

TIEMPO DE OCIO Y PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ESCOLARES (10 - 12 AÑOS) DE LA REGIÓN DE MURCIA (ESPAÑA): DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

LEISURE TIME AND PHYSICAL-SPORT ACTIVITIES PRACTICE IN SCHOOLCHILDREN (10 TO 12 YEARS) FROM MURCIA (SPAIN): GENDER DIFFERENCES

ELISEO GARCÍA CANTÓ

Universidad de Murcia
Consejería de Educación
Formación y Empleo de la Región de Murcia
Murcia, España
eligar61@hotmail.com

PEDRO LUIS RODRÍGUEZ GARCÍA

Universidad de Murcia
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física
Murcia, España
plrodri@um.es

CRISTINA SÁNCHEZ LÓPEZ

Universidad de Murcia
Facultad de Educación
Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación
(MIDE)
Murcia, España
crisalo@um.es

PEDRO ÁNGEL LÓPEZ MIÑARRO

Universidad de Murcia
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física
Murcia, España
palopez@um.es

Recibido: 01/11/2011 Aceptado: 02/12/2011

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es analizar las actividades físico-deportivas que realizan los escolares de primaria de la Región de Murcia durante su tiempo de ocio. La información ha sido recogida a través de un Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (lafhe) que ha sido validado y aplicado en recientes investigaciones. Los resultados obtenidos nos indican que dos tercios de los escolares

(79,4%) afirman realizar ejercicio físico o deporte fuera del horario lectivo, existiendo una considerable proporción de ocupación activa del tiempo libre que se asocia significativamente al sexo masculino. El análisis de la covarianza efectuado señala la existencia de diferencias significativas a favor de los varones en el nivel de actividad física habitual durante el tiempo de ocio.

PALABRAS CLAVE

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, EDUCACIÓN PRIMARIA, GÉNERO

ABSTRACT

The aim of this research is to test the physical and sports activities performed by children in Murcia during their leisure time. The selected sample consists of 1120 students aged 10 to 12 years. The information has been collected using the Habitual Physical Activity Inventory for Children (Iafhe) that has been validated and used in recent research. The results indicate that two thirds of the students (79,4%) do physical exercise or sports outside school hours and a considerable proportion of active occupation of free time is significantly associated with males. Analysis of covariance performed indicates the existence of significant differences higher in men, in the level of habitual physical activity during leisure time.

KEY WORDS

PHYSICAL ACTIVITY, SPORT, PRIMARY SCHOOL, GENDER

INTRODUCCIÓN

La proliferación del sedentarismo en los diferentes sectores de población ha generado que la promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se convierta en uno de los objetivos esenciales de la política educativa en 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 (Gutiérrez, 2000; Vílchez, 2007).

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, Lluch, Ruiz Moral, Espejo, Tapia y Mengual, 1998; Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003; Román, Serra, Ribas, Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2006; Moreno, Cervelló y Moreno, 2007).

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).

Para Nuviala y colaboradores (2003), el tiempo libre es aquel que les queda a las personas tras realizar sus actividades de trabajo y las obligaciones cotidianas de su vida diaria. Por ende, el tiempo libre de los escolares es aquel que se sitúa fuera de las tareas del contexto escolar. Por tanto, este espacio temporal lo podemos considerar un tiempo social que resulta de la inserción de la persona en la sociedad y un tiempo personal que resulta

de la libertad de la persona en la sociedad. Munné (1980) considera el tiempo libre, como un espacio de recreación donde las actividades físico-deportivas pueden ocupar un lugar primordial que contribuya al adecuado crecimiento y desarrollo de los escolares.

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 y tiempo libre, 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.

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).

Carrillo (2009), en una experiencia con jóvenes de Extremadura (“factoría joven”), 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.

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 *et al.*, 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 (García Ferrando, 2006; Vílchez, 2007; Romero, Chinchilla y Jiménez, 2008; Nuviala, Munguía, Fernández, Ruiz Juan y García Montes, 2009).

Por todo esto, es necesario que se desarrollen programas de intervención que aumenten la participación de los escolares y jóvenes en programas de actividades físico-deportivas, consiguiendo que adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo de su vida. Además, consideramos que es la Educación Primaria la etapa adecuada para iniciar intervenciones preventivas y para los primeros contactos sociales que favorezcan el inicio de conductas activas relacionadas con la salud. Son muchas las actividades que se pueden llevar a cabo durante el tiempo libre, pero sin duda, la actividad física va a ser muy relevante por los importantes beneficios que tiene para la salud. En este sentido, el

objetivo principal de la presente investigación es estudiar la ocupación del tiempo de ocio por parte de escolares de enseñanza primaria de la Región de Murcia, analizando las diferencias en función del sexo y las distintas franjas de edad analizadas.

MATERIAL Y MÉTODO

Muestra

En función de los objetivos propuestos y el diseño establecido, hemos seleccionado la técnica de investigación cuantitativa de encuestas por muestreo para conocer las actividades físico-deportivas que los escolares 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, el aula de Educación Primaria. Para la selección de las unidades en los dos cursos se utilizó un procedimiento con probabilidad proporcional al tamaño, lo que da lugar a una muestra autoponderada que simplifica los análisis posteriores. La selección final de los escolares participantes se realizó a través de la selección aleatoria de aulas. 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 $\pm 2,99\%$. La muestra definitiva quedó constituida por 1.120 escolares (565 varones y 555 mujeres) de edades comprendidas entre 10 y 12 años. Los centros escolares fueron seleccionados aleatoriamente y, tras explicar a los directores el motivo de la investigación, se les solicitó que accedieran a la utilización de la hora de la clase de Educación Física para administrar los cuestionarios. Tras la aprobación de participación en la investigación por parte de la dirección del centro, procedimos a solicitar informe de consentimiento a los padres para poder encuestar a los escolares, sin encontrar respuesta negativa alguna.

En la Tabla 1 se presenta la composición final de la muestra (en función de la edad y el sexo) tras este proceso de selección.

TABLA 1. COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA DEFINITIVA EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y EL SEXO

		Edad			Total	
		10	11	12		
Sexo	Niño	Recuento	157	224	184	565
		% de Sexo	27,8%	39,6%	32,6%	100,0%
		% del total	14,0%	20,0%	16,4%	50,4%
	Niña	Recuento	154	221	180	555
		% de Sexo	27,7%	39,8%	32,4%	100,0%
		% del total	13,8%	19,7%	16,1%	49,6%
Total		Recuento	311	445	364	1120
		% de Sexo	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%
		% del total	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%

Instrumento

Para conocer las actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio fueron analizados 4 de los ítems correspondientes al constructo de “actividades durante el tiempo de ocio” incluidos en la escala denominada *Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares* (Iafhe) que supone una adaptación de la escala Iafha validada por Velandrino, Rodríguez y Gálvez (2003) y que ha sido utilizada en diversos trabajos de investigación (Gálvez, 2004; Meseguer, 2008). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los escolares de 10 a 12 años durante su vida cotidiana distinguiendo tres momentos fundamentales:

1. Práctica de actividad físico-deportiva voluntaria.
2. Práctica físico-deportiva en el contexto escolar.
3. Práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio.

Todo el proceso de adaptación se llevó a cabo siguiendo las recomendaciones que la International Tests Comisión (ITC) ha desarrollado para la construcción y adaptación de tests Muñiz, 1996. El análisis factorial fue realizado mediante extracción de componentes principales y rotación varimax. Dicha prueba reproduce la concepción de la actividad física en las tres dimensiones propuestas (la deportiva, la escolar y la de ocio). Los tres factores explican una varianza del 68,6% del total, situándose en niveles aceptables para este tipo de pruebas. Tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el análisis factorial exploratorio apoyan nuestra propuesta del Iafhe como instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en escolares.

Con este instrumento podemos, en consecuencia, obtener cuatro índices de la actividad física habitual de los escolares:

IESCOLAR: Índice de actividad física durante la permanencia en el centro escolar (34,6% de varianza explicada).

IDEPORTE: Índice de actividad físico-deportiva (21,2% de varianza explicada).

IOCIO: Índice de actividad física durante el tiempo de ocio (12,2% de varianza explicada).

IGLOBAL: índice global de actividad física habitual (68,6% de varianza explicada).

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 0,50. 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 coeficiente \forall debe interpretarse como un indicador de la consistencia interna de los ítems, puesto que se calcula a partir de la covarianza entre ellos. Nos informa del límite inferior de la fiabilidad de la prueba, es decir $\forall' \# \Delta_{xx}$. El valor obtenido ha sido de $\forall' = 0,8634$. Utilizando la correspondiente prueba de significación se obtiene $F_{\text{obs}} = 1 / (1 - 0,86) = 6,67$, y como $F_{\text{obs}} > F_{17, 362; 0,942} (= 1,83)$ y podemos afirmar, con un nivel de confianza del 95%, que la fiabilidad obtenida resulta estadísticamente significativa. Ade-

Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la región de Murcia (España): diferencias en función del género

más, los coeficientes de fiabilidad para cada una de las subescalas han sido los siguientes: para la subescala de actividad física durante la práctica deportiva ha sido $\alpha' = 0,78435$, para la escala de actividad física durante la permanencia en el centro escolar ha sido de $\alpha' = 0,8237$, y para la subescala de actividad física durante el tiempo libre ha sido de $\alpha' = 0,8453$. Todos estos valores también resultaron significativos con un nivel de confianza del 95%. Por lo tanto, la fiabilidad de la prueba global resulta aceptablemente alta y significativa desde un punto de vista estadístico.

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

Análisis estadísticos realizados

Para la obtención de los resultados de la presente investigación se utilizó estadística descriptiva, y en el caso de las variables dicotómicas y policotómicas se manejó recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra.

La relación entre variables categóricas se hizo siguiendo tablas de contingencia y aplicando χ^2 de Pearson con el correspondiente análisis de residuos. Se ha desarrollado estadística inferencial utilizando análisis multivariante de la covarianza (Mancova), considerando como variable independiente el sexo de los escolares.

RESULTADOS

Actividad física habitual durante el tiempo de ocio en escolares en función del sexo

Nuestros resultados señalan que, de la totalidad de la muestra (1.120 escolares), un 79,4% realiza práctica de actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar, estableciéndose una asociación positiva y significativa de los varones hacia la práctica según se desprende de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson con análisis de residuos realizada. En las Tablas 2 y 3 se analizan los diferentes ítems de la escala que refleja la actividad física habitual realizada por los escolares durante el tiempo de ocio.

TABLA 2. ÍTEMS QUE ANALIZAN LA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DURANTE EL TIEMPO DE OCIO EN VARONES

VARIABLES	CHICOS					χ^2	P-VALOR
En mi tiempo libre estoy sentado viendo el televisor, jugando con el ordenador o, con los videojuegos, etc.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	25,841	0.0005
Frecuencias	33	69	234	118	111		
Porcentaje	2,9%	6,2%	20,9%	10,5%	9,9%		
Residuos tipificados	-1,7	-3,1	-1,2	2,3	3,5		

Los días que no hay colegio o en vacaciones suelo dar paseos o montar en bicicleta.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	14,210	0.007
Frecuencias	19	48	130	172	196		
Porcentaje	1,7%	4,3%	11,6%	15,4%	17,5%		
Residuos tipificados	1,4	1,3	-3,3	0	2,0		
Los días que no hay colegio o en vacaciones suelo jugar y hacer deporte, solo o con los amigos.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	27,863	0.0005
Frecuencias	8	18	113	159	267		
Porcentaje	0,7%	1,6%	10,1%	14,2%	23,8%		
Residuos tipificados	-0,9	-0,2	-4,1	-0,9	4,8		
En mi tiempo libre suelo ir a salas de juegos o a salas donde conectarme a internet.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	17,965	0.001
Frecuencias	262	155	99	22	27		
Porcentaje	23,4%	13,9%	8,8%	2%	2,4%		
Residuos tipificados	-3,4	3,1	-0,5	0,9	2,0		
Los chicos y chicas de mi edad, cuando no tenemos colegio, practican juegos y deportes...	Mucho menos que yo	Menos que yo	Igual que yo	Más que yo	Mucho más que yo	52,419	0.00
Frecuencias	31	104	331	75	24		
Porcentaje	2,8%	9,3%	29,6%	6,7%	2,1%		
Residuos tipificados	2,2	5,2	-0,3	-5,5	0,7		

TABLA 3. ÍTEMS QUE ANALIZAN LA ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DURANTE EL TIEMPO DE OCIO EN MUJERES

VARIABLES	CHICAS					χ^2	P-VALOR
En mi tiempo libre estoy sentado viendo el televisor, jugando con el ordenador o, con los videojuegos, etc.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	25,841	0.0005
Frecuencias	47	105	249	87	67		
Porcentaje	4,2%	9,4%	22,2%	7,8%	6%		
Residuos tipificados	1,7	3,1	1,2	-2,3	-3,5		

Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la región de Murcia (España): diferencias en función del género

Los días que no hay colegio o en vacaciones suelo dar paseos o montar en bicicleta.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	14,210	0.007
Frecuencias	11	36	177	169	162		
Porcentaje	1%	3,2%	15,8%	15,1%	14,5%		
Residuos tipificados	-1,4	-1,3	3,3	0	-2,0		
Los días que no hay colegio o en vacaciones suelo jugar y hacer deporte, solo o con los amigos.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	27,863	0.0005
Frecuencias	12	19	170	170	184		
Porcentaje	1,1%	1,7%	15,2%	15,2%	16,4%		
Residuos tipificados	0,9	0,2	4,1	0,9	-4,8		
En mi tiempo libre suelo ir a salas de juegos o a salas donde conectarme a internet.	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	17,965	0.001
Frecuencias	313	108	103	16	14		
Porcentaje	28%	9,7%	9,2%	1,4%	1,3%		
Residuos tipificados	3,4	-3,1	0,5	-0,9	-2,0		
Los chicos y chicas de mi edad, cuando no tenemos colegio, practican juegos y deportes...	Mucho menos que yo	Menos que yo	Igual que yo	Más que yo	Mucho más que yo	52,419	0.00
Frecuencias	16	44	330	146	19		
Porcentaje	1,4%	3,9%	29,5%	13%	1,7%		
Residuos tipificados	-2,2	-5,2	0,3	5,5	-0,7		

Entre los aspectos fundamentales a destacar, podemos ver que más de un 34% de los escolares afirma realizar siempre o casi siempre una ocupación pasiva de su tiempo de ocio (viendo televisión o videos, jugando con el ordenador o videojuegos), encontrando una asociación significativa de dicha ocupación pasiva en los varones. Del mismo modo, observamos que un 75% de los escolares no asiste nunca o casi nunca a salas de juego o lugares de conexión a internet, encontrando en el caso de las niñas una asociación positiva y significativa según reflejan los residuos tipificados corregidos correspondientes a la prueba de Chi-cuadrado efectuada.

La mayoría de los escolares (70%), afirma ocupar su tiempo de ocio de forma activa, siendo muy pocos (menos de un 2%) los que nunca juegan o hacen deporte durante el tiempo de ocio. Los residuos tipificados corregidos señalan una asociación positiva y significativa de los varones a esta ocupación activa del tiempo de ocio. Del mismo modo, el 62,4% de los escolares afirma dar paseos o montar en bicicleta durante su tiempo de ocio, encontrando en los varones una asociación positiva y significativa según se desprende de los residuos tipificados corregidos analizados. Por último, observamos que el 23,5% de los escolares afirma que sus compañeros realizan más actividad físico-deportiva durante el tiempo libre, señalando los residuos tipificados corregidos una asociación positiva y

significativa en las mujeres. Por el contrario, un 17,4% afirma realizar más actividad físico-deportiva que el resto de sus compañeros, siendo los varones los que se asocian significativamente a esta tendencia.

Diferencias en el nivel de actividad física habitual durante el tiempo de ocio en función del sexo

En el análisis de la covarianza que relaciona el Nivel de Actividad Física Habitual durante el tiempo de ocio con el sexo se observan diferencias significativas a favor de los varones. De este modo, los niños se sitúan a 1,39 puntos por encima de la escala determinada de 0 a 10 respecto de las niñas (Tablas 4 y 5).

TABLA 4. MEDIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DURANTE EL TIEMPO DE OCIO EN FUNCIÓN DEL SEXO

SEXO	MEDIA	DESV. TÍP.	N
Niño	5,9409	1,28666	565
Niña	4,5551	1,58659	555
Total	5,2542	1,60036	1120

TABLA 5. ANÁLISIS DE LA COVARIANZA QUE RELACIONA EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DURANTE EL TIEMPO DE OCIO CON EL SEXO DE LOS ESCOLARES

FUENTE	SUMA DE CUADRADOS		MEDIA		SIGNIFICACIÓN
	TIPO III	GL	CUADRÁTICA	F	
Modelo corregido	538,289(a)	2	269,145	129,159	,000
Intersección	131,938	1	131,938	63,316	,000
EDAD	,647	1	,647	,311	,577
SEXO	537,619	1	537,619	257,996	,000
Error	2327,631	1117	2,084		
Total	33785,290	1120			
Total corregida	2865,920	1119			

(a) R cuadrado = ,188 (R cuadrado corregida = ,186)

DISCUSIÓN

Los resultados de nuestra investigación constatan que casi un 80% de los escolares afirma realizar práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, siendo el porcentaje de varones significativamente más elevado que el de las mujeres ($\chi^2 = 64,877$;

$p < 0.0005$). Este porcentaje de práctica se mantiene constante durante el tercer ciclo de primaria.

Estos datos coinciden con los obtenidos por Nuviala y colaboradores (2003) en una investigación realizada en la Comarca de la Ribera Baja del Ebro sobre una muestra de 146 escolares, donde registran que el 70,9% de los sujetos encuestados del tercer ciclo de Educación primaria practica actividad física en su tiempo libre los días laborables, aumentando dicho porcentaje a casi un 90% durante los fines de semana.

Similares resultados obtuvieron Moreno y Cervelló (2003), en un estudio realizado con 1000 estudiantes del tercer ciclo de primaria, donde constataron que el 70% de los escolares efectúa algún tipo de deporte extraescolar.

En la misma línea, Hernández *et al.* (2006, 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 afirman realizar actividad física espontánea.

En esta línea, Giraldo, Poveda, Forero, Mendivil y Castro (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.

Vílchez (2007), en un estudio realizado con alumnos del tercer ciclo de la comarca granadina de los Montes Orientales, obtiene resultados similares a los de nuestra investigación señalando que un 30,1% de los escolares realiza actividad física durante su tiempo libre, frente a un 70% que efectúa 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 como 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 colaboradores (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 a practicar actividad física durante un día de trabajo.

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 (79,4%), un 34,5% son mujeres, mientras que el resto (45%) son varones.

Datos similares son los aportados por Gómez, Valero, Granero, Barrachina y Jurado (2006), señalando que, entre los alumnos de segundo y tercer ciclo de primaria que practican, el 58,7% son varones frente al 41,3% que son mujeres.

Del mismo modo, Giraldo *et al.* (2008), observan que el porcentaje de varones que practican se sitúa en un 41%, mientras que este porcentaje se reduce en las mujeres a un 35%.

Esta circunstancia refleja posiblemente la marcada orientación deportivizada que la promoción de la actividad física posee en nuestro país. Esta circunstancia aleja a las mujeres de la práctica sin ofrecerles modelos alternativos que respondan a sus intereses. En

relación con la edad, la proporción de practicantes y las diferencias por sexo se mantienen constantes en las diferentes franjas de edad analizadas, por lo que el modelo de promoción deportiva se reproduce en el tiempo sin experimentar cambios que influyen en los hábitos de práctica de los escolares.

Las diferencias en la práctica físico-deportiva entre varones y mujeres indican que la promoción deportiva en nuestro país está gestionada de forma desequilibrada, ya que responde a orientaciones motivacionales centradas en la competición y para sujetos con niveles de competencia motriz elevados. Este hecho se confirma al comprobar la reducida tasa de asociacionismo deportivo existente en nuestro país, donde el deporte de competición, como modalidad de práctica, deja de ser atrayente para los escolares sin que, hasta el momento, se ofrezca una respuesta efectiva a las necesidades diversas y emergentes, sobre todo en el caso de las mujeres. En este sentido, Carrillo (2009) lleva a cabo una experiencia con jóvenes de Extremadura para fomentar un ocio saludable y educativo, creando la llamada "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.

CONCLUSIONES

Los hábitos de práctica físico-deportiva de los escolares encuestados revelan que la mayoría realiza actividades fuera del entorno escolar. Tan solo un 20% de los escolares manifiesta no efectuar actividades físico-deportivas. Este nivel de práctica es significativamente más alto en el caso de los varones, quedando situado más de diez puntos por encima de las mujeres. Del mismo modo, los varones registran valores significativamente más altos en relación con los días a la semana y las horas al día de práctica realizadas.

En correspondencia con los hábitos de práctica observados, los niveles globales de actividad física de los escolares se sitúan por encima de la puntuación central de la escala, circunstancia que nos permite valorar como positivas dichos registros. No obstante, será necesario realizar un análisis de validez criterial y predictiva que nos permita profundizar en la evaluación de los valores obtenidos. Por otro lado, los valores de actividad física habitual de la escala global son significativamente más elevados en varones respecto a mujeres, circunstancia que refleja posiblemente la marcada orientación deportivizada que la promoción de la actividad física posee en nuestro país. Esta circunstancia aleja a las mujeres de la práctica sin ofrecerles modelos alternativos que respondan a sus intereses.

Las diferencias existentes en los niveles de la subescala deportiva entre varones y mujeres indican que la promoción deportiva en nuestro país está gestionada de forma desequilibrada, ya que responde a orientaciones motivacionales centradas en la competición y para sujetos con niveles de competencia motriz elevados. Este aspecto es fielmente recogido por la escala y, probablemente, sea uno de los factores que disminuye los niveles de la subescala de actividad durante el tiempo de ocio.

Por otro lado, el carácter obligatorio de la Educación Física como materia escolar genera un aumento significativo de los niveles registrados en la subescala de actividad físico-deportiva escolar respecto a la subescala deportiva y durante el tiempo de ocio. Esta circunstancia justifica la necesidad de incrementar la carga lectiva de esta materia dentro

Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la región de Murcia (España): diferencias en función del género

del currículum, asegurando así una mayor práctica de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar o bien, incorporar espacios de práctica deportiva controlados por profesionales de Educación Física en horario extraescolar. Sigue siendo necesaria una intervención social desde diversos agentes para la generación de hábitos de vida activa en los escolares, tales como la familia, asociaciones de padres, centro escolar y entidades locales.

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. Es necesario abordar una intervención multidisciplinar que refuerce los hábitos de práctica físico-deportiva de los escolares. 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 escolares, sobre todo en el caso de las mujeres.

BIBLIOGRAFÍA

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

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

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, 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.

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.

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

HERNÁNDEZ, J.; VELÁZQUEZ, R.; ALONSO, D.; GAROZ, I.; LÓPEZ, C.; LÓPEZ, A.; MALDONADO, A.; MARTÍNEZ, M.; MOYA, J. y CASTEJON, 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.

HERNÁNDEZ, J.; VELÁZQUEZ, R.; ALONSO, D.; GAROZ, I.; LÓPEZ, C.; LÓPEZ, A.;

MALDONADO, A.; MARTÍNEZ, M.; MOYA, J. y CASTEJÓN, F. (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.

MARTÍNEZ, M. (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.

MORENO, J. y CERVELLÓ, 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.; CERVELLÓ, E. y MORENO, R. (2007). "El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo". Psicología y salud, 17 (2), 261 - 267.

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

MUÑIZ, J. (1996). "Directrices para la traducción y adaptación de los tests". Papeles del Psicólogo, 66, 63 - 70.

NUVIALA, A.; MUNGUÍA, D.; FERNÁNDEZ, A.; RUIZ JUAN, F. y GARCÍA, M. (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, 4 (1), 29 - 39.

NUVIALA, A.; RUIZ-JUAN, F. Y GARCÍA-MONTES, M. (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.

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

PERULA DE TORRES, L.; LLUCH, C.; RUIZ, 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. 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, 8.

RUIZ O., J. (1996). "La democratización imperfecta del ocio español". En M. GARCÍA Y J. M. MARTÍNEZ (Eds.), *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Tirant lo Blanch. Valencia. pp. 15 - 24.

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

VÍLCHEZ, 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.