

Utilización del tiempo libre por el alumnado de magisterio de la especialidad de educación física. Análisis en la Universidad de Jaén

Use of free time by the students of the specialty teacher of physical education.

Analysis at the University of Jaen

M^a Luisa Zagalaz Sánchez, Amador Jesús Lara Sánchez, Javier Cachón Zagalaz
Universidad de Jaén

Resumen: Objetivos: los objetivos que se persiguen con este trabajo han sido, por un lado, comprobar si la población estudiada dedica su tiempo libre a actividades físico-deportivas; por otro lado, conocer la relación entre la elección de esas actividades y los estudios universitarios; y finalmente, examinar en qué otras actividades ocupan su tiempo libre. Material y método: el trabajo se ha basado en la aplicación de un cuestionario a 180 estudiantes de magisterio de Educación Física, con unas edades comprendidas entre los 18 y los 21 años. Conclusiones: como principales conclusiones de este trabajo se desprende que las actividades físico-deportivas ocupan gran parte de su tiempo libre. Del mismo modo, existe relación entre las actividades físico-deportivas practicadas y los estudios universitarios elegidos, y no al revés. Por último, las actividades como salir con amigos o ver la televisión forman parte del tiempo libre, aunque otras como leer son realizadas de manera ocasional.

Palabras clave: actividad física; actividad recreativa; deporte; ocio; formación de docentes.

Abstract: Objectives: the objectives pursued with this work have been, firstly, to check if the studied population spends his free time to physical activity and sport; furthermore, to know the relationship between the choice of those activities and university studies; and finally, to examine which other activities occupy their free time. Materials and method: This study has been based on the implementation of a questionnaire to 180 students from teaching physical education, with ages between 18 and 21 years. Conclusions: as the main conclusions of this study suggest that the physical and sporting activities occupy much of his free time. Similarly, there is a relation between physical activity and sport practiced and university studies elected, and not vice versa. Finally, activities like going out with friends or watching television are also part of the time free, but others like reading is done on an occasional or non-existent.

Key words: physical activity; recreational activity; sport; leisure; teacher education.

1. Introducción

Existe una elevada demanda por parte del alumnado de magisterio de la especialidad de Educación Física (EF) de la Universidad de Jaén de cursar materias que les preparen para educar en la correcta utilización del tiempo libre y de asignaturas específicas de EF y deportiva. Por tal motivo, se ha realizado esta investigación con el objeto de comprobar qué cantidad de tiempo dedican realmente a las actividades físico-recreativas que demandan.

Este estudio es susceptible de aplicarse al alumnado universitario de la misma titulación en otras Universidades. Del mismo modo se podría aplicar al alumnado de otras titulaciones diferentes e incluso a otros sectores sociales. En este sentido, la finalidad podría ser observar si los estudiantes de EF dedican más tiempo a la práctica de actividades físicas o, por el contrario, encontramos otros sectores que presenten un nivel de práctica de actividad física mayor para la ocupación de su tiempo libre.

Hasta la edad media, el ocio es tiempo de holganza y el trabajo una indignidad, es por ello que sólo disponían de tiempo libre las clases sociales acaudaladas. Los esclavos y los siervos realizaban el trabajo. A partir del siglo XVII cuando se producirá un giro radical con la consolidación del capitalismo. El ocio será anatematizado como grave vicio personal y social porque implica no sólo el no-trabajo sino también el anti-trabajo. El tiempo libre se convierte en un tiempo condenable a los ojos de Dios, y se entienden como pecado, el placer, el juego y las distracciones (Waichman, 2002).

Dumazedier (1968), afirma que el ocio cumple tres funciones: *descanso*, como reposo reparador y liberación psicológica de las obligaciones; *diversión*, como antítesis de la rutina y la monotonía; y *desarrollo* (intelectual, artístico y físico) que se opone a estereotipos y limitaciones laborales. Esas funciones implican una compensación a las obligaciones cotidianas y que el ser humano debe ser educado para elegir

libremente qué hacer con su tiempo libre, no dejándose manipular por medios de comunicación ni modelos socialmente aceptados. Es en este punto donde la educación debe jugar un papel determinante (Zagalaz, 2003).

Asimismo, en estudios como los de Laespeda y Salazar (1999) o Martínez (2002), se afirma que el ocio tiene su reflejo concreto en la cotidianidad, ha perdido el carácter sagrado de antaño y penetrado en nuestras vidas en forma de *massmedia*. El concepto de ocio ha cambiado su significado de exclusivo descanso y diversión adquiriendo otras connotaciones que van, desde una perspectiva consumista y comercial, hasta otra que pretende el desarrollo personal (Cuenca, 1999). Es aquí, donde debemos incidir a través de la formación inicial del profesorado, estableciendo un currículo abierto que recoja el estudio de las implicaciones que tienen los distintos temas relacionados con el ocio para solventar las necesidades y carencias que presenta la sociedad actual y la que se desarrollará en un futuro próximo, donde el profesorado especialista en EF se desenvolverá laboralmente.

En la actualidad, la civilización del ocio sustituye a la del trabajo y se produce por el mayor tiempo libre de que disponen las personas, las mejores condiciones socio-económicas y el aumento de la esperanza de vida. Esto permitirá en el futuro dedicarse a otras actividades que, influenciadas por el beneficio que reporta la actividad física para la salud, se realicen en torno a ella. El ocio educado desde la infancia, según los planteamientos sanitarios del beneficio que la actividad física depara a la salud, sugiere y permite llenar las horas libres con actividades físicas, junto a otras de tipo cultural y social que proporcionen a la persona la posibilidad de seguir desarrollándose a lo largo de toda su vida (Zagalaz, Latorre y Cachón 2003).

Los principales proyectos de investigación que existen en España (la mayoría desarrollados en el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto), estudian el fenómeno del ocio, en general, y a través de sus manifestaciones culturales, turísticas, deportivas y recreativas. Todo ello como experiencia integral de la persona, derecho humano fundamental y ámbito de intervención educativa, política y de gestión.

Con respecto a la utilización del tiempo de ocio por los jóvenes, Raña (2003) comenta que una de las principales actividades de ocio de la juventud actual son los videojuegos. Por su parte, Caballo Villar y

Caride Gómez (2002), realizaron un estudio sobre las implicaciones de la jornada escolar única o partida. En este estudio dedican un apartado a las actividades extraescolares, recreativas y formativas durante la semana escolar. De este trabajo se desprende que en torno a un 50% del alumnado no está implicado en la «oferta» extraescolar de los centros, coincidiendo, con Morente y Cachón (2008).

Del mismo modo, Mur, Fleta, Garagori, Moreno y Bueno (1997), realizaron una investigación sobre la actividad física y el ocio en jóvenes. En esta analizaban los hábitos alimenticios, de actividad física y de tiempo dedicado al ocio. Su conclusión fue que se debería impulsar una diversificación del tiempo de ocio en los adolescentes para crear en ellos hábitos de lectura y fomentar los distintos tipos de actividad física, sobre todo en los medios socioeconómicos más desfavorecidos.

Por su parte, Torre Ramos (1998) estudió la interrelación de la actividad física extraescolar y el área de EF en el alumnado de enseñanzas medias. De este estudio se puede destacar la mayoritaria práctica deportiva de los varones, alumnos de centros privados, y el aumento de la motivación en las clases regladas del alumnado que practica actividad física en horario extraescolar. Asimismo, Ruiz Juan (2001), analiza la utilización del tiempo libre del alumnado de bachillerato y universitario en la provincia de Almería, en cuyas conclusiones destaca la actividad física como actividad con la que ocupan el tiempo libre muy por encima de otras.

En este mismo sentido, hemos de mencionar los *Sondeos periódicos de opinión y situación de la gente joven*. Estos sondeos se iniciaron el año 2001 desde el Instituto de la Juventud. Su objetivo era acceder a la opinión de los jóvenes españoles sobre cuestiones de latente actualidad o de importancia social para la propia juventud (MTAS, 2002). De ellos se desprenden las actividades preferidas por los jóvenes, como pueden ser: los viajes y las excursiones; los espectáculos (acudir al teatro y a conciertos) y el deporte (como practicantes y espectadores).

Por tanto existe una preocupación en organismos oficiales y grupos de investigación por la utilización del tiempo libre mediante un ocio adecuado. En este sentido se pretenden analizar las actividades en las que lo emplean los diferentes sectores de escolares y jóvenes universitarios.

Como **hipótesis** se plantea que la utilización del tiempo libre por parte de los estudiantes de magisterio de la especialidad de EF analizados, tiene un enfoque más relacionado con la actividad física y deportiva que con otras actividades.

Los **objetivos** que se han perseguido han sido, por un lado, comprobar si el alumnado de magisterio especialidad de EF analizado, emplea su tiempo libre en actividades físico-recreativas. Por otro lado, conocer la relación existente entre la elección de esas actividades y la especialidad universitaria estudiada. Por último, se ha pretendido examinar en qué otras actividades ocupan el ocio los jóvenes futuros maestros especialistas en EF estudiados.

2. Material y método

Este trabajo se ha basado en la realización de un estudio empírico descriptivo, mediante la aplicación de un cuestionario a tres promociones de maestros y maestras de la especialidad de EF, sobre las siguientes dimensiones:

A) Práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre y su relación con los estudios realizados.

B) Actividades físico-deportivas practicadas durante el tiempo de ocio.

C) Justificaciones sobre la elección de la práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio.

D) Otras actividades realizadas durante el tiempo de ocio.

2.1. Sujetos

En este estudio han participado de manera voluntaria 180 estudiantes, con edades comprendidas entre los 18 y los 21 años, de los 3 cursos de magisterio de la especialidad de EF de la Universidad de Jaén.

2.2. Elaboración del cuestionario

Se elaboró un cuestionario que incluía 25 ítems para valorar cada uno de las dimensiones antes mencionadas (de la A hasta la D). Este cuestionario, con ítems fácilmente identificables, permitía una autovaloración de las actividades diarias de los sujetos participantes. El cuestionario se ha sometido a una fase previa de validez teórica por expertos hasta concluir con las características de validez más idóneas para este instrumento. Por su parte, en una experiencia piloto realizada se han obtenido datos de fiabilidad aceptables.

2.3. Estadística

La muestra estudiada representa una participación del 65,4% respecto a la población total. Ofrecen un nivel de confianza del 97% y un error máximo del 0,05. No se ha atendido a la diferenciación por edad o sexo de los encuestados con la intención de ofrecer un resultado global de las dimensiones analizadas y profundizar, posteriormente, según las características del alumnado.

3. Resultados

Respecto a la **dimensión A**, que hace referencia a la «práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre y su relación con los estudios realizados» se han encontrado los siguientes resultados para cada una de las preguntas realizadas:

En la Tabla 1 aparecen los resultados de la pregunta «¿De cuántas horas de ocio o tiempo libre dispones, como media, al día?». La mayor parte del alumnado (39,4%) dispone de entre 2 y 3 h diarias para su tiempo de ocio.

En la Tabla 2 se dan los resultados obtenidos en la pregunta «¿Cuántos días a la semana realizas, durante tu periodo de tiempo libre, actividad física o deportiva?». El 71,6% del alumnado encuestado realiza prácticas de actividad física extraescolar entre 3 y 5 días a la semana.

En la Tabla 3 se muestran las respuestas a la pregunta «¿Cuántas horas de tu tiempo libre dedicas a realizar actividad física o deportiva durante el día?». Más de la mitad de los encuestados (52,8%) dedican al menos 2 h al día para realizar actividad física o deportiva.

La Tabla 4 arroja los resultados de las preguntas: «¿Has cambiado tus hábitos de tiempo libre, en lo referente a la práctica de actividad físico-deportiva, desde que iniciaste tus estudios en la Facultad?»; «¿Consideras que los estudios llevados a cabo durante tus actividades académicas influyen decisivamente en tu elección de las actividades físicas y deportivas que llevas a la práctica durante tu tiempo de ocio?»; y «¿Consideras que es necesario realizar práctica físico-deportiva durante tu tiempo de ocio para progresar adecuadamente en tus estudios como futuro maestro especialista en EF?».

En este sentido, las respuestas de los encuestados han ido en la siguiente dirección. Casi la mitad de los sujetos (48,9%) consideran haber cambiado sólo un poco sus hábitos de tiempo libre desde que

Tabla 1. Horas de ocio o tiempo libre al día

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 hora	3	1,7
De 1 a 2 horas	8	4,4
De 2 a 3 horas	71	39,4
De 4 a 5 horas	67	37,2
Más de 5 horas	31	17,2
Total	180	100

Tabla 2. Días a la semana de realización de actividad física o deportiva.

	Frecuencia	Porcentaje
1 día	7	3,9
2 días	26	14,4
3 días	44	24,4
4 días	42	23,3
5 días	43	23,9
Más de 5 días	18	10
Total	180	100

Tabla 3. Horas al día de realización de actividad física o deportiva.

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	5	2,8
1/2 hora	19	10,6
1 hora	47	26,1
2 horas	95	52,8
3 o más horas	14	7,8
Total	180	100

Tabla 4. Cambios en los hábitos de tiempo libre; influencia de los estudios en la elección de actividades físicas y deportivas; y relación entre la práctica de actividades físicas y su titulación que está estudiando.

	Cambio en los hábitos de tiempo libre (%)	Influencia de los estudios (%)	Necesidad de práctica físico-deportiva (%)
Si mucho	8,3	3,4	31,1
Bastante	21,7	34,4	38,9
Un poco	48,9	39,4	15,6
No, nada	21,1	22,8	14,4
Total	100	100	100

Tabla 5. Porcentajes de práctica de distintas modalidades dentro del tiempo de ocio de las personas encuestadas. En este sentido se han incluido como actividades gimnásticas: gimnasio, pesas, aeróbic...; como actividades en la naturaleza: marcha, acampada...; como deportes individuales: tenis, natación...; y como deportes colectivos: fútbol, baloncesto...

	Actividades gimnásticas (%)	Actividades en la naturaleza (%)	Deportes individuales (%)	Deportes colectivos (%)
Si siempre	13,4	0	12,8	51,7
Bastante	12,2	10	20	30
A veces	47,2	64,4	47,2	12,2
No nunca	27,2	25,6	20	6,1
Total	100	100	100	100

están realizando sus estudios universitarios y el 21,1% afirman no haberlos cambiado nada. Por el contrario, el 21,7% y el 8,3% comentan que han cambiado sus hábitos bastante y mucho respectivamente. Por otro lado, del total de los encuestados, el 62,2% consideran que sus estudios universitarios han influido sólo un poco o nada en las actividades físicas y deportivas que realizan para ocupar su tiempo de ocio. Por su parte, el 70% de los encuestados han dado mucha o bastante importancia a la realización de práctica físico-deportiva durante su tiempo de ocio para progresar adecuadamente en los estudios de maestro especialista en EF.

Respecto a la **dimensión B**, que hace referencia a las «*actividades físico-deportivas practicadas durante el tiempo de ocio*» se han encontrado los siguientes resultados para cada una de las preguntas realizadas:

En la Tabla 5 aparecen los resultados obtenidos relativos a las distintas modalidades de práctica de actividades, por parte de los encuestados, incluidas en su tiempo de ocio: «*Actividades gimnásticas*»; «*Actividades en la naturaleza*»; «*Deportes individuales*»; y «*Deportes colectivos*». Por su parte, en la Tabla 6 aparecen los resultados relativos a los «*Deportes de adversario*».

De los resultados obtenidos en la dimensión B se desprende la idea de que alrededor de la mitad del alumnado encuestado (51,7%) se inclina por la práctica de deportes colectivos, rechazando mayoritariamente (81,7%) los deportes de adversario.

Por otro lado, haciendo referencia a la **dimensión C**, que se orienta hacia las «*justificaciones sobre la elección de la práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio*», los resultados obtenidos atienden a la siguiente línea:

En las Tablas 7 y 8 se muestran los resultados obtenidos para las preguntas que hacen referencia a la elección del motivo por el que los encuestados realizan actividad físico-deportiva. En concreto la Tabla 7 se encuentran las respuestas relativas a los motivos: «*instalaciones deportivas cerca*»; «*apoyo a las actividades deportivas que realizo en la Universidad*»; y «*efecto motivante de la competición*»; mientras que

Tabla 6. Porcentajes de práctica de deportes de adversario (judo, karate...) dentro del tiempo de ocio de las personas encuestadas.

	Frecuencia	Porcentaje
A veces	29	16,1
No nunca	147	81,7
Total	176	97,8
N/c	4	2,2
Total	180	100

Tabla 7. Motivos por los que los encuestados eligen realizar actividad físico-deportiva. Los motivos recogidos en esta tabla son: Cercanía de las instalaciones deportivas; apoyo a las actividades realizadas en la Universidad; y las relativas al efecto motivante de la competición.

	Cercanía instalaciones (%)	Apoyo actividades Universidad (%)	Efecto motivante competición (%)
Si siempre	4,4	2,3	37,8
Bastante	35,6	29,4	40
A veces	32,2	54,4	11,1
No nunca	27,8	13,9	11,1
Total	100	100	100

Tabla 10. Esta tabla muestra los porcentajes de realización de otro tipo de actividades durante el tiempo de ocio de los encuestados. Las actividades recogidas en esta tabla son: Leer y no hacer nada.

	Leer (%)	No hacer nada (%)
Si siempre	1,1	0
Bastante	20,6	5,6
A veces	63,3	61,1
No nunca	11,7	32,2
Total	96,7	98,9
N/c	3,3	1,1
Total	100	100

en la Tabla 8 se concretan las respuestas relativas a los motivos: «*influencia de mi círculo de compañeros y/o amigos*»; «*efectos positivos que producen estos efectos sobre mi salud*»; y «*obtener un mayor rendimiento físico*».

Al observar estos resultados, podemos encontrar cómo el rendimiento físico, los efectos positivos sobre la salud, y el efecto motivante de la competición son los tres elementos que más intervienen a la hora de decidir la actividad físico-deportiva a elegir.

Por su parte, la **dimensión D**, que hace referencia a «*otras actividades realizadas durante el tiempo de ocio*» arroja los siguientes resultados.

En las Tablas 9 y 10 se muestran los resultados relativos a la dimensión D, encontrándose concretamente en la 9 las respuestas que hacen referencia a las actividades de «*ver la televisión o cine*»; «*salir con los amigos y/o tomar copas*»; «*escuchar música*»; y «*navegar por Internet*»; mientras que en la Tabla 10 se encuentran las respuestas a las actividades como «*leer*» y «*no hacer nada*».

El resto del tiempo de ocio, el alumnado de EF de Magisterio manifiesta sus preferencias por escuchar música, salir con los amigos y/o tomar copas, y ver la televisión o el cine. Una mínima parte de éstos (1,1%) manifiesta dedicar su tiempo de ocio a la lectura.

Tabla 8. Motivos por los que los encuestados eligen realizar actividad físico-deportiva. Los motivos recogidos en esta tabla son: Influencia del círculo de compañeros y/o amigos; los efectos positivos que tiene sobre la salud; y la obtención de un mayor rendimiento físico.

	Influencia amigos o compañeros (%)	Efectos positivos sobre la salud (%)	Mayor rendimiento físico (%)
Si siempre	8,4	39,4	47,8
Bastante	28,3	51,7	35,6
A veces	47,8	3,9	12,8
No nunca	14,4	3,3	2,1
Total	98,9	98,3	98,3
N/c	1,1	1,7	1,7
Total	100	100	100

Tabla 9. Esta tabla muestra los porcentajes de realización de otro tipo de actividades durante el tiempo de ocio de los encuestados. Las actividades recogidas en esta tabla son: Ver la televisión o ir al cine; Salir con los amigos y/o tomar copas; escuchar música; y navegar por Internet.

	Ver la televisión o ir al cine (%)	Salir con amigos o tomar copas (%)	Escuchar música (%)	Navegar por Internet (%)
Si siempre	9,4	23,3	25,6	1,7
Bastante	67,2	56,1	52,2	28,3
A veces	22,2	20,6	19,4	56,7
No nunca	1,1	0	2,8	13,3
Total	100	100	100	100

4. Discusión

Según los resultados que se desprenden de este estudio podemos comprobar como la práctica de actividad física es una de las tareas más utilizadas por los estudiantes encuestados para ocupar su tiempo libre durante la semana. En este sentido podemos destacar, tal como se observa en las Tablas 2 y 3, que más del 78% de los encuestados realizan entre 1 y 2 h de actividad física al día. Además, alrededor del 71% realizan esta actividad entre 3 y 5 días a la semana. Estos datos coinciden con los extraídos por Ruiz Juan en 2001. En este estudio se encontró que los estudiantes analizados utilizaban la actividad física para emplear su tiempo libre en un porcentaje muy superior al empleado en otro tipo de actividades. Por tal motivo, podemos considerar, al igual que los estudios del Instituto de la Juventud (MTAS, 2002) que la realización de actividad físico-deportiva es una práctica muy utilizada y demandada en la ocupación del tiempo libre de los jóvenes y estudiantes. La actitud positiva de la familia y de los compañeros respecto a la actividad físico-deportiva son algunos de los factores que determinan la utilización de este tipo de actividades para ocupar el tiempo libre (Latorre et al., 2009). No obstante, esto contrasta con los resultados extraídos por Gómez (2005) que indican que más de la mitad de los estudiantes universitarios de primer ciclo encuestados en su trabajo ocupaban su tiempo libre en actividades de ocio pasivo y solamente un 15,3% realizaba actividades físico-deportivas para ocupar su tiempo libre.

Por otro lado, siguiendo con el análisis de los resultados obtenidos en nuestro estudio, hay que destacar que alrededor del 70% de los encuestados afirman haber cambiado sólo un poco o nada sus hábitos de tiempo libre en cuanto a la realización de actividad física al incorporarse a la Universidad. Además, más del 61% indican que la influencia de los

estudios que están cursando en la Universidad, sobre su decisión al elegir la realización de actividad física en su tiempo libre es muy pequeña o nula. Por tal motivo quizá sea una equivocación pensar que la especialidad estudiada tenga alguna influencia sobre las actividades realizadas durante el tiempo libre de los estudiantes. Más bien parece desprenderse de los datos obtenidos que son esas actividades, que los encuestados realizan durante su tiempo libre, las que los orientan en la elección de unas determinadas especialidades universitarias u otras. Este dato nos podría ayudar a establecer una relación relevante con el estudio de Torre (1998). Este autor encontró correlaciones importantes entre los alumnos que realizaban práctica de actividad física en horario extraescolar con el mayor grado de motivación en las clases de EF regulares. No obstante, es destacable la relación que existe entre la especialidad cursada y las actividades realizadas. En este sentido, cabe comentar que alrededor del 70% de los encuestados consideran que es necesaria la realización de actividad física durante el tiempo libre para obtener resultados satisfactorios en sus estudios como maestro de EF.

Respecto a las actividades físicas más practicadas por los encuestados habría que resaltar que más del 81% de los mismos hayan contestado que practican deportes colectivos siempre o bastante durante sus actividades físicas. Alrededor de un 12% han contestado que solamente a veces utilizan la práctica de deportes colectivos para emplear su tiempo libre. Curiosamente, también alrededor del 12% han contestado que las actividades físicas que practican en su tiempo libre son siempre deportes individuales. Estos datos llaman la atención de una manera sorprendente ya que cabría la posibilidad y debería comprobarse en futuros trabajos, que las personas que han contestado esto sean las mismas que hayan contestado que solo a veces practican deportes colectivos.

En otro sentido, el motivo al que más importancia han dado los encuestados para la realización de actividad físico-deportiva durante su tiempo libre ha sido el relacionado con los efectos positivos sobre la salud, por encima del resto. Por debajo de este pero también con un elevado porcentaje se encuentran los motivos relativos a la obtención de un mayor rendimiento físico y a los efectos motivantes que proporciona la competición.

Por último, el resto de actividades que realizan durante el tiempo libre, también mantienen ciertas coincidencias con otros estudios precedentes. Hay que destacar que el salir con amigos sobresale por encima de las demás actividades. Este hecho, unido a la importancia que otorgan a la práctica de los deportes colectivos reafirma su socialización. Por otro lado, se podría dar una combinación de actividades. En este sentido, podríamos encontrar que algunos de los encuestados, mientras están realizando actividad física pueden estar escuchando música, con los efectos beneficiosos que ello conlleva para el rendimiento físico (Céspedes y Lara, 2006). En otra línea, es significativo que el 75% de los encuestados hayan contestado que solo leen a veces o nunca. En este sentido, coincidimos con las propuestas realizadas por Mur et al. (1997) mediante las que comentaba que sería necesario impulsar diversidad de actividades para el tiempo de ocio. Entre estas actividades incluía, hace ya más de 10 años, además de distintos tipos de actividad física, las actividades encaminadas a crear hábitos de lectura.

5. Conclusiones

Según los resultados obtenidos y el análisis realizado sobre los mismos podemos determinar que el alumnado de magisterio de la especialidad de EF de la Universidad de Jaén dedica gran parte de su tiempo libre a la realización de práctica de distintos tipos de actividades físico-deportivas. Estas actividades se concretan fundamentalmente en la realización de distintas modalidades de deportes colectivos, quedando los deportes individuales con un porcentaje muy inferior de participación. Por su parte, los deportes en la naturaleza y las actividades gimnásticas se realizan solo de manera ocasional, mostrándose los deportes de adversario como los que presentan un menor nivel de práctica.

El interés y la práctica de actividades físico-deportivas están relacionados y determinan en cierta medida la decisión a la hora de elegir los estudios universitarios que se pretenden cursar y no al revés. No obs-

tante, la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas se muestra como un factor importante de cara a la evolución y progreso favorable como maestro especialista en EF. A pesar de esto, los motivos principales que llevan a realizar este tipo de prácticas son los relacionados con la salud, el rendimiento y la competición.

Por último, además de las actividades físico-deportivas, los estudiantes de magisterio de la especialidad de EF de la Universidad de Jaén, emplean su tiempo libre en otras actividades socializadoras como salir con los amigos y de otra índole como ver la televisión, ir al cine o escuchar música. Por el contrario, a pesar del tiempo libre del que disponen, actividades como la lectura quedan relegadas a una mínima o nula realización.

6. Referencias bibliográficas

- Caballo, M. B. & Caride, J. A. (2002). De los tiempos sociales a los tiempos educativos: implicaciones de la jornada escolar (única/partida) en el ocio infantil. *Ocio* [en línea]. Disponible en www.ocio.deusto.es/formacion/ [Consulta: 2008, 25 de junio].
- Céspedes, R. & Lara, A. J. (2006). Programa de mejora del rendimiento deportivo mediante la utilización de la música. *International Journal of Medicine and Science in Physical Education and Sport*, 7(2), 77-93.
- Cuenca, M. (1999). El fenómeno del ocio: importancia y nuevas perspectivas. *Revista Proyecto Hombre*, 32, 1-74.
- Dumazeider, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Gómez, M. (2005). *La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de Educación Secundaria Post Obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado* [CD ROM]. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Laespada, M. T. & Salazar, L. (1999). Las actividades no formalizadas de los jóvenes. En J. Elzo, F. A. Orizo, J. González-Anleo, P. González, M. T. Laespada & L. Salazar, *Los jóvenes españoles 99*. Madrid: Fundación Santa María.
- Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., Carmona, F. J., Rascón, P. J., Romero, A., López, G. A. & Malo, J. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1):12-25.
- Martínez, R. (2002). La cultura del ocio como factor de cambio intergeneracional. *Ocio* [en línea]. Disponible en www.ocio.deusto.es/formacion/ [Consulta: 2008, 7 de julio].
- Morente, H. & Cachón, J. (2008) ¿Qué está pasando con el deporte en la juventud fuera de la escuela?. *Quadriceps. International Journal of Physical Education, Physical Activity, Sport and Health*, 15(2), 341-348.
- MTAS (2002). *Sondeos periódicos de opinión y situación de la gente joven*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- Mur, L., Fleta, J., Garagori, J. M., Moreno, L. & Bueno, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Anales Españoles de Pediatría*, 46, 119-125.
- Raña, J. C. (2003). Los microciberjuegos y el aprendizaje de las ciencias sociales: el mundo Java. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 9(2), 236-246. Disponible en www.uv.es/RELIEVE/v9n2/RELIEVEv9n2_6.htm [Consulta: 2008, 8 de noviembre].
- Ruiz, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post-obligatoria y de la Universidad de Almería*. Tesis doctoral. Almería: Universidad de Almería.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de EF en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Waichman, P. A. (2002). Tiempo libre: una aproximación a su concepto. *Ocio* [en línea]. Disponible en www.ocio.deusto.es/formacion/ [Consulta: 2008, 5 de junio].
- Zagalaz, M. L. (2003). Coincidencias conceptuales y prácticas entre actividad física y ocio. En F. Ruiz & E. P. González. *V Congreso Internacional de FEADEF*. Valladolid: Europa Artes Gráficas.
- Zagalaz, M. L., Latorre, P. A. & Cachón, J. (2003). Intervención del profesorado de EF en el turismo activo. Actividades turístico-recreativo-deportivas en Jaén. *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 3, 17-24.