomado de García Ferrando (2006).**

Tipo de actividad	Todos los días	2 ó 3 veces semana	1 vez semana	Con menos frecuencia	Vacaciones
Ver televisión	87	9	1	1	0
Estar con la familia	85	8	4	2	0
Oír la radio	78	14	4	3	0
Escuchar música	72	20	5	3	0
Salir con mi novio/a o algún/a chico/a	51	30	13	4	0
Leer libros, revistas	49	28	11	9	1
Ocio digital	48	30	13	8	0
Pasear	41	31	18	8	1
Hacer deporte	19	58	10	9	3
Ver deporte	15	38	32	14	0
Salir al campo, ir de excursión	4	6	25	52	11
Frecuentar establecimientos comida rápida	3	8	29	57	3
Ir de copas	3	13	51	30	2
Ir de compras a centros comerciales	2	9	42	45	1

Por todo esto, es necesario que se desarrollen estudios científicos que aumenten la participación de los jóvenes en programas de actividades físico-deportivas, consiguiendo que adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo de su vida, ya que la Educación Primaria es una etapa muy adecuada para iniciar intervenciones preventivas y, además, es la etapa en la que comienzan los primeros contactos sociales, que pueden favorecer el inicio de determinadas conductas relacionadas con la salud (Delgado, 1996).

Carrillo (2009), en una experiencia que se está comenzando a poner en práctica con jóvenes de Extremadura con el objetivo de fomentar un ocio saludable y educativo, crea la "factoría joven", la cual pretende promocionar una forma creativa y saludable de disfrutar el ocio, basándose principalmente en la práctica de actividades deportivas al aire libre. La Junta de Extremadura plantea un decálogo para el ocio que es el siguiente:

- 1) El ocio es un espacio social libre y responsable del crecimiento personal.
- 2) El ocio complementa y refuerza los procesos educativos.
- 3) La dinamización del ocio es una realidad y un motor productivo y de desarrollo.
- 4) El ocio actúa como motor de la construcción social.
- 5) El ocio se constituye en un factor de desarrollo de los procesos de humanización.
- 6) El ocio nos implica, nos incluye y nos hace responsables socialmente.
- 7) El ocio como elemento solidario e inclusivo.
- 8) El ocio necesita de la implicación directa de las instituciones para el desarrollo adecuado de programas y actividades de ocio.
- 9) La administración debe facilitar espacios activos de participación.
- 10) El ocio debe estar relacionado con la salud social y debe ser un pacto de todos.

Para terminar este apartado es importante decir que, el ocio como tiempo libre se va a convertir en recreación cuando consigue los objetivos de descanso, diversión, mejora de las relaciones sociales y desarrollo de la personalidad. Son muchas las actividades que se pueden llevar a cabo durante el tiempo libre, pero sin duda, la actividad física va a ser muy importante por los enormes beneficios que tiene sobre la salud.

2. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Muestra

En función de los objetivos propuestos y el diseño establecido, hemos seleccionado la metodología de investigación de encuestas por muestreo para conocer las actividades físico-deportivas que los adolescentes realizan durante su tiempo de ocio. El muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el que las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia, las de segunda etapa los municipios, las de tercera los centros escolares, y las de cuarta y última, los alumnos adolescentes. Las comarcas formaron estratos de manera que se seleccionaron dos centros de cada comarca, lo cual dio un total de 12 centros de muestreo. Para la selección de las unidades en las dos etapas siguientes se utilizó un procedimiento de selección con probabilidad proporcional al tamaño, lo que da lugar a una muestra autoponderada y simplifica los análisis posteriores. La selección final de los escolares participantes fue a través de la selección aleatoria de aulas, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula (y que quisieron participar). Para un nivel de confianza del 95,5%, el proceso de muestreo seguido nos proporcionó una muestra estadísticamente representativa con un margen de error del 3,2%. La muestra definitiva quedó constituida por 888 alumnos (444 hombres y 444 mujeres) de edades comprendidas entre 14 y 17 años.

2.2. Instrumento

Para conocer las actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio fueron analizados los ítems correspondientes al constructo de "actividades durante el tiempo de ocio" de la escala denominada Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (Iafha) (Velandrino, Rodríguez y Gálvez, 2003; Gálvez, 2004; López Villalba, 2007; Meseguer, 2008; Valverde, 2008). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los adolescentes entre 14 y 17 años durante su vida cotidiana.

El análisis psicométrico realizado nos permite afirmar que el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes puede considerarse un instrumento aceptable de medición de los niveles de actividad física habitual en este sector de población. Dado que el análisis factorial no ha rechazado la existencia de las tres dimensiones propuestas, entendemos que, además de la puntuación total en el inventario que denominaremos índice de actividad física habitual, Iafha, puede calcularse un índice de actividad física para cada uno de los tres factores obtenidos; es decir, un índice de actividad física habitual para la práctica deportiva voluntaria, ID, un índice de actividad física habitual durante el tiempo escolar, IE, y un índice de actividad física habitual durante el ocio y tiempo libre, IO.

En resumen, el análisis factorial que aparece en la tabla 3 nos revela que puede aceptarse para nuestro inventario la siguiente estructura factorial:

Tabla 3. Análisis factorial exploratorio

	Matriz de componentes		
	Componentes		
	1	2	3
I4	0.859	0.145	0.064
I5	0.755	0.108	0.192
I8	0.752	0.083	0.235
I9	0.587	0.342	0.163
I11	0.581	0.201	0.299
I7	0.538	0.099	0.375
I10	0.409	0.376	0.361
I6	0.405	0.153	0.401
I1	0.206	0.763	0.096
I3	0.152	0.678	0.183
I2	0.097	0.501	0.400
I15	0.033	0.021	0.922
I13	0.025	0.143	0.876
I12	0.278	0.089	0.701
I14	0.174	0.332	0.549
I16	0.094	0.407	0.436

El análisis de las propiedades psicométricas y estadísticas de los ítems y el estudio de la fiabilidad de la escala total se efectuó sobre los 16 ítems que finalmente permanecieron en la escala después de suprimir aquellos que no alcanzaron al menos una correlación con la escala global de 0,40. Para el cálculo de la fiabilidad total de la escala se utilizó el procedimiento clásico propuesto por Cronbach (Martínez Arias, 1995) y que implementa el paquete SPSS 17.

El análisis de las actividades durante el tiempo de ocio corresponde al tercer factor y está constituido por 5 ítems.

2.3. Análisis estadísticos realizados

En la presente investigación se ha abordado estadística descriptiva utilizando, en el caso de variables policotómicas, recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra. La relación entre variables categóricas se ha realizado mediante tablas de contingencia con aplicación de χ^2 de Pearson con el correspondiente análisis de residuos.

3. RESULTADOS

En el siguiente apartado, reflejaremos los datos descriptivos obtenidos de las principales variables incluidas en la investigación.

Práctica de actividad físico-deportiva

En primer lugar, podemos observar en la tabla 4 que, de la totalidad de la muestra (888 adolescentes), un 54,2% realiza práctica de actividad físico-deportiva, siendo los varones los que presentan porcentajes claramente superiores, reflejándose una asociación positiva por parte de los varones hacia la práctica.

Tabla 4. Práctica físico-deportiva según sexo

		Sexo		
		Varón	Mujer	Total
Si	Recuento	323	158	481
	% de ¿Prácticas algún deporte?	67,2%	32,8%	100,0%
	% del total	36,4%	17,8%	54,2%
No	Recuento	121	286	407
	% de ¿Prácticas algún deporte?	29,7%	70,3%	100,0%
	% del total	13,6%	32,2%	45,8%
Total	Recuento	444	444	888
	% de ¿Prácticas algún deporte?	50,0%	50,0%	100,0%
	% del total	50,0%	50,0%	100,0%

$$\chi^2=123,493; p < 0.0005$$

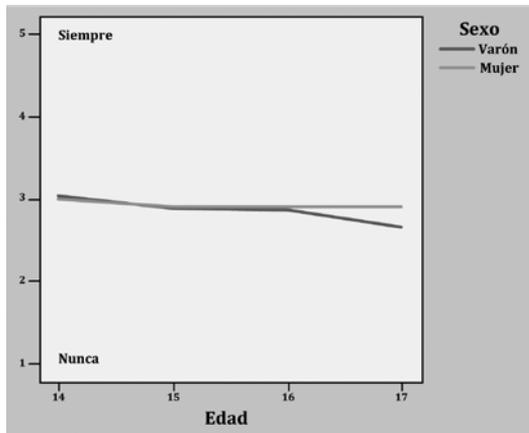
Actividad de ocio pasivo (ver televisión, videojuegos, entre otros) en los adolescentes

En la tabla 5 observamos que, casi un tercio de los adolescentes (32,2%), emplea su tiempo libre en actividades pasivas o sedentarias, mientras que tan sólo un 23,7% rechaza como opción principal dichas actividades. En la gráfica 1 apreciamos que la media se mantiene constante con la edad en una posición intermedia de la valoración establecida.

Tabla 5. Ocio pasivo en los adolescentes según sexo

		Sexo		Total
		Varón	Mujer	
Siempre	Recuento	39	29	68
	% de En T.Libre: sentado viendo TV	57,4%	42,6%	100,0%
	% del total	4,4%	3,3%	7,7%
Con frecuencia	Recuento	116	102	218
	% de En T.Libre: sentado viendo TV	53,2%	46,8%	100,0%
	% del total	13,1%	11,5%	24,5%
A veces	Recuento	186	206	392
	% de En T.Libre: sentado viendo TV	47,4%	52,6%	100,0%
	% del total	20,9%	23,2%	44,1%
Rara vez	Recuento	76	89	165
	% de En T.Libre: sentado viendo TV	46,1%	53,9%	100,0%
	% del total	8,6%	10,0%	18,6%
Nunca	Recuento	27	18	45
	% de En T.Libre: sentado viendo TV	60,0%	40,0%	100,0%
	% del total	3,0%	2,0%	5,1%
Total	Recuento	444	444	888
	% de En T.Libre: sentado viendo TV	50,0%	50,0%	100,0%
	% del total	50,0%	50,0%	100,0%

Gráfica 1. Ocio pasivo de los adolescentes según sexo y edad



Asistencia a lugares de ocio pasivo (billares, cibercafés, entre otros)

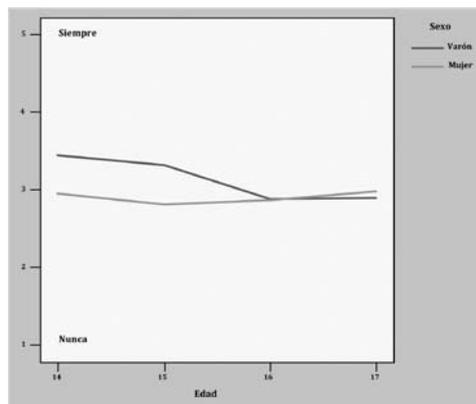
Observamos en la tabla 6 que un 32,7% de los adolescentes suele visitar con asiduidad, durante su tiempo libre, lugares de ocio pasivo y un 44,1% manifiesta su asistencia esporádica a dichos espacios. Por el contrario, un 23,7% señala no frecuentarlos regularmente. Encontramos, a su vez, una asociación positiva de dicho hábito en los varones.

Tabla 6. Asistencia a lugares de ocio pasivo según sexo

		Sexo		
		Varón	Mujer	Total
Siempre	Recuento	35	36	71
	% de Suelo ir a billares	49,3%	50,7%	100,0%
	% del total	3,9%	4,1%	8,0%
Con frecuencia	Recuento	95	124	219
	% de Suelo ir a billares	43,4%	56,6%	100,0%
	% del total	10,7%	14,0%	24,7%
A veces	Recuento	142	170	312
	% de Suelo ir a billares	45,5%	54,5%	100,0%
	% del total	16,0%	19,1%	35,1%
Rara vez	Recuento	120	76	196
	% de Suelo ir a billares	61,2%	38,8%	100,0%
	% del total	13,5%	8,6%	22,1%
Nunca	Recuento	52	38	90
	% de Suelo ir a billares	57,8%	42,2%	100,0%
	% del total	5,9%	4,3%	10,1%
Total	Recuento	444	444	888
	% de Suelo ir a billares	50,0%	50,0%	100,0%
	% del total	50,0%	50,0%	100,0%

$$\chi^2=18,422; p < 0.005$$

En la representación gráfica de los datos apreciamos una media constante por edad situada en una posición central de las diferentes opciones planteadas.

Gráfica 2. Asistencia a lugares de ocio pasivo según sexo y edad

Actividad de ocio activo (realización de ejercicio físico o deporte no voluntario individual o colectivo)

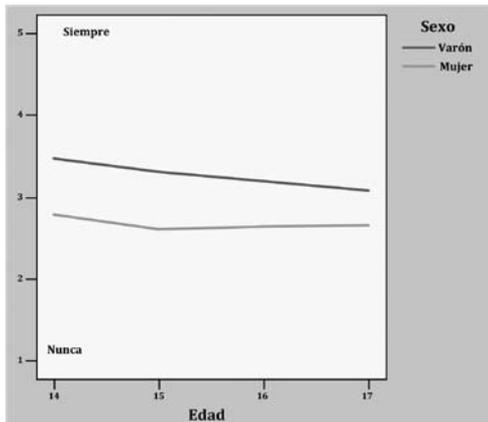
Algo más de un tercio de los adolescentes (33,1%) suele realizar ejercicio físico o deporte durante su tiempo libre. Por el contrario, la mayoría de los encuestados (66,9%), afirma no realizar actividades físico-deportivas como opción de aprovechamiento del tiempo libre, siendo las mujeres las que destacan significativamente asociándose a dicha opción (tabla 7). Dicha tendencia se mantiene constante con el transcurso de la edad, tal y como se aprecia en la gráfica 3.

Tabla 7. Ocio activo en los adolescentes según sexo

		Sexo		Total
		Varón	Mujer	
Nunca	Recuento	23	62	85
	% de En T.Libre: juego con los amigos	27,1%	72,9%	100,0%
	% del total	2,6%	7,0%	9,6%
Rara vez	Recuento	86	145	231
	% de En T.Libre: juego con los amigos	37,2%	62,8%	100,0%
	% del total	9,7%	16,3%	26,0%
A veces	Recuento	136	142	278
	% de En T.Libre: juego con los amigos	48,9%	51,1%	100,0%
	% del total	15,3%	16,0%	31,3%
Con frecuencia	Recuento	149	68	217
	% de En T.Libre: juego con los amigos	68,7%	31,3%	100,0%
	% del total	16,8%	7,7%	24,4%
Siempre	Recuento	50	27	77
	% de En T.Libre: juego con los amigos	64,9%	35,1%	100,0%
	% del total	5,6%	3,0%	8,7%
Total	Recuento	444	444	888
	% de En T.Libre: juego con los amigos	50,0%	50,0%	100,0%
	% del total	50,0%	50,0%	100,0%

$$\chi^2=70,198; p< 0.0005$$

Gráfica 3. Ocio activo en los adolescentes según sexo y edad



4. DISCUSIÓN

Los resultados de nuestra investigación constatan que casi un 54,2% de los adolescentes afirma realizar práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, siendo el porcentaje de varones significativamente más elevado que el de las mujeres ($\chi^2 = 123,493$; $p < 0.0005$). Este porcentaje de práctica se mantiene constante durante el tercer ciclo de primaria.

Estos datos coinciden con los obtenidos por Nuviala, Ruiz Juan y García Montes (2003) en una investigación realizada en la Comarca de la Ribera Baja del Ebro sobre una muestra de 146 escolares de 10 a 16 años, donde registran que el 57% de los sujetos encuestados practica actividad física en su tiempo libre los días laborables, bajando dicho porcentaje a un 43% los días no laborables.

Sin embargo, en la encuesta realizada en el año 2006 por el Ministerio de Sanidad y Consumo relacionada con los estilos de vida de la población se señala que más de un 80% de los escolares de edades comprendidas entre 10 y 15 años realiza algún tipo de actividad físico-deportiva ocasional, varias veces al mes o varias veces por semana.

Hernández Vázquez y cols. (2007) realizan una investigación en una muestra de 2.834 escolares de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas de españolas, donde destacan que más de un 85% de los sujetos encuestados afirma realizar actividad física espontánea.

En esta línea, Giraldo y cols., (2008) realizan un estudio con escolares de 10 a 14 años colombianos de Bogotá y Centro Oriente, destacando que cerca del 80% de la población estudiada realiza algún tipo de actividad física durante su tiempo libre.

Cuando relacionamos la práctica de actividad físico-deportiva con el sexo observamos que los varones realizan práctica en un porcentaje significativamente más elevado que las mujeres. En nuestros datos encontramos que, de la totalidad de los sujetos que practican (54,2%), un 17,8% son mujeres, mientras que el resto (35%) son varones.

Datos similares son los aportados por Nuviala, Ruiz Juan y García Montes (2003) que encuentran un 75% de niños que practican actividad física en su tiempo libre, mientras que las niñas se sitúan en un 58%.

Del mismo modo, los datos de la encuesta realizada en el año 2006 por el Ministerio de Sanidad y Consumo reflejan una clara diferencia en los porcentajes de práctica entre varones y mujeres de edades comprendidas entre los 10 y 15 años estableciendo que, de la totalidad de practicantes, más de un 45% son varones, mientras que en las mujeres el porcentaje se reduce a un 42%.

En la misma línea, Hernández Vázquez y cols. (2006) observan que el porcentaje de varones se sitúa en un 36,6% del total de practicantes, mientras que en las mujeres se reduce significativamente a un 28,6%.

Si consideramos la variable de actividades de ocio realizadas por los adolescentes podemos observar en nuestra investigación que un 33,1% de los adolescentes realiza ejercicio físico o deporte durante su

tiempo libre frente al 66,9% de los sujetos encuestados que afirma no realizar actividades físico-deportivas como opción de aprovechamiento del tiempo libre.

Vílchez (2007), en un estudio realizado con alumnos de la comarca granadina de los Montes Orientales, obtiene resultados similares a los de nuestra investigación señalando que un 30,15 de los escolares realiza actividad física durante su tiempo libre, frente a un 70% que realiza otras actividades como hacer los deberes (40%), ver la televisión, ayudar a los padres, etc.

En esta misma línea, Romero, Chinchilla y Jiménez (2008) en un estudio con alumnos de la provincia de Málaga, nos muestran cómo el 80% de los alumnos encuestados ve la televisión más de una hora diaria, mientras que únicamente el 14% de los alumnos realiza actividad física diaria en su tiempo libre.

Por último, Nuviala y cols. (2009), en un estudio realizado con escolares de 10 a 16 años de Huelva, Sevilla y Zaragoza, señalan que los alumnos de la muestra dedican 110 minutos diarios a ver la televisión, 97 minutos a los deberes o estudios, 76 minutos al ordenador y únicamente 46 minutos diarios a practicar actividad física durante un día de trabajo.

5. CONCLUSIONES

La práctica de actividad física por parte de los adolescentes murcianos durante su tiempo de ocio es netamente inferior a las recomendaciones que señalan los diferentes organismos internacionales para conseguir objetivos saludables. Esta circunstancia es debida, probablemente, a la preferencia de otro tipo de actividades de ocio pasivo que se están imponiendo en nuestra sociedad. Estos porcentajes tan bajos están provocando en nuestros jóvenes unos niveles muy altos de sedentarismo que están repercutiendo de manera muy negativa sobre su salud.

Pensamos que la ausencia de programas de práctica de actividad físico-deportiva no competitiva va generando un abandono progresivo de todos aquellos escolares que no se sienten competentes para la práctica deportiva de competición, de tal modo, que se produce una disminución progresiva de practicantes desde la etapa escolar a la etapa adolescente. Este hecho plantea la necesidad de establecer una relación de la actividad físico-deportiva y la calidad de vida más allá del "deporte" como manifestación competitiva. Con el transcurso de la edad surgen otras necesidades de práctica físico-deportiva que se alejan de los modelos competitivos y que presentan claras diferencias en función del sexo.

Consideramos que una manera de aumentar la práctica de actividad física habitual en escolares se centra en diversificar las formas de práctica físico-deportiva, atendiendo de forma individualizada las necesidades de los escolares y los cambios que se producen con el transcurso de la edad. La competencia motriz es mejorable en la medida en que se despierta en el alumno el interés por la tarea y se

ofrecen abundantes y variadas oportunidades para practicar. De ahí la relevancia de que el alumno viva experiencias positivas en las clases de Educación Física, pues esto redundará en sus futuros hábitos de práctica físico-deportiva.

Sería necesario abordar una intervención multidisciplinar que reforzara los hábitos de práctica físico-deportiva de los adolescentes. Desde el ámbito de la Educación Física y, apoyada desde las entidades locales se deberían implementar programas de práctica físico-deportiva que despertaran el interés por parte de los adolescentes, sobre todo en el caso de las mujeres.

BIBLIOGRAFÍA

BLASCO, T.; CAPDEVILLA, LL.; PINTANEL, M.; VALIENTE, L. y CRUZ, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte*, 9-10, 51-63.

CARRILLO, J.A. (2009). "Factoría joven". Nuevas formas de participación juvenil en Extremadura. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 31, 21-29.

CASTILLO, I. y BALAGUER, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54, 22-29.

DELGADO, M. (1996). Actividad física para la salud en educación primaria. En C. Romero; D. Linares y E. de la Torre (Eds.), *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar* (pp. 137-146). Granada: Promeco.

DUMAZEDIER, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

GÁLVEZ, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

GARCÍA FERRANDO, M. (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas.

GIL, E. y MÉNDEZ, E. (1985). *Ocio y prácticas culturales de los jóvenes*. Madrid: Instituto de la Juventud. Ministerio de Cultura.

GIRALDO, D.; POVEDA, E.; FORERO, Y.; MENDIVIL, C. Y CASTRO, L. (2008). Actividad física autorreportada, comparación con indicadores antropométricos de grasa corporal en un grupo de escolares de Bogotá

y de cinco departamentos del centro-oriente, Colombia 2000-2002. *Biomédica*, 28, 386-395.

GÓMEZ, M.; VALERO, A.; GRANERO, A.; BARRACHINA, C. y JURADO, S. (2006). Las clases de Educación Física y el deporte extraescolar entre el alumnado almeriense de primaria. Una aplicación práctica mediante la técnica de Iadov. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11, 98.

<http://www.efdeportes.com/efd124/propuestas-educativas-en-educacion-fisica-con-alumnado-en-riesgo-social.htm>

GUTIÉRREZ, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.

HERNÁNDEZ, J. L.; VELÁZQUEZ, R.; ALONSO, D.; GAROZ, I.; LÓPEZ, C.; LÓPEZ, A.; MALDONADO, A.; MARTÍNEZ, M.E.; MOYA, J.M. Y CASTEJÓN, F.J. (2006). Frecuencia de práctica de actividad física espontánea y planificada de población escolar española, de su entorno familiar y de su círculo de amistades. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11, 98. <http://www.efdeportes.com/efd98/frec.htm>

HERNÁNDEZ, J. L.; VELÁZQUEZ, R.; ALONSO, D.; GAROZ, I.; LÓPEZ, C.; LÓPEZ, A.; MALDONADO, A.; MARTÍNEZ, M.E.; MOYA, J.M. y CASTEJÓN, F.J. (2007). Evaluación de ámbitos de la capacidad biológica y de hábitos de práctica de actividad física. Estudio de la población escolar española. *Revista de Educación*, 343, 177-198.

LÓPEZ VILLALBA, F. (2007). *Práctica deportiva, niveles de actividad física habitual y consumo de tabaco en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

MARTÍNEZ ARIAS, M.R. (1995). *Psicometría: Teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.

MESEGUER, J. (2008). *Práctica deportiva, niveles de actividad física habitual y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2006). *Encuesta nacional de salud de España, 2006. Junio 2006-Julio 2007*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

MORENO, J. A. y CERVELLO, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.

MORENO, J. A.; CERVELLO, E. Y MORENO, R. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología*

y salud, Vol. 17, Nº 2, 261-267.

MUNNÉ, F. (1980). *Psicopedagogía del tiempo libre*. México: Trillas.

NUVIALA, A.; MUNGUÍA, D.; FERNÁNDEZ, A.; RUIZ JUAN, F. y GARCÍA MONTES, M. E. (2009). Typologies of occupation of leisure-time of Spanish adolescents. The case of the participants in physical activities organized. *Journal of human sport and exercise*, Volume 4 (1), 29-39.

NUVIALA, A.; RUIZ JUAN, F. y GARCÍA MONTES, M. E. (2003). Tiempo libre, Ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 6, 13-20.

NUVIALA, A. y NUVIALA, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5, 19, 295-307. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>.

PEDRÓ, P. (1984). *Ocio y tiempo libre*. Barcelona: Humanitas.

PERULA DE TORRES, L. A.; LLUCH, C.; RUIZ MORAL, R.; ESPEJO, J.; TAPIA, G. y MENGUAL, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72 (3), 233-244.

ROMÁN, B.; SERRA, L.; RIBAS, L.; PÉREZ-RODRIGO, C. y ARANCETA, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio Enkid (1998-2000). *Apunts. Medicina de l'esport*, 151, 86-94.

ROMERO, O.; CHINCHILLA, J. L. y JIMÉNEZ, A. (2008). Utilización del tiempo libre, hábitos de alimentación y condición física de los escolares de doce años de edad, según variables sociodemográficas. *Revista fuentes*, nº 8.

RUIZ OLABUÉNAGA, J. I. (1996). La democratización imperfecta del ocio español. En García y Martínez (Eds.). *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant lo blanch.

TRILLA, J. (1998). Nuevos espacios y tiempos en la pedagogía. Ponencia en *Actas de la VIII Jornadas Logse.*, 32-48. Granada: Grupo Editorial Universitario.

VALVERDE, J. (2008). *Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los niveles de actividad física habitual en adolescentes*

escolarizados de la Región de Murcia. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

VELANDRINO, A., RODRÍGUEZ, P. L. & GÁLVEZ, A. (2003). An inventory of habitual physical activity for adolescents in group contexts. *6th Conference of European Sociological Association*. Murcia: Universidad de Murcia.

VILCHEZ BARROSO, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.