



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares que practican deporte federado y no federado

M. Isorna Folgar^{a,*}, A. Rial Boubeta^b y R. Vaquero-Cristóbal^c

^aDepartamento de Análisis e Intervención Psicoeducativa. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Vigo, Vigo, Pontevedra, España

^bÁrea de Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, A Coruña, España

^cFacultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Cátedra de Traumatología del Deporte. Universidad Católica de Sant Antonio de Murcia, Murcia, España

Recibido el 4 de octubre de 2013; aceptado el 4 de abril de 2014

PALABRAS CLAVE
Ocio;
Ejercicio físico;
TIC;
Niños;
Adolescentes

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la distribución del tiempo libre que realizan los niños/adolescentes en función de si están federados, de su género y de la modalidad deportiva que practican. Un total de 306 alumnos/as de 5.^º de primaria a 4.^º de la Educación Secundaria Obligatoria, con edades comprendidas entre los 9 y 16 años, completaron un cuestionario para conocer cómo ocupan su tiempo libre de lunes a viernes. Se encontró que los escolares que practicaban deporte federado ocupaban más tiempo realizando ejercicio físico que los que practicaban deporte no federado, ocupando estos un mayor número de horas en la utilización de tecnologías de la información y la comunicación y ayudando en las tareas del hogar. Además, las chicas ocupan menos tiempo que los chicos realizando deporte y más escuchando música y haciendo actividades culturales. No se encontraron diferencias en función de la modalidad deportiva practicada. En conclusión, ya que la práctica físico-deportiva debe prevalecer sobre cualquier ocupación del ocio de forma sedentaria es necesario que los niños y adolescentes se incorporen a los clubes deportivos de sus respectivos pueblos o ciudades, por lo que se debe adaptar la oferta a las demandas de esta población.

© 2013 Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: isorna.catoira@uvigo.es (M. Isorna Folgar).

KEYWORDS
 Leisure;
 Exercise;
 ICTs;
 Children;
 Adolescents

Leisure time between schoolchildren who play federated and no federated sport

Abstract

The aim of this study was to analyze the distribution of leisure by children / adolescents depending on they are federated, their sex and sport modality that they practice. A total of 306 male/female students Elementary 5th at 4º ESO, aged between 9 and 16 years, completed a questionnaire to determine how to spend their free time Monday through Friday. It was found that the students who practiced sport federated occupied more time doing physical exercise than who practiced sport not federated, occupying not federated athletes a large number of hours in the use of ICTs and helping with household chores. In addition, girls spend less time than boys doing sports and they spend more time listening to music and doing cultural activities. No differences were found depending on the sport modality practiced. In conclusion, as the sports physical practice must prevail over any occupation of sedentary leisure is necessary that children and adolescents into sports clubs in their respective villages or towns, so it must adapt the offer to the demands of this population.

© 2013 Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

Diversos estudios revelan los beneficios que proporciona la práctica físico-deportiva moderada en el ámbito físico, fisiológico, psicológico y social (American College of Sports Medicine, 2000; Blacklock, Rhodes y Brown, 2007; León, Fuentes, González, Fernández, Costa y Ramos, 2011). Existen numerosas investigaciones que muestran resultados muy favorables del aumento de la autoestima con la práctica físico-deportiva, creando un efecto positivo en el bienestar del sujeto practicante (Moreno, Cervelló y Moreno, 2008; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Martínez y Calvo, 2014); por el contrario, el sedentarismo ha sido asociado con estados depresivos y problemas de salud (Sonstroem y Potts, 1996; Varo, Martínez y Martínez-González, 2003; Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006). Sin embargo, y a pesar de estos beneficios, el sedentarismo se está configurando como un importante problema en la infancia y en la adolescencia, predominando los sedentarios frente a los físicamente activos (García-Ferrando, 2006b).

Aunque se da por supuesto que los niños ya realizan ejercicio físico en la escuela, en las clases de educación física, y que por lo tanto ya podríamos hablar de una niñez y primera adolescencia activa, esta suposición no está apoyada por la investigación empírica. Los datos procedentes de numerosos estudios informan que el ejercicio físico realizado en el colegio, por sí solo, no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos. Esto es debido a que los niños durante sus clases de educación física no dedican el tiempo suficiente a practicar ejercicio físico (Castillo, Balaguer y Tomás, 1997). Parcel, Simons, O'Hara, Baranowski, Kolbe y Bee (1987) encontraron que en una clase de 30 minutos de educación física, solo se dedicaban 2 minutos a una actividad vigorosa. Recientemente, en España, Hernández, Ferrando, Quílez, Aragónés y Terreros (2010) detectaron índices de inactividad preocupantes entre los escolares de primaria, permaneciendo (más allá de las horas de sueño), más de 11 h y media parados cada día, mientras que en secundaria esa cifra asciende a 12 h y 15 minutos. Dichos valores suponen en torno al 80% del tiempo disponible y son mayores,

comparativamente, entre las chicas que entre los chicos. Por lo tanto, las clases de educación física son necesarias aunque no suficientes para mantener a nuestros niños/adolescentes saludables (física, psicológica y socialmente), por lo que debe complementar la actividad realizada en el colegio con más ejercicio físico que se ha de llevar a cabo fuera del colegio. Esto ha llevado a algunos investigadores a la diferenciación entre práctica de actividades físicas dentro y fuera del colegio (Wold, 1995).

El problema de la inactividad se agrava con la edad, pues numerosas investigaciones muestran que a medida que avanza la adolescencia, se produce un deterioro del estilo de vida saludable. Se observa que los adolescentes de 11 y 13 años presentan estilos de vida más saludables (no beben, no fuman, hacen deporte) que los adolescentes de 15 y 17 años (Macías y Moya, 2002). En algunas investigaciones se ha cifrado la disminución del ejercicio físico con la edad, en casi un 50% entre los 6 y los 16 años (García-Ferrando, 2006a). Por tanto, son la adolescencia y el inicio de la edad adulta las etapas de abandono deportivo más frecuentes (Balaguer, Pastor y Moreno, 1999). La tendencia es clara en ambos sexos, pero particularmente en las chicas, quienes presentan hábitos más sedentarios (Macías y Moya, 2002). Entre los practicantes son las chicas las que practican con menor frecuencia e intensidad (Hernández et al., 2010; Isorna, Ruiz-Juan y Rial, 2013).

Tal y como indica el estudio de Martínez-Gómez, Joey, Gómez, Veses, Marcos y Veiga (2010), que tiene por objeto establecer la relación entre el nivel de ejercicio físico y otros factores del estilo de vida, la reducción de la actividad física habitual se ha visto reforzada como consecuencia de la cantidad de horas que los niños pasan sentados en la escuela, el uso del transporte motorizado para desplazarse y la proliferación de actividades de ocio tecnológico que incitan al sedentarismo. Por tanto, es importante tener en cuenta las conductas sedentarias como parte de la estrategia en la prevención del desarrollo prematuro de riesgo cardiovascular en la infancia y la adolescencia, como un factor independiente del ejercicio físico realizado, y resulta imprescindible realizar recomendaciones con el fin de reducir

el tiempo que niños y adolescentes permanecen inactivos. De hecho, solo el 28% de los niños y el 16% de las niñas españolas entre 12 y 17 años realizan la cantidad de ejercicio físico recomendado para su edad, es decir, 60 minutos de ejercicio al día, al menos 5 días a la semana, mostrando un descenso de los niveles de actividad físico-deportiva conforme aumenta la edad de los jóvenes (Roman, Serra, Ribas, Perez y Aranceta, 2008; Hernández et al., 2010).

Por otra parte, la obesidad y el sobrepeso están aumentando de forma alarmante en Europa. En pocos años, algunos países han duplicado sus tasas de obesidad, y la epidemia, lejos de remitir, amenaza con seguir aumentando en lo que se refiere a la población infantil (International Obesity Task Force y European Association for the Study of Obesity, 2002). España presenta una de las cifras más altas en lo que a índices de sobrepeso se refiere, solo comparable a las de otros países mediterráneos como Italia, Malta y Grecia (Lobstein y Frelut, 2003).

En la última década, se ha incrementado la preocupación social al respecto, sobre todo como consecuencia del tiempo que niños y adolescentes dedican a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) (televisión, videojuegos, Internet, móvil, etc.), ya que su uso puede derivar en conductas sedentarias que compiten con el ocio activo y disminuir la práctica de actividad física regular (Janz y Mahoney, 1997; Motl, McAuley, Birnbaum y Lytle, 2006). Sin embargo, se trata de una hipótesis controvertida, puesto que otros trabajos indican que el uso de medios tecnológicos y el ejercicio físico son conductas que pueden coexistir (Biddle, Gorely, Marshall, Murdey y Cameron, 2003). Incluso otras investigaciones señalan que los niños y adolescentes más activos son los que dedican más tiempo a los videojuegos (Marshall, Biddle, Sallis, McKenzie y Conway, 2002; Martín, 2007).

Los escolares que practican deporte federado tienen una mayor continuidad a lo largo de la temporada, y los días de entrenamiento y competición son superiores a los de la práctica no federada, por lo que en principio deben ocupar un mayor porcentaje de su tiempo de ocio practicando ejercicio físico/deporte. Dado que todos los escolares tienen con pequeñas fluctuaciones las mismas horas de tiempo libre, es probable que los escolares que practican deporte federado y los que no lo hacen distribuyan su tiempo libre de diferente forma. Por todo esto, el objetivo de la presente investigación fue analizar la distribución del tiempo libre que realizan los niños/adolescentes en función de si están federados, de su género y de la modalidad deportiva que practican.

Método

Participantes

A pesar de que la muestra inicial estaba compuesta por un total de 306 sujetos, 19 de ellos manifestaron no realizar ningún tipo de actividad física deportiva, por lo cual fueron excluidos del análisis. La muestra final quedó reducida a 287 (147 hombres y 140 mujeres), con edades comprendidas entre los 9 y los 16 años ($M = 12,60$; $SD = 1,83$). Los datos fueron recogidos en 6 centros educativos de las provincias de Pontevedra y Coruña que accedieron a colaborar en el estudio.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo que se autocumplimentaba en la hora de educación física en la propia aula y durante un período aproximado de una hora. Durante la administración del cuestionario, el profesor/a de educación física estaba presente. Previamente a las mediciones, todos los participantes fueron informados sobre los procedimientos y sus tutores firmaron, voluntariamente, un consentimiento informado. Además, se les preguntó el género, si practican ejercicio físico/deporte de manera federada o no federada y qué tipo de modalidad deportiva hacían.

Para analizar la ocupación del tiempo de ocio que realizaban los estudiantes entre semana, se elaboró un cuestionario *ad hoc*, fruto de la revisión de diferentes trabajos existentes en la literatura (García-Ferrando, 2006b; García-Preciados, 2003; Muñoz y Olmos, 2010). Los ítems tuvieron distinta procedencia: algunos fueron tomados literalmente de cuestionarios con fines similares (García Ferrando, 2006b; García-Preciados, 2003; Muñoz y Olmos, 2010), otros fueron reformulados para que respondieran a los propósitos del presente trabajo y otros fueron redactados específicamente para la ocasión.

Análisis de datos

La distribución de los datos fue inicialmente valorada mediante el test de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Puesto que las variables seguían una distribución normal, se utilizaron pruebas paramétricas. Previamente, fueron calculados los estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas). Para comprobar la posible existencia de diferencias significativas entre los que practicaban deporte federado vs. no federado o en función del género, se aplicaron pruebas *t* de Student para muestras independientes. Para comprobar la existencia de posibles diferencias en función de la modalidad deportiva, se utilizó un análisis de la varianza de un factor. Por último, para analizar si el porcentaje de sujetos que practicaban deporte federado era independiente del género y la edad, se utilizó un contraste χ^2 . Se estableció un valor de $p < 0,05$ para determinar la significación estadística. El análisis estadístico fue realizado mediante el paquete estadístico IBM SPSS 18.

Resultados

De los 287 sujetos que realizaban alguna actividad física-deportiva, 165 (57,49%) practicaban algún deporte federado y los 122 sujetos restantes (42,51%) deporte o ejercicio físico por su cuenta, en compañía de sus padres y/o amigos, generalmente en actividades organizadas por las asociaciones de padres y madres de alumnos y escuelas deportivas municipales. Al analizar los datos en función del género, se encontró que un 72,8% de los varones estaban federados, mientras que este porcentaje descendía al 41,4% en el caso de las mujeres, siendo dicha diferencia estadísticamente significativa ($\chi^2 = 6,68$; $p = 0,57$). No se encontraron diferencias por edad ($\chi^2 = 27,58$; $p < 0,001$), siendo los promedios de edad de los que practicaban deporte federado y no federado muy similares (12,65 y 12,54, respectivamente).

En términos generales, la actividad principal a la que más tiempo dedicaban los sujetos de lunes a viernes era a ver la televisión ($6,00 \pm 5,81$ h), seguido de estudiar ($5,57 \pm 4,33$ h), utilizar el ordenador (sobre todo videojuegos, navegar por Internet y hacer uso de las redes sociales) ($5,36 \pm 5,80$ h), la práctica de actividad física-deportiva ($5,22 \pm 4,14$ h), estar con los amigos en la calle ($5,17 \pm 5,22$ h), escuchar música ($3,57 \pm 5,49$ h), ayudar en las tareas domésticas o del hogar ($2,55 \pm 3,23$ h) y realizar actividades culturales (conservatorio, pintura, teatro, etc.) ($1,28 \pm 2,47$ h).

Al comparar entre los sujetos federados y los no federados (tabla 1) se encontró que los federados empleaban significativamente más tiempo en la práctica físico/deportiva ($p < 0,001$), mientras que los no federados dedicaban más horas al uso del ordenador ($p < 0,05$) y a la realización de actividades domésticas y/o ayuda en el hogar ($p < 0,05$).

En la tabla 2 se muestra el análisis de la ocupación del tiempo libre en función del género. Como se puede observar, las mujeres empleaban significativamente más tiempo en escuchar música ($p < 0,05$) y en realizar actividades culturales ($p < 0,001$) que los chicos, decidiendo ellos mayor tiempo en la práctica física/deportiva ($p < 0,01$).

En cuanto a la posible interacción de las variables género y práctica de deporte federado, se comprobó que los chicos y chicas que practican deporte federado realizaban significativamente ($p < 0,001$) más ejercicio físico/deporte en re-

lación con el grupo del mismo género, pero que no realizaba deporte federado; mientras que dedicaban menos tiempo al uso del ordenador/TIC ($p < 0,001$) y a las tareas domésticas y/o ayuda en el hogar, siendo estas diferencias únicamente significativas en las chicas ($p < 0,05$). No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables (tabla 3).

La distribución de los deportistas federados en función de la modalidad deportiva practicada se encuentra en la tabla 4. El fútbol fue el deporte de mayor aceptación en la muestra analizada, seguido del piragüismo y del baloncesto.

Con el ánimo de explorar la existencia de posibles diferencias entre modalidades deportivas, se realizó una comparativa entre los 5 deportes que contaban con mayor número de practicantes (fútbol, baloncesto, piragüismo, tenis y artes marciales) para conocer su ocupación del tiempo de ocio (tabla 5). No se encontraron diferencias significativas entre deportes en ninguno de los casos.

Discusión

En el presente estudio se ha encontrado que las mujeres dedican menos tiempo de ocio a la práctica deportiva que los hombres. Se ha constatado también la escasa participación de las mujeres en la práctica física deportiva federada, lo cual corrobora los resultados de otros estudios previos (Castillo y Balaguer, 1998; Navarro, Ojeda, Navarro, López, Brito

Tabla 1 Diferencias según el tipo de deporte practicado, federado/no federado, en la ocupación del tiempo libre.
Valores presentados como media \pm desviación estándar

Actividad en la que ocupa el tiempo libre	Práctica deporte federado		t	Sig.
	Sí	No		
Práctica deportiva	$6,66 \pm 4,44$	$3,34 \pm 2,77$	7,709	0,001
Estudio	$5,93 \pm 4,32$	$6,07 \pm 4,37$	-0,265	0,791
Televisión	$6,15 \pm 5,86$	$5,80 \pm 5,76$	0,448	0,625
Ordenador/TIC	$4,67 \pm 5,04$	$6,28 \pm 6,59$	-2,240	0,005
Calle con amigos	$4,92 \pm 5,01$	$5,50 \pm 5,49$	-0,922	0,357
Tareas domésticas	$2,27 \pm 3,08$	$3,15 \pm 3,37$	-2,247	0,005
Escuchar música	$3,62 \pm 5,49$	$3,98 \pm 5,52$	-5,48	0,584
Actividades culturales	$1,02 \pm 2,01$	$1,63 \pm 2,94$	-2,051	0,052

TIC: tecnologías de la información y la comunicación.

Tabla 2 Diferencias por género en la ocupación del tiempo libre. Valores presentados como media \pm desviación estándar

Actividad en la que ocupa el tiempo libre	Género		t	Sig.
	Hombre	Mujer		
Práctica deportiva	$5,57 \pm 4,25$	$4,44 \pm 3,50$	3,154	0,005
Estudio	$5,54 \pm 4,31$	$6,46 \pm 4,32$	-1,779	0,076
Televisión	$6,22 \pm 6,20$	$5,58 \pm 5,40$	0,635	0,526
Ordenador/TIC	$5,07 \pm 5,51$	$5,55 \pm 5,50$	-0,827	0,409
Calle con amigos	$5,03 \pm 5,40$	$5,31 \pm 5,04$	-0,459	0,647
Tareas domésticas	$2,33 \pm 3,41$	$3,00 \pm 3,02$	-1,688	0,093
Escuchar música	$3,09 \pm 4,57$	$4,48 \pm 6,17$	-2,132	0,05
Actividades culturales	$0,72 \pm 1,55$	$1,87 \pm 3,05$	-3,99	0,001

TIC: tecnologías de la información y la comunicación.

Tabla 3 Valores medios ± desviación estándar y diferencias por género y modalidad de práctica deportiva en la ocupación del tiempo libre

Actividad en la que ocupa el tiempo libre	Género	Práctica deporte federado		t	Sig.
		Sí	No		
Práctica deportiva	Hombre	6,95 ± 4,19	3,40 ± 3,21	5,43	0,001
	Mujer	6,10 ± 4,85	3,30 ± 2,54	3,96	0,001
Estudio	Hombre	5,53 ± 4,12	5,55 ± 4,83	-0,02	0,978
	Mujer	6,65 ± 4,60	6,31 ± 4,13	0,45	0,647
Televisión	Hombre	6,27 ± 6,01	6,07 ± 6,75	0,16	0,868
	Mujer	5,91 ± 5,60	5,67 ± 5,28	0,25	0,797
Ordenador/TIC	Hombre	4,42 ± 4,64	6,81 ± 7,95	-1,77	0,005
	Mujer	5,11 ± 5,71	6,01 ± 5,86	-0,90	0,367
Calle con amigos	Hombre	4,94 ± 5,35	5,24 ± 5,58	-0,29	0,771
	Mujer	4,86 ± 4,35	5,62 ± 5,47	-0,86	0,388
Tareas domésticas	Hombre	2,25 ± 3,59	2,53 ± 2,89	-0,43	0,668
	Mujer	2,30 ± 1,80	3,44 ± 3,56	-2,49	0,050
Escuchar música	Hombre	3,14 ± 4,89	2,96 ± 4,07	0,20	0,835
	Mujer	4,48 ± 6,37	4,47 ± 6,02	0,00	0,993
Actividades culturales	Hombre	0,65 ± 1,61	0,86 ± 1,39	-0,70	0,483
	Mujer	1,69 ± 2,46	1,99 ± 3,39	-5,76	0,566

TIC: tecnologías de la información y la comunicación.

Tabla 4 Modalidad deportiva practicada

Modalidad deportiva practicada	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	68	23,7
Baloncesto	23	8,0
Atletismo	2	0,7
Piragüismo	28	9,8
Natación	8	2,8
Tenis	15	5,2
Artes marciales	13	4,5
Tiro olímpico	2	0,7
Baile	1	0,3
Gimnasia rítmica	3	1,0
Hípica	1	0,3

y Ruiz, 2012; Nuviala, Ruiz y García, 2003; Pavón y Moreno, 2008). Las diferencias en función del género pueden deberse a que a lo largo de la historia la práctica física y deportiva de la mujer se ha visto marcada por múltiples factores sociales y culturales que han discriminado su participación (McPherson, Curtis y Loy, 1989). Otros autores aluden simplemente a una mayor preferencia por otras actividades (Macarro, Romero y Torres, 2010; Otero, Fernández, Isla, Cordobés, Marín y Reyes, 2004; Ruiz-Juan, García y Gómez, 2005), lo que concuerda con el hecho de que en el presente estudio las chicas dediquen significativamente más tiempo a escuchar música y a actividades culturales que los chicos.

Otra posible causa/consecuencia de esta falta de adhesión de la mujer a la práctica deportiva es la enorme desigualdad en el tratamiento del deporte femenino en los medios de comunicación y más en un momento de avances sociales y normativos encaminados a la garantía de la igualdad de hombres y mujeres en todos los ámbitos de la vida

(García-Ferrando, 2006b). Todo ello influiría no solo en que haya menos mujeres que practican algún tipo de ejercicio físico/deporte, sino en que, como se ha observado en el presente estudio, aquellas que los practican lo hagan durante menos tiempo que los varones, lo cual coincide con lo encontrado en otros estudios (Balaguer et al., 1999; Isorna et al., 2013).

Otro resultado que cabe destacar es que las niñas que no practican deporte federado dedican significativamente más tiempo a las tareas domésticas que las que lo practican. En ese sentido, una posible lectura es el potencial que el deporte federado posee en términos de políticas y estrategias de igualdad.

Otro aspecto que cabe destacar es el alto porcentaje de niños y adolescentes que realizan deporte no federado, sobre todo entre las mujeres. Algunos estudios han demostrado que entre la población española solo un grupo reducido, un 4%, señala como motivo para realizar deporte “el gusto por la competición”, lo que indica que el afán competitivo es minoritario (García-Ferrando, 2006b). El carácter unidimensional de la actividad competitiva victoria y/o rendimiento puede explicar, en parte, las decepciones mostradas por los adolescentes en cuanto no satisfacen sus expectativas, de ahí que otras actividades no competitivas e individualizadas que eliminan los aspectos directamente relacionados con la búsqueda del perfeccionamiento y la victoria están alcanzando mayores cuotas de participación (Nuviala et al., 2003). Por otra parte, las mujeres suelen señalar la estética, la mejora de la salud y las relaciones sociales como los principales factores que les llevan a la realización de ejercicio físico/deporte (García-Ferrando, 2006b; Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004). Ello implica que sea necesario adaptar el deporte “tradicional” a estas nuevas demandas de las mujeres para conseguir su incorporación y mantenimiento en la práctica físico-deportiva, dando de esta forma respuesta al cambio social que se está

Tabla 5 Diferencias por deportes en la ocupación del tiempo de ocio

Actividad en la que ocupa el tiempo libre	Deporte	Media ± SD	F	Sig.
Práctica deportiva	Fútbol	6,69 ± 3,33	0,741	0,566
	Baloncesto	6,43 ± 4,82		
	Piragüismo	7,76 ± 4,28		
	Tenis	5,96 ± 5,13		
	Artes marciales	8,16 ± 8,03		
Estudio	Fútbol	5,81 ± 4,24	0,451	0,772
	Baloncesto	5,55 ± 3,32		
	Piragüismo	6,30 ± 4,99		
	Tenis	7,01 ± 3,45		
	Artes marciales	5,13 ± 5,25		
Televisión	Fútbol	6,83 ± 6,55	0,613	0,654
	Baloncesto	5,82 ± 4,10		
	Piragüismo	5,64 ± 6,48		
	Tenis	4,57 ± 2,59		
	Artes marciales	7,02 ± 5,55		
Ordenador/TIC	Fútbol	4,78 ± 5,11	0,304	0,875
	Baloncesto	5,11 ± 5,03		
	Piragüismo	3,79 ± 5,33		
	Tenis	4,21 ± 4,22		
	Artes marciales	5,06 ± 5,15		
Calle con amigos	Fútbol	5,22 ± 5,77	1,56	0,188
	Baloncesto	6,47 ± 4,73		
	Piragüismo	3,83 ± 4,29		
	Tenis	3,35 ± 3,34		
	Artes marciales	3,47 ± 3,38		
Tareas domésticas	Fútbol	2,17 ± 2,56	2,02	0,095
	Baloncesto	1,94 ± 1,56		
	Piragüismo	2,40 ± 2,71		
	Tenis	1,62 ± 1,01		
	Artes marciales	4,66 ± 7,78		
Escuchar música	Fútbol	3,42 ± 5,71	2,01	0,95
	Baloncesto	2,17 ± 1,96		
	Piragüismo	3,29 ± 5,90		
	Tenis	2,73 ± 2,62		
	Artes marciales	7,30 ± 8,52		
Actividades culturales	Fútbol	1,13 ± 2,56	0,793	0,532
	Baloncesto	1,54 ± 3,27		
	Piragüismo	0,70 ± 1,32		
	Tenis	1,71 ± 1,68		
	Artes marciales	0,57 ± 1,38		

TIC: tecnologías de la información y la comunicación.

experimentando en los últimos tiempos, paralelo al cambio de mentalidad de la población juvenil, que buscaría con la actividad física la evasión y liberación de la vida cotidiana.

Por otra parte, si bien el deporte de competición tal vez pueda no resultar excesivamente atractivo a muchos adolescentes, por su exigencia y nivel de compromiso requeridos, parecer resultar más efectivo si lo que se persigue es incrementar la práctica de ejercicio físico recomendado para su edad. En este estudio se ha observado cómo las opciones de consumo de ocio pasivo van ganando enteros en-

tre los adolescentes. Aunque la tendencia a usar las TIC se da en todas las edades, son los adolescentes los que muestran una relación mucho más estrecha con las nuevas tecnologías, al haberlas incorporado a sus vidas cotidianas como herramientas de interacción, de socialización, de trabajo y de diversión (Berriós y Buxarrais, 2005). Tenemos ya constancia de los efectos que el uso inadecuado de las TIC puede producir en los jóvenes: aislamiento o agudizar fenómenos como la soledad y la depresión, adicción, exposición a contenidos violentos o sexistas, déficit de socialización... (Ber-

neta, 2008). Precisamente uno de los hallazgos del presente estudio es que los sujetos que practican deporte federado invierten menos tiempo en el ocio pasivo: ven menos la televisión y de forma significativa están menos tiempo en las TIC. Estos resultados avalan los encontrados en otras investigaciones (Beltrán, Valencia y Molina, 2011) y, por lo tanto, refutan la hipótesis que sostiene que los adolescentes menos activos físicamente son los que dedican más tiempo a las TIC. Creemos que deben ser los propios padres los que deben ser conscientes de las ventajas que tienen para sus hijos la práctica de ejercicio físico de forma correcta y regular y deben apostar de forma decidida para que sus hijos no abandonen la práctica deportiva al alcanzar la adolescencia y mucho menos cuando la abandonen o la sustituyan por el uso inadecuado de las TIC.

Otro hallazgo destacable es que los deportistas federados dedican el mismo tiempo que los no federados a los estudios, por lo que la práctica de deporte federado no debe ser utilizada como una posible justificación de un bajo rendimiento académico ni como posible "moneda de cambio" por parte de los padres.

Por lo general, los resultados obtenidos en el presente trabajo son consistentes con los obtenidos por otros autores (Castillo y Balaguer, 1998; Pavón y Moreno, 2008; Zakarian, Hovell, Hofstetter, Sallis y Keating 1994), que encuentran que el hecho de pertenecer a un club deportivo y realizar deporte federado conlleva una mayor práctica deportiva y de ejercicio físico, tanto en los chicos como en las chicas. De ahí que promover la pertenencia a clubes deportivos constituya una estrategia realmente eficaz, si lo que se pretende es incrementar la adherencia de los niños y adolescentes a la práctica de actividad física y deportiva.

Los resultados revelan además que la implicación de los menores en el deporte federado no es motivo para la no realización de otras actividades, ya que dedican por término medio el mismo tiempo a los estudios, a ver la televisión, estar con los amigos y realizar actividades culturales. Si implica una menor inversión de tiempo en el uso del ordenador y las TIC (juegos, redes sociales) y la realización de las tareas domésticas. Así pues, sería importante que los padres valorasen seriamente la práctica físico-deportiva como un factor positivo tanto para su salud física como psicológica y social, que contribuye a instaurar hábitos de vida saludables en sus hijos. Es recomendable la práctica físico-deportiva durante 30 minutos diarios, sin distinción de género y edad (en la niñez y adolescencia la recomendación llega a la hora) (US Department of Health and Human Services, 1996; Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar, 2007), frecuencia que solo alcanzan los estudiantes que practican deporte federado. Tal y como se sugiere en el trabajo de Fox (2000), con la incorporación del menor a los clubes deportivos de su entorno más próximo es más plausible alcanzar los niveles de ejercicio físico necesarios para prevenir la obesidad infantil o el sobrepeso, tan frecuentes en la sociedad actual.

Referencias

- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6.ª ed.). Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Balaguer, I., Pastor, Y. y Moreno, Y. (1999). Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Valenciana d'Estudis Autonòmics*, 26, 33-56.
- Beltrán, V., Valencia, A. y Molina, J. (2011). Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: Revisión de la investigación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10, 203-219.
- Bernete, F. (2008). Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de Estudios de juventud*, 88, 97-114.
- Berriós, Ll. y Buxarrais, M. R. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. Algunos datos. *Monografías virtuales. Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales*, 5. Disponible en: <http://www.oei.es/valores2/monografias/monografia05/reflexion05.htm>
- Biddle, S., Gorely, T., Marshall, S., Murdey, I. y Cameron, N. (2003). Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 124, 29-33.
- Blacklock, R., Rhodes, R. y Brown, S. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Phys Act Health*, 4, 138-152.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54, 22-29.
- Castillo, I., Balaguer I. y Tomás I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de psicología*, 13, 189-200.
- Fox, K. (2000). The effects of exercise on selfperceptions and self-esteem. En S. Biddle, K. Fox & S. Boutcher (Eds.). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88-118). Londres: Routledge.
- García-Ferrando, M. (2006a). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- García-Ferrando, M. (2006b). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64, 15-38.
- García-Preciados, A. V. (2003). *La educación física y el deporte: evolución de los intereses de la población extremeña*. Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura.
- Hellín, P., Moreno, J. y Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101-116.
- Hernández, L., Ferrando, A., Quílez, J., Aragónés, M. y Terreros, J. L. (2010). *Ánalisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Subdirección General de Deporte y Salud. Madrid: CSD.
- International Obesity Task Force y European Association for the Study of Obesity (2002). *Obesity in Europe. The case for action*. Disponible en: http://www.iuns.org/affiliated_bodies/international-obesity-task-force-iotf
- Isorna, M., Ruiz-Juan, F. y Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y deporte*, 9, 93-102.
- Janz, K. y Mahoney, L. (1997). Maturation, gender, and video game playing are related to physical activity intensity in adolescents: The Muscatine Study. *Pediatric Exercise Science*, 9, 353-363.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- León, J. A., Fuentes, I., González, J. A., Fernández, A., Costa, E. y Ramos, A. M. (2011). Actividad física y salud percibida en un sector de la población sevillana; estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10, 164-180. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artactividad202.htm>

- Lobstein, T. y Frelut, M. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews*, 4, 195-200.
- Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de psicología social aplicada*, 17, 129-148.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.
- Marshall, S., Biddle, S., Sallis, J., McKenzie, T. y Conway, T. (2002). Clustering of sedentary behaviors and physical activity among youth: a cross-national study. *Pediatric Exercise Science*, 14, 401-417.
- Martín, M. (2007). *Nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Martínez, J. y Calvo, A. (2014). Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral. Un estudio piloto. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 53-57.
- Martínez-Gómez, D., Joey, C., Gómez, S., Veses, A., Marcos, A. y Veiga, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista Española de Cardiología*, 63, 277-285.
- McPherson, B., Curtis, J. y Loy, J. (1989). *The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno, A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 171-183.
- Motl, R., McAuley, E., Birnbaum, A. y Lytle, L. (2006). Naturally occurring changes in time spent watching television are inversely related to frequency of physical activity during early adolescence. *Journal of Adolescence*, 29, 19-32.
- Muñoz, J. M. y Olmos, S. (2010). Adolescencia, tiempo libre y educación. Un estudio con alumnos de la ESO. *Educación XXI*, 13, 139-162.
- Navarro, M., Ojeda, R., Navarro, M., López, E., Brito, E. y Ruiz, J. A. (2012). Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 30-33.
- Nuviala, A., Ruiz, F. y García, E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.
- Otero, J., Fernández, A., Isla, F., Cordobés, J., Marín, M. y Reyes, M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte*. Málaga: Observatorio del Deporte Andaluz. Instituto Andaluz del Deporte.
- Parcel, G., Simons-Mortons, B., O'Hara, N., Baranowski, T., Kolbe, L. y Bee, D. (1987). School promotion of healthful diet and exercise behavior: An integration of organizational change and social learning theory interventions. *Journal of School Health*, 57, 150-156.
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica física-deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 7-23.
- Roman B., Serra, L., Ribas, L., Perez, 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.
- Ruiz-Juan, F., García, M. E. y Gómez, M. (2005). *Hábitos físico deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid: Gymnos.
- Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar (SemFYC) (2007). Estudio sobre promoción del Ejercicio Físico. En *Plan A+D*, p.64.
- Sonstroem, R. y Potts, S. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- US Departament of Healt and Human Services (1996). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 5, 53-74.
- Varo, J., Martínez, J. y Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121, 665-672.
- Wold, B. (1995). *Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resorce Package of Questions 1993-94*. Noruega: University of Bergen.
- Zakarian, J., Hovell, M., Hofstetter, C., Sallis, J. y Keating, K. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive Medicine*, 23, 314-321.