



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TESIS DOCTORAL

Título
<b>Actividad física de ocio compartida en familia en estudiantes de Bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja</b>
Autor/es
<b>Javier Tierno Cordón</b>
Director/es
Ana María Ponce de León Elizondo, Eva Sanz Arazuri y María Angeles Valdemoros San Emeterio
Facultad
Facultad de Letras y de la Educación
Titulación
Departamento
Ciencias de la Educación
Curso Académico



**Actividad física de ocio compartida en familia en estudiantes de Bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja**, tesis doctoral de Javier Tierno Cordón, dirigida por Ana María Ponce de León Elizondo, Eva Sanz Arazuri y María Angeles Valdemoros San Emeterio (publicada por la Universidad de La Rioja), se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

- © El autor
- © Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones, 2017  
publicaciones.unirioja.es  
E-mail: publicaciones@unirioja.es



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**

TESIS DOCTORAL

ACTIVIDAD FÍSICA  
DE OCIO COMPARTIDA EN FAMILIA EN  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA  
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA RIOJA

*Javier Tierno Cerdón*

2017

*Directoras:*

*Ana Ponce de León Elizondo*

*Eva Sanz Arazuri*

*M<sup>a</sup> Ángeles Valdemoros San Emeterio*

Departamento de Ciencias de la Educación  
Facultad de Letras y de la Educación  
ESCUELA DE MÁSTER Y DOCTORADO



*A mis directoras de tesis por haberme dedicado su tiempo,  
guiarme y acompañarme en este proyecto.*

*A mi pareja por apoyarme y no separarse de mí en todo el  
proceso, aportándome comprensión y tranquilidad.*

*A mi familia por sentirme querido y  
darme fuerzas para continuar.*

*A mis amigos por proporcionarme momentos  
de desconexión y alegría.*

*A quienes ya no están presentes pero que siguen viviendo  
dentro de mí. Allí donde se encuentren sé que se sentirán  
profundamente orgullosos de mi trabajo y esfuerzo.*



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	13
Objetivos.....	18
1. MARCO TEÓRICO.....	23
1.1. Experiencia de ocio y desarrollo humano.....	27
1.1.1. Valor de la experiencia de ocio.....	31
1.1.2. Oportunidades para la vivencia de ocio hoy.....	32
1.1.3. La educación para el ocio.....	35
1.2. La actividad física como experiencia de ocio.....	38
1.2.1. La práctica de actividad física en el panorama nacional.....	45
1.2.2. Factores asociados a la actividad física.....	50
1.2.2.1. Factores demográficos y biológicos.....	51
1.2.2.2. Factores psicológicos.....	54
1.2.2.3. Factores ambientales.....	56
1.2.2.4. Factores familiares.....	60
1.3. Actividad física de ocio compartida en familia.....	63
1.3.1. Evolución del concepto de familia.....	65
1.3.2. El papel de la familia en el desarrollo de la persona.....	68

1.3.3.	Juventud y ocio compartido en familia.....	74
1.3.4.	Actividad física dentro del ocio compartido.....	76
2.	PROCESO METODOLÓGICO.....	81
2.1.	Diseño del proceso.....	84
2.2.	Población y Muestra.....	85
2.2.1.	Población.....	85
2.2.2.	Muestra.....	88
2.3.	Variables del estudio.....	94
2.3.1.	Definición de las variables.....	96
2.3.1.1.	Actividades de ocio.....	96
2.3.1.2.	Características identificativas del joven.....	100
2.3.1.3.	Características identificativas de la familia.....	102
2.3.1.4.	Percepción del joven sobre sí mismo y sobre su vida familiar.....	105
2.4.	Instrumento de análisis.....	109
2.4.1.	Procedimiento de aplicación.....	112
2.5.	Tratamiento estadístico.....	112
3.	RESULTADOS.....	115
3.1.	Experiencias de ocio más importantes para los jóvenes riojanos.....	118
3.2.	Experiencias de ocio más importantes compartidas en familia.....	120
3.3.	Actividad física de ocio compartida en familia.....	122



3.4.	Características identificativas del joven asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	127
3.4.1.	Características identificativas individuales asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	127
3.4.2.	Características identificativas académicas asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	130
3.4.3.	Características identificativas contextuales asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	134
3.5.	Características identificativas de la familia asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	135
3.5.1.	Características identificativas de los padres asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	135
3.5.2.	Características de la unidad familiar asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia.....	137
3.6.	Percepción que el joven tiene sobre sí mismo y sobre su vida familiar y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia.....	140
3.6.1.	Percepción sobre su vida familiar y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia.....	140
3.6.2.	Percepción sobre su salud y calidad de vida y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia.....	143
3.6.3.	Percepción sobre su tiempo libre y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia.....	145
4.	DISCUSIÓN.....	147
5.	CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	161
6.	REFERENCIAS.....	171

**ÍNDICE DE TABLAS**

Capítulo 2:

Tabla 2.1 Frecuencia y porcentaje de la población que compone el universo objeto de estudio en función del carácter del centro educativo y de su ubicación geográfica.....86

Tabla 2.2 Población y Muestra.....88

Tabla 2.3 Distribución de estudiantes en función del carácter del centro y de su ubicación geográfica.....89

Tabla 2.4 Población, porcentajes de distribución y muestra por estratos.....89

Capítulo 3:

Tabla 3.1 Experiencias de ocio identificadas entre las tres prácticas más importantes.....118

Tabla 3.2 Experiencias de ocio identificadas como la más importantes.....119

Tabla 3.3 Experiencias de ocio familiar identificadas entre las tres prácticas más importantes.....121

Tabla 3.4 Jóvenes que comparten cada experiencia de ocio con su familia respecto a quienes la señalan entre las tres más importantes.....122

Tabla 3.5 Jóvenes que comparten cada contexto de actividad física de ocio con su familia respecto a quienes practican.....124

Tabla 3.6 Actividades físicas de ocio compartidas en familia.....125

Tabla 3.7 Jóvenes que comparten cada actividad física de ocio con su familia respecto a quienes la practican.....126

Tabla 3.8 Jóvenes que identifican alguna actividad física de ocio entre sus tres experiencias de ocio más importantes en función del sexo.....127

Tabla 3.9 Jóvenes que practican alguna actividad física de ocio compartida en familia en función del sexo.....127

Tabla 3.10 Contextos de actividad física de ocio que son compartidos en familia en función del sexo.....129

Tabla 3.11 Jóvenes que comparten cada contexto de actividad física de ocio en familia respecto a quienes practican en función del sexo.....130

Tabla 3.12 Jóvenes que practican actividad física de ocio compartida en familia en función del carácter del centro educativo.....131

Tabla 3.13 Nota-moda en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	131
Tabla 3.14 Tiempo de estudio que el joven invierte a diario en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	132
Tabla 3.15 Nota-moda en la evaluación del joven en función del contexto de actividad física de ocio compartido en familia.....	133
Tabla 3.16 Tiempo de estudio que el joven invierte en sus tareas escolares en función del contexto de actividad física de ocio en familia.....	133
Tabla 3.17 Jóvenes que practican alguna actividad física de ocio compartida en familia en función del nivel educativo de la madre.....	136
Tabla 3.18 Jóvenes que practican actividad física de ocio compartida en familia en función de la presencia de hermanos en el hogar.....	138
Tabla 3.19 Jóvenes que practican actividad física de ocio compartida en familia en función de la presencia de abuelos en el hogar.....	138
Tabla 3.20 Número de individuos que integran la unidad familiar en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	138
Tabla 3.21 Percepción que el joven tiene sobre su vida familiar en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	142
Tabla 3.22 Percepción que el joven tiene sobre el estado de su salud y su calidad de vida en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	144
Tabla 3.23 Percepción que el joven tiene sobre su tiempo libre disponible en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	145

## ÍNDICE DE FIGURAS

### Capítulo 1:

Figura 1.1 Contribución de la experiencia de ocio al desarrollo humano.....	30
Figura 1.2 Oportunidades para acceder al ocio hoy.....	34
Figura 1.3 Educación para el ocio.....	37
Figura 1.4 Actividad física como experiencia de ocio.....	41
Figura 1.5 Factores asociados a la actividad física.....	51
Figura 1.6 Potencialidades del ocio familiar compartido.....	64

Figura 1.7 Potencialidades de la familia para el desarrollo del individuo.....	70
--	----

Capítulo 2:

Figura 2.1 Distribución de los alumnos en función del carácter del centro.....	87
--	----

Figura 2.2 Distribución de los alumnos en función de la ubicación geográfica del centro.....	87
--	----

Figura 2.3 Centros educativos que participaron en el estudio.....	94
---	----

Figura 2.4 Dimensiones de análisis y actividad física de ocio compartida en familia.....	95
--	----

Figura 2.5 Características identificativas del joven y actividad física de ocio compartida en familia.....	100
--	-----

Figura 2.6 Características identificativas de la familia y actividad física de ocio compartida en familia.....	102
--	-----

Figura 2.7 Percepción sobre sí mismo y sobre su vida familiar y actividad física de ocio compartida en familia.....	105
---	-----

Figura 2.8 Bloques de preguntas e ítems empleados.....	109
--	-----

Figura 2.9 Dimensiones, variables y categorías de respuesta.....	110
--	-----

Figura 2.10 Pruebas estadísticas empleadas en el análisis inferencial bivariado.....	113
--	-----

Capítulo 3:

Figura 3.1 Jóvenes que comparten alguna actividad de ocio con la familia.....	120
---	-----

Figura 3.2 Jóvenes que comparten alguna actividad física de ocio con la familia.....	122
--	-----

Figura 3.3 Contextos de actividad física de ocio que son compartidos en familia.....	123
--	-----

Figura 3.4 Análisis inferencial entre las características identificativas individuales y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.....	128
---	-----

Figura 3.5 Análisis inferencial entre los factores identificativos individuales y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia.....	130
--	-----

Figura 3.6 Análisis inferencial entre los factores identificativos académicos y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.....	132
--	-----

Figura 3.7 Análisis inferencial entre los factores identificativos académicos y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia.....	133
Figura 3.8 Análisis inferencial entre los factores identificativos contextuales y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.....	134
Figura 3.9 Análisis inferencial entre las variables referidas a la identificación de los padres y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.....	136
Figura 3.10 Análisis inferencial entre las variables referidas a la identificación de los padres y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia.....	137
Figura 3.11 Análisis inferencial entre las variables referidas a la unidad familiar del joven y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.....	139
Figura 3.12 Análisis inferencial entre las variables referidas a la unidad familiar del joven y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia.....	140
Figura 3.13 Percepción que el joven tiene sobre su vida familiar en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	141
Figura 3.14 Análisis inferencial entre la percepción que el joven tiene sobre su vida familiar y la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	141
Figura 3.15 Percepción que el joven tiene sobre el estado de su salud y su calidad de vida en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	143
Figura 3.16 Análisis inferencial entre la percepción que el joven tiene sobre el estado de su salud y calidad de vida y la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	144
Figura 3.17 Análisis inferencial entre la percepción que el joven tiene sobre su tiempo libre disponible y la realización de actividad física de ocio compartida en familia.....	145



# *INTRODUCCIÓN*





El ocio es hoy un valor en alza que adquiere una trascendencia cada vez mayor en la vida de las personas. Si bien hace unos años podría ser entendido como una experiencia elitista a la que únicamente podían acceder unos pocos privilegiados, en la sociedad actual deberíamos plantearnos si tiene sentido la vida sin ocio. Este fenómeno de revalorización del ocio queda constatado en el estudio realizado por Delle Fave y Massimini (1998), quienes observaron que, si bien la generación de los mayores encontraba su razón de ser y su mayor satisfacción en el trabajo, en la generación adulta podría darse un equilibrio entre encontrar sus principales motivos de satisfacción con el trabajo y con el ocio, siendo estas experiencias consideradas como vivencias prioritarias en la generación juvenil.

Para abordar un estudio científico sobre el ocio es necesario desgranar lo que supone hoy su vivencia para los individuos y las sociedades, determinar la población objeto de estudio y su preferencia en actividades, tiempos, espacios, frecuencias y compañías, pudiendo de este modo establecer relaciones que permitan identificar los distintos factores susceptibles de incidir en el tipo de

ocio que vivencia cada individuo y sobre las compañías con las que este lo experimenta.

Compartimos la misión y la visión del Instituto de estudios de Ocio, de la Universidad de Deusto, al concebir el ocio como un ejercicio de libertad y autonomía, un proceso propio y personal que conduce al desarrollo de la persona, generador de satisfacción íntimamente ligado a valores y con un fuerte componente emocional, una fuente de aprendizajes para el saber, el saber hacer y el saber ser, sin olvidar que el ocio es el principal cauce con el que aprender a convivir y vivir en sociedad.

Todas sus bondades llevan a preguntarse por las prácticas, vivencias y experiencias que configuran el ocio de cada persona. A pesar de que es cierto que la sociedad moderna nos ofrece múltiples oportunidades para acceder al ocio, como investigadores y expertos en el ámbito de la actividad física, somos conscientes de que esta práctica en el espacio de ocio pudiera presentar una de las actividades que más y mejor participa de sus fundamentos constituyentes, puesto que entre otros beneficios, su vivencia y experimentación favorece el desarrollo de la personalidad, la construcción de la propia identidad, además de tener atribuidas una función lúdica, de descanso y de diversión, aspectos que, como veremos, han sido atribuidos a la experiencia de ocio. Pero, ¿cuál es la situación de práctica dentro del panorama nacional?

Si bien es cierto que diversas investigaciones confirman un incremento de los niveles de práctica de actividad física entre la población española, también lo es que en los jóvenes y, de manera especial en la etapa educativa de Bachillerato, se produce un descenso, irregularidades e incluso abandono de estas prácticas. En vista de las consecuencias negativas para la salud que lleva asociadas un estilo de vida caracterizado por el sedentarismo, caso del aumento de la probabilidad de padecer sobrepeso, diabetes o enfermedades coronarias, y teniendo en cuenta que la realización de actividad física durante el periodo escolar aumenta notablemente la probabilidad de práctica en la etapa adulta, tratar de fomentar la actividad física en el colectivo juvenil debe ser concebido como una prioridad.

Al ser uno de los más importantes núcleos sociales de influencia para el joven, la familia ocupa un lugar destacado dentro de los factores con la capacidad de repercutir sobre la actividad física juvenil, y es que será en la unidad familiar donde se produzcan las primeras experiencias de socialización deportiva (Duda, Ntoumanis, Mahoney, Larson y Eccles, 2005) teniendo, por otra parte, un papel fundamental en el desarrollo del compromiso, de las actitudes y de la predisposición que el joven tiene hacia este tipo de prácticas. Las conclusiones del estudio realizado por Ponce de León, Sanz y Valdemoros (2015) en donde se defiende la posibilidad de combinar ocio familiar y actividad física a través de la actividad física en familia, nos llevan a identificar estas vivencias familiares compartidas como una valiosa oportunidad con la que poder desarrollar un hábito de práctica regular y continuo en los jóvenes.

Desafortunadamente, y a pesar de que en el territorio nacional son comunes las iniciativas y programas que persiguen fomentar la actividad física de ocio en familia, lo cierto es que en la actualidad estas prácticas no ocupan una posición destacada dentro del ocio que los jóvenes comparten con sus familiares, teniendo este colectivo preferencia para compartir otro tipo de vivencias con sus familias. Por ello, en el presente estudio se pretende determinar las características de los estudiantes riojanos de bachillerato que realizan actividad física de ocio con sus familiares para, así, facilitar al gobierno regional, autonómico y nacional el desarrollo de medidas e intervenciones adaptadas a los gustos e intereses de estos jóvenes con las que lograr promocionar la realización de actividades físicas de ocio en familia dentro de la Comunidad Autónoma de La Rioja. Esta investigación se vincula al Proyecto de Investigación "De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la construcción cotidiana de la condición juvenil en una sociedad de redes. Problemáticas específicas y alternativas pedagógico-sociales" (proyecto coordinado EDU2012-39080-C07-00) y al subproyecto "De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la cotidianidad familiar en la construcción del ocio físico-deportivo juvenil" (EDU2012-39080-C07-05), cofinanciado en el marco del Plan Nacional I+D+i con cargo a una ayuda del Ministerio de Economía y Competitividad y del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, 2007-2013).

## Objetivos

Tal y como se ha especificado, este trabajo persigue como objetivo general **determinar las características de los estudiantes riojanos de bachillerato que realizan actividad física de ocio en familia.**

La identificación de las características de estos jóvenes, así como el conocimiento referido al tipo de actividades físicas de ocio que comparten con sus familiares, facilitará el desarrollo de medidas, ofertas, programas y, en definitiva, de intervenciones con las que lograr promocionar las experiencias de actividad física de ocio compartidas en familia dentro de la Comunidad Autónoma de La Rioja.

Para la consecución de este objetivo general se han formulado los siguientes objetivos específicos:

1. Indagar en el ocio compartido en familia de los jóvenes riojanos para establecer qué prioridad tiene la actividad física dentro de este ocio compartido.

Llegar a conocer el número de jóvenes que comparte alguna actividad de ocio con sus familiares, profundizando en el tipo de experiencia de ocio que es compartida, permitirá averiguar si las actividades físicas de ocio son relevantes o más bien son experiencias minoritarias dentro del tiempo de ocio que los jóvenes riojanos comparten con la familia.

2. Detectar cuáles son las modalidades de actividad física de ocio más practicadas en familia por los estudiantes riojanos de bachillerato.

La identificación de las modalidades de práctica más escogidas entre los estudiantes de bachillerato riojanos para compartir con sus familiares facilitará el desarrollo de programas adaptados a los gustos e intereses de estos jóvenes pudiendo, de este modo, promocionar su vivencia y experimentación dentro de la Comunidad Autónoma de La Rioja.

3. Determinar si el sexo y/o el país de procedencia se relaciona con la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.

Es cierto que múltiples estudios revelan que el sexo es un factor asociado a la actividad física, de tal modo que son los chicos quienes más realizan este tipo de prácticas. La consecución de este objetivo permitirá, por un lado, confirmar si estas diferencias también existen en la actividad física de ocio que los jóvenes comparten con sus familias. Además, dado que chicos y chicas tienen preferencias orientadas hacia determinadas actividades físicas concretas, averiguar cuáles son aquellos contextos de práctica más compartidos en ambos sexos ofrecerá una oportunidad para poder aumentar este tipo de experiencias compartidas en familia a través de la promoción de aquellas actividades por las que unos y otras priorizan.

Por otro lado, a través de este objetivo podrá confirmarse o desmentirse si el país de origen del joven es un factor relacionado con la actividad física de ocio en familia y, concretamente, sobre los contextos que dicho joven comparte con sus familiares. De esta manera, es posible que se identifiquen algunos de los colectivos en los que será más prioritario promocionar este tipo de experiencias compartidas en familia.

4. Averiguar si el tamaño poblacional de la localidad en la que reside el joven se relaciona con la práctica de actividad física de ocio en familia y/o con los contextos que comparte con sus familiares.

En la Comunidad Autónoma de La Rioja existen diversos espacios en los que los jóvenes pueden practicar actividad física de ocio con sus familiares y se llevan a cabo distintas iniciativas que tratan de promocionar la realización de actividades físicas de ocio en familia. Sin embargo, es posible que el tipo de entorno en el que reside la unidad familiar, ya sea urbano o rural, pueda llegar a afectar al tipo de actividades físicas de ocio que los jóvenes comparten con sus familiares

pudiéndose, a través de este objetivo, confirmar o desmentir este supuesto.

5. Comprobar si distintos aspectos relativos al centro de estudios y a la vida académica del joven se encuentran asociados a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.

Las medidas que cada tipo de centro educativo desarrolla para promocionar la actividad física de ocio en familia, así como los programas que ofrece para la realización de estas actividades compartidas podrían incidir positivamente sobre la actividad física de ocio que los jóvenes comparten con sus familiares, por lo que llegar a conocer en qué tipo de centro educativo más estudiantes comparten estas experiencias podría ser útil para que en aquellos institutos donde menos jóvenes vivencian estas experiencias compartidas se lleven a cabo las medidas y programas de mayor éxito. Por otra parte, diversos estudios han asociado la práctica de actividad física a un mayor rendimiento académico en el joven, hecho que nos lleva a valorar si esta asociación existe también en la actividad física de ocio compartida en familia.

6. Descubrir si determinados factores familiares guardan relación con la práctica de actividad física de ocio en familia y/o con el hecho de que el joven comparta determinado contexto de actividad física con alguno de sus familiares.

Conocer si determinadas características que definen la unidad familiar de cada joven, como puede ser el nivel de estudios, la situación profesional, el país de nacimiento de ambos progenitores, la presencia de hermanos en el hogar, el tipo de estructura presente en su unidad familiar o el número de integrantes de los que se compone cada familia repercute sobre el tipo de actividad física de ocio que es compartida, permitirá establecer diferentes perfiles familiares y ofrecer actividades adaptadas a las aficiones e intereses de cada uno de estos modelos de familia.

7. Establecer si existe relación entre la percepción que el joven tiene sobre su vida familiar y la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.

Las actividades de ocio en familia ofrecen una interesante oportunidad para que sus participantes se comuniquen e interaccionen de manera conjunta. Por eso, aquellos jóvenes que se encuentran a gusto con su vida familiar y que más satisfechos están con la misma, presumiblemente tendrán una mayor predisposición para compartir actividades físicas de ocio con sus familiares, siendo posible, a través de este objetivo, comprobar dicho supuesto.

8. Analizar si distintos aspectos referidos a la percepción personal que el joven tiene sobre su propio cuerpo, su estado de forma y/o su estado de salud se asocian a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.

Es cierto que la actividad física puede ayudar a afianzar la imagen corporal y repercutir positivamente sobre el desarrollo de habilidades y destrezas motrices. Asimismo, estas prácticas también pueden favorecer que el individuo se sienta más a gusto con su vida, por lo que presumiblemente la actividad física de ocio compartida en familia también tendrá estas bondades en el joven. Si se confirma que los estudiantes que perciben tener mejor forma física, estado de salud y/o que muestran una mayor satisfacción con su cuerpo son también quienes más realizan actividades físicas de ocio en familia, estas vivencias compartidas podrán ser consideradas una herramienta con la que poder contribuir positivamente en todos estos aspectos.

9. Detectar si la percepción que el joven tiene acerca de la cantidad de tiempo disponible para hacer deporte y/o para estar con la familia se asocia a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.

Estudios recientes revelan que uno de los principales argumentos expuestos por el colectivo juvenil a la hora de justificar la falta de práctica de actividad física es el escaso tiempo disponible para la realización de

estas actividades. A través de la consecución de este objetivo será posible confirmar si esta relación también existe en el caso de la actividad física de ocio que los jóvenes comparten con sus familiares.



# *MARCO TEÓRICO*



A continuación se definen los conceptos que integran el objeto de estudio de este trabajo, en base a los hallazgos de distintos investigadores del ámbito nacional e internacional, y tomando como referencia las teorías del ocio humanista que defiende Cuenca (2000, 2001, 2005a, 2005b, 2009, 2014). Inicialmente se describen las bondades que el ocio tiene para el desarrollo del individuo en los planos personal y social, destacando el valor que estas experiencias tienen para las sociedades actuales, para posteriormente identificar algunas de las oportunidades de las que dispone hoy la ciudadanía para acceder a la experiencia de ocio, justificando la necesidad de llevar a cabo una formación dirigida a cualificar a los ciudadanos para que puedan vivir experiencias de ocio plenas, de calidad y garantes de su desarrollo.

En el segundo apartado se exponen los motivos por los que la actividad física se constituye en una oportunidad para vivenciar el ocio, hecho que nos lleva a analizar la situación de práctica en el panorama nacional. En este contexto, y a pesar de que la legislación encargada de establecer el currículo básico de cada etapa educativa persigue fomentar la realización de actividad física en el colectivo de jóvenes, y trata de implantar un hábito de práctica regular (Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil; Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria; Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato), lo cierto es que se produce un descenso de los niveles de práctica y un aumento de los índices de abandono entre el alumnado de bachillerato. Además, en esta etapa de la vida un elevado número de individuos presenta un estilo de vida caracterizado por el sedentarismo; son argumentos que obligan a concebir la promoción de estas actividades como un aspecto prioritario.

Tras realizar una revisión de los factores asociados a la práctica de actividad física, se identifica la familia como un factor determinante y uno de los agentes socializadores más importantes, al mismo tiempo que un útil apoyo en la promoción de estas actividades entre el colectivo juvenil, motivos por los que se considera a la actividad física de ocio compartida en familia como un interesante recurso con el que, además de poder fomentar la actividad física, ofrecer una oportunidad para que padres e hijos compartan una experiencia lúdica, se comprendan, interaccionen entre sí, empaticen y construyan sinergias familiares. Por ello, y para finalizar este marco teórico, se revisan algunos estudios que han profundizado en estos tiempos compartidos, situando la actividad física respecto a otras vivencias que los jóvenes comparten con sus familiares durante su tiempo de ocio.

## 1.1 EXPERIENCIA DE OCIO Y DESARROLLO HUMANO

Si se pretende describir cómo el ocio contribuye al desarrollo humano, necesariamente debe hablarse del ocio humanista que preconiza Cuenca (2000, 2014); de aquel ocio positivo y centrado en la persona con capacidad para favorecer el desarrollo del individuo en sus planos personal y social (Álvarez, Fernández-Villarán y Mendoza, 2014; Clerton de Oliveira, Francileudo e Ibiapina, 2014; Cuenca, 2000, 2009, 2014; Otero, 2009) y social (Carrera, 2009; Clerton de Oliveira et al., 2014; Cuenca, 2000, 2014; Otero, 2009). Pero, ¿cuáles son los motivos que llevan a que estos y otros autores identifiquen al ocio como elemento de desarrollo humano?

Para justificar cómo el ocio contribuye al desarrollo de la persona, éste debe vincularse con los conceptos de libertad, voluntariedad y “autotelismo” -autos- (uno mismo) y -telos- (fin o finalidad), tal y como recoge Cuenca (2014). La vivencia de ocio es toda acción que, realizada de manera voluntaria, gustosa y por el propio placer de realizarla, resulta constituyente de un ejercicio de reflexión personal y autónoma en el cual los individuos deben plantearse qué es lo que les gusta, qué es lo que quieren y qué es lo que desean hacer, motivo por el que este proceso reflexivo supone un ejercicio de autonomía e independencia para el sujeto (Driver y Bruns, 1999; Monteagudo, 2004). Asimismo, y dado que se trata de una vivencia gustosa y “autotélica”, la experiencia de ocio también tiene la capacidad de generar satisfacción y disfrute entre aquellos que la experimentan, motivo por el que se reconoce su contribución al bienestar y a la calidad de vida del individuo (Caride, 2012; Goytia, 2008; Otero, 2009), así como su incidencia positiva en las motivaciones personales de cada uno (Driver y Bruns, 1999) y en el desarrollo de la autoestima (Monteagudo, 2004).

Al implicar un proceso reflexivo y de exploración personal, las vivencias de ocio posibilitan, además, el desarrollo y la construcción de la propia identidad (Dworkin, Larson y Hansen, 2003; Fredricks, Alfred-Liro, Hruda, Eccles, Patrick, y Ryan, 2002; Madariaga y Cuenca Amigo, 2011). El ocio se vincula al desarrollo humano, también, por su estrecha relación con los valores (Cuenca y Goytia, 2012; Madariaga y Cuenca Amigo, 2011), habiendo sido relacionado,

entre otros, con la libertad, la satisfacción o la felicidad. Esta proximidad con el mundo de los valores ocasiona que, a través de las vivencias de ocio, cada participante pueda adquirir su propio abanico de valores y, en consecuencia, se configure como individuo y desarrolle su personalidad (Cuenca, 2014). No puede ignorarse el componente emocional implícito a toda experiencia de ocio (Cuenca y Goytia, 2012), hecho que posibilita que, a través de estas experiencias, sea posible trabajar la autorregulación emocional, así como la gestión y el control de las emociones propias (Dworkin et al., 2003).

Por otra parte, muchas experiencias de ocio tienen un componente grupal implícito en ellas, dado que son vivenciadas de un modo compartido. Estas experiencias sociales configuran un espacio de encuentro y ofrecen una oportunidad para que sus partícipes intercambien ideas, pensamientos, conocimientos, opiniones, vivencias o creencias; de ahí que a estas experiencias colectivas se les haya reconocido su capacidad para facilitar la adquisición de conocimientos, destrezas y/o habilidades (Driver y Bruns, 1999; Tinsley, 2004) y hayan sido identificadas como un “foco de interacción y comunicación” (Cuenca, 2014: 177), a través del que es posible potenciar las relaciones e interacciones sociales entre quienes participan en la experiencia (Driver y Bruns, 1999; Monteagudo, 2004). El hecho de que esté fundamentada en la acción voluntaria y gustosa conlleva que quienes participan en la experiencia de ocio tengan un gusto o interés común que contribuirá de manera positiva al establecimiento de lazos afectivos (Cuenca, 2000) y al fortalecimiento de la cohesión grupal (Driver y Bruns, 1999).

Al detenerse en las dimensiones del ocio identificadas por Cuenca (2014), vuelve a quedar patente la contribución que la experiencia de ocio tiene para el desarrollo humano. A través del juego, como manifestación por excelencia de la dimensión lúdica del ocio, es posible transmitir diferentes valores, reglas y normas de comportamiento o convivencia (Fraguela, Varela, Caride y Lera, 2009). Las actividades de asociacionismo y voluntariado tienen un marcado componente altruista y se caracterizan por la búsqueda de la felicidad ajena y la obtención de un beneficio colectivo. Como manifestaciones de la dimensión solidaria del ocio, permiten la cooperación y el establecimiento de vínculos de

ayuda mutua (Cuenca, 2000, 2014), así como el desarrollo de valores como la tolerancia, la solidaridad, la responsabilidad o el compromiso, entre otros (Caride y López, 2002; López Paz, 2002). Otras experiencias de ocio se desarrollan en espacios naturales al aire libre y están vinculadas a la dimensión ambiental-ecológica del ocio, siendo posible a través de las mismas concienciar a los individuos de la importancia de cuidar y preservar la naturaleza y el medio ambiente; también las fiestas, como principal exponente de la dimensión festiva del ocio, constituyen un signo de identificación para las comunidades, afianzan el sentimiento de pertenencia y fortalecen la cohesión entre sus participantes (Cuenca, 2001). En vista de lo expuesto previamente, el ocio debe ser entendido como un elemento cohesionador de individuos y comunidades, un recurso con el que poder contribuir a la construcción y formación de una ciudadanía más justa y solidaria, así como concienciada de la necesidad e importancia de cuidar y preservar el entorno que les rodea; en definitiva, el ocio se establece en un promotor de igualdad e inclusión social.

Las experiencias de ocio tienen la capacidad de repercutir positivamente en la salud o el bienestar del individuo, y el disfrute de las mismas es un indicador significativo de calidad de vida, tal y como señala López Paz (2006). En este sentido, resulta incuestionable la aportación del ocio en el plano físico de las personas. Igualmente, el ocio ha sido vinculado con el ámbito de los valores, las emociones y las motivaciones personales, es identificado como fuente de nuevos aprendizajes y posibilita el desarrollo de la personalidad, así como la construcción de la propia identidad, por lo que queda fundamentada su contribución en el plano psicológico. Además favorece la comunicación, la integración y promueve la cohesión grupal, por lo que resulta evidente su contribución al desarrollo social. En definitiva, el ocio se concibe como un recurso con el que favorecer el desarrollo integral de los individuos, no es de extrañar, por tanto, que la ciudadanía conceda más importancia y otorgue un cada vez mayor valor a estas experiencias.

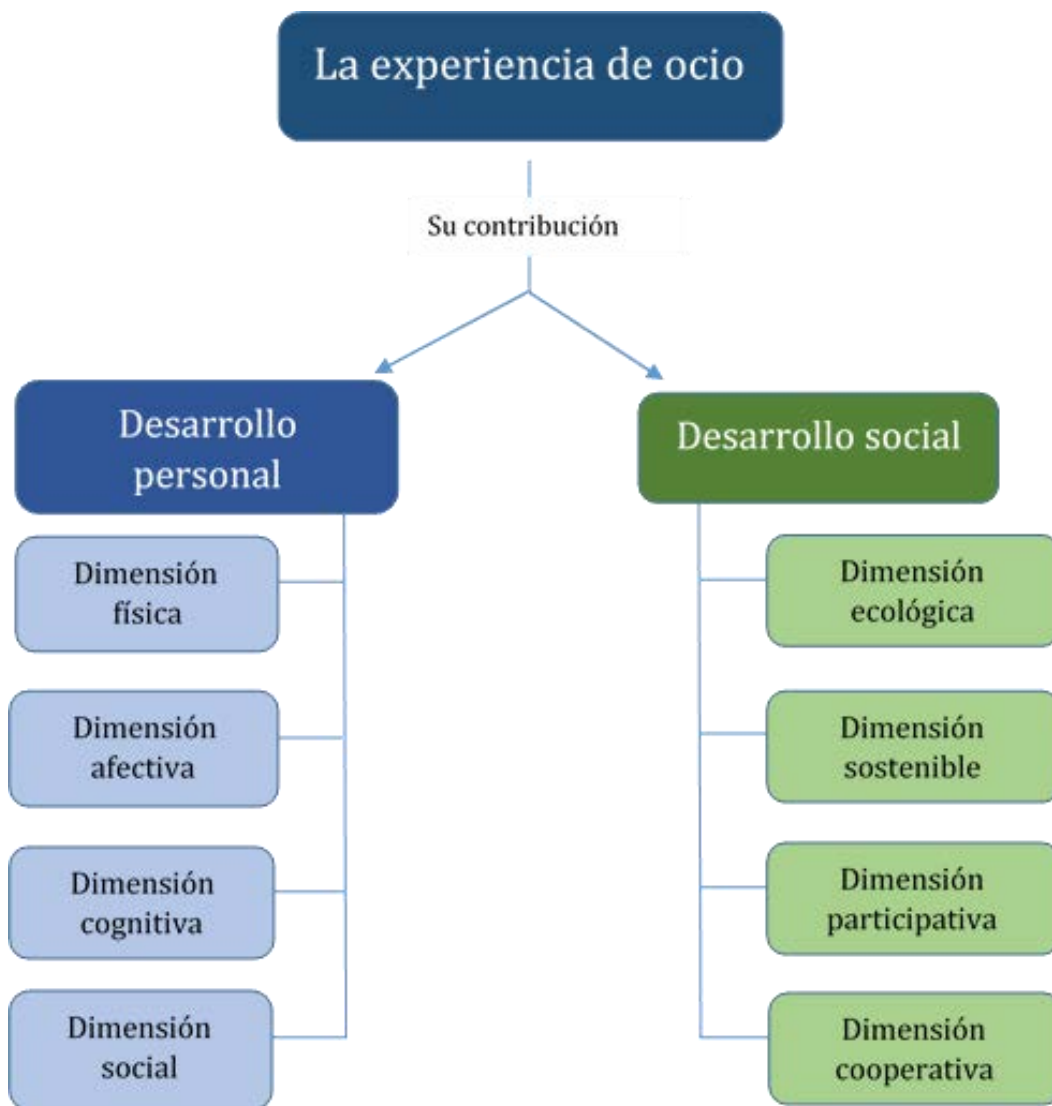


Figura 1.1 Contribución de la experiencia de ocio al desarrollo humano



### **1.1.1 Valor de la experiencia de ocio**

En las sociedades occidentales del siglo XXI el ocio ocupa una parcela cada vez más importante y significativa para las personas, hecho que reflejan Madariaga y Cuenca Amigo (2011) en sus escritos al destacar el incuestionable ascenso del valor del ocio que se ha producido en la gran mayoría de las sociedades desarrolladas; y es que, de acuerdo con Caride (2014), el ocio ha ido aumentando su protagonismo dentro de las vidas de los individuos, incremento quizás fruto de la creciente incidencia temporal, personal, económica, política y social que éste tiene sobre las personas, según señala Cuenca (2000).

Si bien en épocas pasadas, y debido al papel destacado que ocupaba el trabajo dentro de la vida de los individuos, el ocio podía ser entendido como una experiencia de carácter elitista marcada por la ausencia de obligaciones, que posibilitaba la evasión de la rutina diaria que se generaba desde el ámbito laboral, hoy no podríamos plantearnos si tiene sentido la vida sin ocio, pues tal y como concluyen Arístegui y Silvestre (2012), el ocio en el periodo actual es considerado un valor en sí mismo. Una prueba evidente de este fenómeno de revalorización de la experiencia de ocio se encuentra en el estudio llevado a cabo por Delle Fave y Massimini (1998), quienes detectaron que, con el cambio generacional, la satisfacción personal que se obtiene a través del ocio ha ido relevando en importancia a la obtenida mediante el trabajo. Así, la generación de la tercera edad encontraba su satisfacción principal en el trabajo; en la generación adulta se daba un equilibrio entre ambas satisfacciones, mientras que en la generación juvenil se le concede significativamente mayor importancia al ocio respecto al trabajo. En sintonía con estos hallazgos Cabrera (2000) y De Miguel (2000) también han confirmado el aumento del valor otorgado al ocio; López Ruiz (2011) subraya la creciente importancia que niños y jóvenes conceden a este tipo de experiencias, mientras que Arístegui y Silvestre (2012), al analizar el grado de importancia que la ciudadanía europea y española otorgaba al ocio, detectaron que para cada vez más personas el ocio ocupa una parcela bastante o muy importante dentro de sus vidas. Por tanto, es una realidad que el tiempo de ocio resulta cada vez más significativo para

los individuos, llegando incluso a ser percibido como una de las variables más influyentes en la trayectoria vital y en los estilos de vida de los jóvenes, tal y como postula Roberts (2012), más si cabe al atender al innumerable elenco de oportunidades de las que se dispone hoy en día para poder acceder a la experiencia de ocio y disfrutar de su vivencia.

### **1.1.2 Oportunidades para la vivencia de ocio hoy**

Hoy la juventud dispone de más cantidad de tiempo para disfrutar del ocio que en épocas anteriores, según datos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2010); incremento temporal que, quizás, sea fruto del retraso de la media de edad con la que la población se incorpora al mercado laboral, o del aumento de las tasas de desempleo que se ha ido desarrollando en los últimos años, según reflejan las cifras aportadas por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social (2014). Asimismo, cómo hemos visto anteriormente, se ha producido una progresiva revalorización de este tipo de experiencias por parte de los individuos (Arístegui y Silvestre, 2012; Cabrera, 2000; De Miguel, 2000; López Ruiz, 2011), hecho que ha suscitado que, desde los distintos gobiernos, se lleven a cabo más medidas encaminadas a ofrecer apoyo institucional, así como a tratar de promocionar la práctica de alguna de sus vivencias. Como resultado de estos esfuerzos, hoy se dispone de multitud de oportunidades para acceder a la experiencia de ocio y es que, tal y como afirman Cuenca y Goytia (2012), la sociedad moderna ofrece a los ciudadanos múltiples opciones para su vivencia.

Desde el ámbito de la cultura, hoy se dispone de fácil acceso a bibliotecas, cines o museos, y es posible asistir a una amplia variedad de conciertos, festivales, espectáculos y/o representaciones de índole teatral o musical, constituyendo todas estas prácticas algunas de las múltiples oportunidades de ocio cultural (Tierno, Jadraque, Sanz, Valdemoros y Ponce de León, 2015; Valdemoros, Sanz, Ponce de León y Tierno, 2015). El auge tecnológico del que hablan García, López y Samper (2012) ha propiciado la aparición de nuevas actividades y vivencias de ocio, siendo posible acceder a este tipo de experiencias en cualquier momento o lugar como consecuencia de la conectividad, la

instantaneidad y la inmediatez que caracteriza a estas tecnologías (Aguilar, Rubio y Viñals, 2013; Viñals, Abad y Aguilar, 2014). Ejemplos de oportunidades de ocio digital son los videojuegos, el móvil, las redes sociales o los blogs, que se constituyen en herramientas que ofrecen nuevos medios para comunicarse, divertirse y relacionarse. Por otra parte, a raíz de la expansión progresiva de los negocios orientados al turismo, del surgimiento de cada vez más promociones, ofertas y paquetes turísticos, o de la facilidad para disponer hoy en día de un automóvil, cada vez más individuos pueden acceder a este ocio relacionado con el turismo. Tampoco debemos olvidar las fiestas, acontecimientos sociales que posibilitan el desarrollo de relaciones y de lazos afectivos, el establecimiento de vínculos de unión, además de generar placer y disfrute en quienes las experimentan, por lo que suponen una experiencia extraordinaria de ocio (Cuenca, 2000). Aunque sean prácticas minoritarias, también debe hacerse mención a las prácticas de asociacionismo y voluntariado que, como experiencias altruistas que persiguen la felicidad ajena y la obtención de un beneficio colectivo, son la manifestación por excelencia del ocio solidario propuesto por Cuenca (2005b). Finalmente, en vista del componente motor implícito en muchas de las experiencias de ocio (Cuenca, 2000), se debe tener en cuenta que la actividad física y el deporte es considerado “una de las formas de ocio más extendidas y representativas de las sociedades occidentales contemporáneas” (Monteagudo y Puig, 2004: 14).

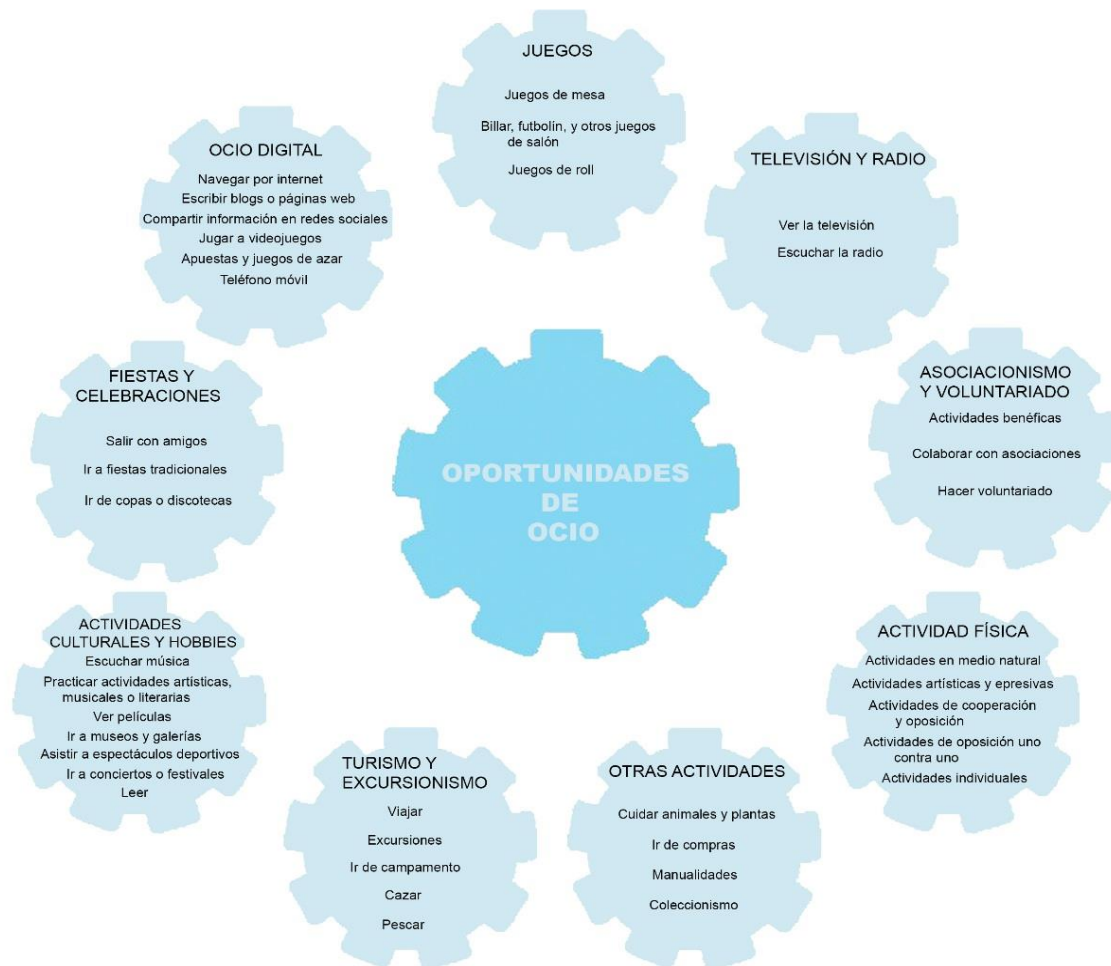


Figura 1.2 Oportunidades para acceder al ocio hoy

Estas son algunas de las oportunidades con las que es posible acceder al ocio, si bien debe tenerse presente, tal y como señalan Cuenca y Goytia (2012), que la actitud que tiene el individuo, sus intereses, su capacidad de disfrute y, en definitiva, el modo que cada uno tiene de vivenciar estas experiencias, estará más relacionado con la formación previa de la persona en cuestión que con la oferta disponible. Por tanto, para que los individuos puedan experimentar con vivencias de ocio verdaderamente valiosas para su desarrollo, será condición necesaria llevar a cabo una educación o formación previas (Caride, 2012, 2014; Caballo, 2010; Caride, Lorenzo y Rodríguez, 2012; Cuenca, 2009, 2014; Espejo, 1998; Tejedor, 2001; World Leisure And Recreation Association (-WRLA-, 1993), que les capacite y les dote de los recursos necesarios para que puedan organizar, vivenciar y disfrutar de este tiempo de ocio de una manera verdaderamente enriquecedora para su desarrollo. Pero, ¿por qué razón esta formación para el ocio es tan necesaria?, ¿qué aspectos deben estar contemplados en la misma?

### **1.1.3 La educación para el ocio**

Ya en el año 1993 la Asociación Mundial de Ocio (WRLA, 1993) manifestaba, a través de una carta, la importancia de desarrollar una formación para el ocio que permitiera, a través del autoaprendizaje, de la experimentación y de la creatividad, adquirir los valores, conocimientos y habilidades necesarios para poder disfrutar de su vivencia. En este escrito se subraya, también, la importancia de capacitar a los educadores para que puedan diseñar y, posteriormente, emplear diferentes estrategias con las que poder garantizar su acceso, vivencia y disfrute en condiciones de igualdad, equidad y libertad.

Esta carta ha inspirado y servido de punto de partida a distintos investigadores quienes, de manera progresiva, se han ido sumando a esta demanda formativa. Así por ejemplo, Espejo (1998) manifiesta la necesidad de que todas y cada una de las instituciones o agentes educativos se involucren y participen de manera activa en dicha formación, subrayando además la importancia de que este proceso formativo se extienda durante toda la vida, aspecto este último en sintonía con el concepto de educación permanente o educación a lo largo

de la vida expuesto por Delors (1996), quien rechaza que los aprendizajes formen parte de un periodo evolutivo concreto y destaca la posibilidad de que los mismos sean desarrollados en todos y cada uno de los contextos en los que conviven los individuos. Por su parte, Caride (2014) justifica la necesidad de desarrollar una formación para el ocio argumentando que las oportunidades para acceder y disfrutar del mismo son desiguales y discriminatorias, a la vez que demanda, para su implantación exitosa, la colaboración activa de políticos, familias, escuelas, organizaciones, entidades sociales y, en definitiva, de toda la ciudadanía. En sintonía con los autores anteriores, Tejedor (2001) también destaca la necesidad de formar y capacitar a los educadores, así como de garantizar el acceso igualitario a la experiencia de ocio, incluyendo la función preventiva entre los motivos principales que justifican la importancia por la que llevar a cabo esta formación.

“Las actividades de ocio y tiempo libre surgen también como alternativa a la existencia de ocios pasivos que generan hábitos poco educativos, como el uso abusivo de los medios de comunicación, internet, videojuegos, callejeo, consumo de drogas...; se añade así, el componente preventivo a la educación del ocio.” (Tejedor, 2001: 240)

Siguiendo a Cuenca (2009), esta educación para el ocio deberá ser abordada desde una triple perspectiva: personal, comunitaria y de los profesionales. Deberá ser una educación personal dado que el marco de referencia de la experiencia de ocio es la propia persona (Cuenca, 2014; Cuenca y Goytia, 2012) por lo que la formación tendrá que estar centrada en el individuo; a su vez deberá ser una educación comunitaria, ya que si verdaderamente es una prioridad equiparar las oportunidades en el acceso y disfrute del ocio necesariamente deberá garantizarse el derecho al ocio de toda la ciudadanía; finalmente, también deberá ser una educación de los profesionales, puesto que es necesario capacitarles para la óptima gestión de todos los recursos y bondades que estas experiencias ofrecen, de manera que puedan garantizar a toda la ciudadanía un empleo adecuado de este tiempo y que su vivencia sea constructiva en los planos personal y social.

Queda por tanto argumentada la necesidad de desarrollar una educación para el ocio, formación que garantice la adquisición de los valores, actitudes, habilidades, estrategias y conocimientos necesarios con los que poder vivir experiencias de ocio plenas, de calidad y que contribuyan al desarrollo humano. Esta educación deberá asegurar la igualdad efectiva de oportunidades en su acceso y disfrute, cumplir una función preventiva que aleje a los individuos de experiencias de ocio nocivas, extenderse a lo largo de todo el ciclo vital y actuar desde todos los ámbitos posibles, incluyendo la familia, la escuela y la comunidad. Asimismo, dicha educación tendrá que contribuir al desarrollo de la creatividad, de la autonomía personal, del espíritu crítico, de la participación ciudadana y de las habilidades para el trabajo en equipo; estará fundamentada en el juego y, para su éxito, será necesaria la implicación activa y colaborativa de familias, docentes, instituciones educativas, organizaciones, entidades sociales, responsables políticos y, finalmente, de toda la ciudadanía. Todos estos fundamentos de la educación para el ocio aparecen recogidos en la figura 1.3

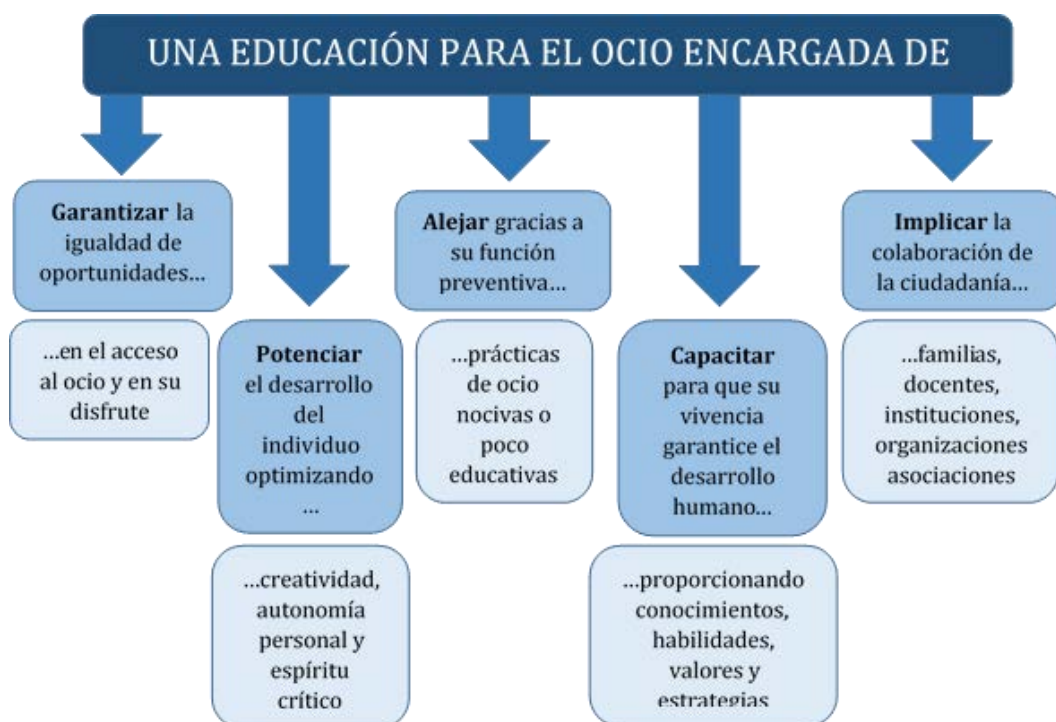


Figura 1.3 Educación para el ocio

Se ha puesto de manifiesto que los ciudadanos disponemos hoy de multitud de oportunidades, experiencias y vivencias que permiten acceder al ocio, si bien, como expertos e investigadores del ámbito de la actividad física, consideramos que ésta pudiera presentar una de las prácticas que más y mejor participa de los fundamentos constituyentes del ocio, exponiéndose a continuación algunos de los motivos que fundamentan tal afirmación.

## 1.2 LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO EXPERIENCIA DE OCIO

La actividad físico-deportiva constituye una de las principales y más importantes expresiones del ocio contemporáneo, tal y como señala García Ferrando (2004), pues permite su vivencia como una experiencia personal y/o comunitaria que facilita el desarrollo de la persona, en la medida en que estas actividades contribuyen a mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de quienes las practican. También Cuenca (2000) subraya el destacado papel que el deporte tiene en la creación del ocio moderno, en el surgimiento de este tiempo que se caracteriza por su separación con respecto al tiempo de trabajo, llegando incluso a identificarlo como “el paradigma referencial del ocio moderno” (Cuenca, 2000: 242). Por su parte, Lazcano y Caballo (2016) se refieren al deporte como una “experiencia integrante de un ocio valioso” (p. 10) que contribuye al desarrollo del individuo así como a incrementar la satisfacción que este tiene con su propia vida; igualmente Monteagudo (2014) identifica a las prácticas físico-deportivas como uno de los principales ámbitos en los que el ocio se manifiesta al reconocer que se tratan de actividades libres, deseadas e intrínsecamente motivadas, mientras que Codina y Pestana (2016) concluyen en su estudio que los jóvenes vivencian este tipo de prácticas como ocio dado que experimentan libertad, satisfacción y transformación personal en la realización de las mismas. Atendiendo a estos autores, comienza a resultar evidente el vínculo existente entre actividad física y ocio, pero, ¿cuáles son los motivos que llevan a que estos y otros investigadores identifiquen la actividad física como una verdadera experiencia de ocio?



A través de la actividad física es posible cumplir con los tres pilares básicos del ocio señalados por Cuenca (2014), dado que el sujeto puede disponer de libertad y autonomía a la hora de escoger y realizar la actividad, la acción puede estar impulsada por una motivación intrínseca, y su práctica tiene la capacidad de generar placer, satisfacción y disfrute, tal y como señala Arribas (2004), si bien esto último dependerá del grado en el que la actividad física se adapte a las necesidades, gustos, intereses y expectativas de cada individuo (Sanz y Ponce de León, 2006). Asimismo, la actividad física posee función lúdica, de descanso y de diversión, siéndole además reconocida su contribución al desarrollo humano (Cuenca, 2000), aspectos muy próximos a la experiencia de ocio según lo expuesto en apartados anteriores. Por otra parte, muchas actividades físicas poseen un componente grupal/social implícito en ellas, se constituyen como un contexto en el que los partícipes en la experiencia compartida entran en contacto, se relacionan e interactúan entre sí, desarrollan su personalidad, y adquieren normas básicas de conducta, comportamiento y convivencia. Todas estas ventajas también han sido atribuidas a la experiencia de ocio, siendo reconocido su papel trascendental en el desarrollo de la personalidad y habiendo sido identificado como un espacio de encuentro propicio para la interacción y la comunicación (Cuenca, 2014), así como para la transmisión de valores, reglas y normas de comportamiento o convivencia (Fraguela et al., 2009).

Si atendemos a las cinco dimensiones del ocio autotélico identificadas por Cuenca (2014), la relación entre ocio y actividad física vuelve a quedar manifiesta, dado que a través de estas actividades es posible vivenciar cualquiera de dichas dimensiones. De esta manera, la dimensión lúdica se manifiesta a través de aquellas actividades físicas cuyo componente principal es el juego; la dimensión ambiental-ecológica mediante actividades físicas desarrolladas en espacios naturales al aire libre, caso del senderismo, montañismo o barranquismo; la dimensión creativa, por medio de actividades físicas que requieran métodos de resolución alternativos o que impliquen la utilización del pensamiento creativo y/o del pensamiento lateral; la dimensión solidaria, a través de actividades que impulsen un clima de cooperación, de trabajo en equipo, de ayuda mutua, de solidaridad y de compromiso colectivo;

y, por último, la dimensión festiva, con actividades y experiencias sociales que poseen poder identificativo y generan una cohesión grupal entre los partícipes, caso de los eventos, torneos, campeonatos o competiciones deportivas.

Ya ha quedado expuesta anteriormente la estrecha relación que el ocio guarda con los valores (Cuenca y Goytia, 2012; Cuenca 2014) habiéndose contrastado, por otro lado, el potencial destacado que la actividad física tiene para el desarrollo de valores de índole personal o social (Ruiz Omeñaca, 2014; Ruiz y Cabrera, 2004). A través de las experiencias motrices es posible fomentar el bienestar, la responsabilidad, el compromiso o la satisfacción personal, aspectos conducentes a la mejora de la autoestima y del autoconcepto (Ponce de León, Sanz, Valdemoros y Ramos, 2009). Igualmente, la actividad física contribuye al desarrollo de valores como la tolerancia, el respeto, la integración, la solidaridad, la cooperación, la autonomía, la igualdad, la equidad, el compañerismo, la diversión, la deportividad, el juego limpio o el respeto a las reglas, entre otros (Gutiérrez, 1995; Ruiz Omeñaca, 2014). Por otra parte, es cierto que la experiencia de ocio contribuye al desarrollo de la identidad (Cuenca, 2014; Dworkin et al., 2003; Fredricks et al., 2002; Madariaga y Cuenca Amigo, 2011), siendo la actividad física un contexto idóneo para la construcción de la identidad propia; y es que, de acuerdo con Ruiz Omeñaca (2014), estas actividades posibilitan que los individuos se auto-identifiquen como practicantes y adquieran un estatus en función de su habilidad o destreza a la hora de realizar la propia práctica. Finalmente, no puede obviarse el componente emocional implícito a cualquier experiencia de ocio (Cuenca y Goytia, 2012; Cuenca, 2014), habiéndose constatado la relación que existe entre actividad física y emociones, pues tal y como postula Ruiz Omeñaca (2014) determinadas situaciones surgidas del contexto real de la propia práctica, como es el caso de sentirse apoyado, cooperar o realizar de manera exitosa la acción motriz en cuestión, permiten que el individuo experimente con emociones y sentimientos positivos, llegando estas emociones a ser identificadas como uno de los principales predictores de la propia actividad física (Ries y Sevillano, 2011).

Considerando que la actividad física permite cumplir con los tres requisitos necesarios para que se produzca una experiencia de ocio autotélica; que dicha práctica posee una función lúdica, de descanso, de diversión además de favorecer el desarrollo de la personalidad, el aprendizaje de pautas de conducta, comportamiento, convivencia o la construcción de la identidad; que es posible su vivencia a través de todas y cada una de las dimensiones del ocio; y afirmada la estrecha relación que guarda con los valores y con las emociones de los individuos, puede constatarse que la actividad física se postula como un recurso idóneo con el que poder acceder a la experiencia de ocio y obtener consecuentemente aquellas aportaciones que su vivencia tiene en el desarrollo humano.

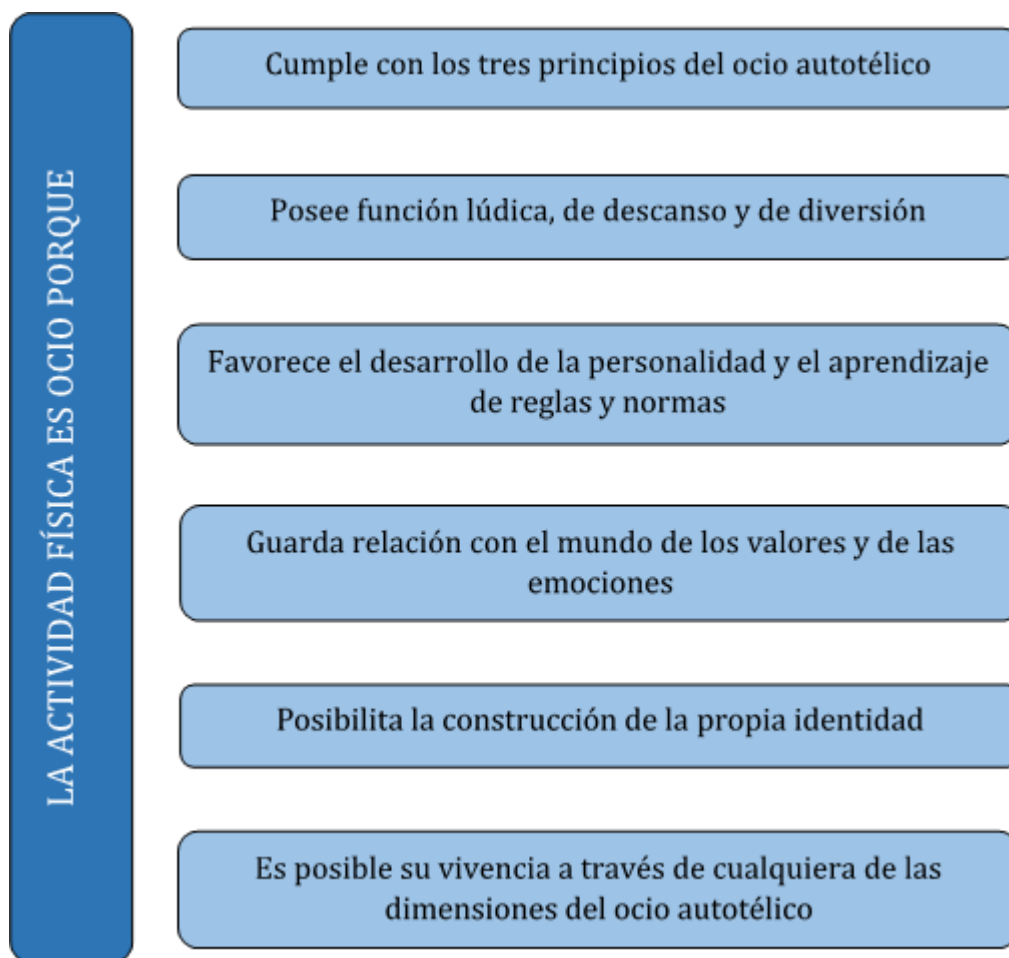


Figura 1.4 Actividad física como experiencia de ocio

Todos los argumentos expuestos previamente permiten identificar a la actividad física como una experiencia de ocio, si bien debe tenerse presente, tal y como afirma Monteagudo (2011), que no cualquier práctica motriz constituirá una expresión de ocio, hecho que dependerá del grado en el que la libertad, la motivación intrínseca y la satisfacción estén presentes.

En un intento por relacionar actividad física y ocio, parte de la comunidad científica ha desarrollado términos como el de Actividad Física Recreativa-Participativa (Arribas, 2004), el de Deporte recreativo (Camerino, 2004) o el de Deporte de ocio (Hernández, 2004), conceptos que hacen referencia a aquellas prácticas físicas que han sido elegidas libremente, que poseen carácter inclusivo, capacidad formativa, y cuyos verdaderos y principales protagonistas son los propios participantes. Entonces, ¿qué se entiende por actividad física de ocio?

Autores como Blair, Khol y Gordon (1992) definieron la actividad física como cualquier movimiento corporal que resulta de la acción de los músculos esqueléticos y que conlleva un gasto de energía por mínimo que fuera. Pese a que esta definición ha sido empleada posteriormente por diferentes autores, órganos e instituciones (Jan, Schwingel y Romo-Pérez, 2012; National Heart, Lung, and Blood Institute -NIH-, 2012; Organización Mundial de la Salud -OMS-, 2008, 2010; Tercedor, 2001), la misma podría inducir a interpretaciones erróneas, ya que fundamentándose en su contenido, cualquier práctica que cumpla con ambos requisitos, es decir que implique movimiento y que produzca un gasto energético, podría ser considerada actividad física. Sin embargo, al no tener en cuenta la propia experiencia que deriva de la realización de la actividad, dicha definición inicial está incompleta, razón por la que Devís (2000) la complementa añadiendo que se trata de cualquier movimiento corporal que produce una experiencia personal y que posibilita que el sujeto interactúe con el contexto que le rodea. Por otra parte, y de acuerdo con Parlebás (2008) y Sanz (2005), debe tenerse presente que todas las situaciones motrices pueden agruparse en dos ámbitos diferenciados, el ámbito de la ergomotricidad y el ámbito de la ludomotricidad. Mientras que el primero incluye exclusivamente aquellas acciones motrices

con carácter obligatorio que son consideradas trabajo, el segundo abarca aquellas prácticas motrices que tienen lugar en el tiempo libre del individuo, y dado que la experiencia de ocio es libremente elegida y constituye un ejercicio de libertad personal, la actividad física de ocio imperiosamente se ubicará en el ámbito de la ludomotricidad.

Apoyándose en los conceptos e ideas referidos a la experiencia de ocio que han sido expuestos previamente, se define el término actividad física de ocio como aquel conjunto de prácticas y vivencias que poseen un componente motriz y que tienen la capacidad de generar placer, satisfacción y disfrute entre aquellos que las experimentan. Además, para que puedan ser consideradas como tales, estas experiencias deberán realizarse voluntariamente, ser libremente elegidas, tener un fin en sí mismas, su principal protagonista será el propio individuo, e incluirán como bien señalan Valdemoros, Ponce de León y Gradaille (2016)

“el deporte federado o institucionalizado, los ejercicios didácticos como práctica no competitiva dirigida por un técnico, los juegos deportivos tradicionales como actividad competitiva no institucionalizada, así como aquella actividad libre autogestionada que beneficia el desarrollo personal, y que son llevadas a cabo en el tiempo de ocio” (p.45)

Al tratarse de experiencias de ocio, estas actividades físicas tendrán implícitas las bondades que el ocio tiene en el desarrollo humano por lo que constituirán un ejercicio de autonomía e independencia con la capacidad de generar bienestar y calidad de vida en el individuo, a la vez que ofrecerán una valiosa oportunidad para que sus partícipes interaccionen, se comuniquen, relacionen y configuren su propia personalidad en lo que a valores y emociones se refiere. Asimismo, como experiencias motrices que son, estas prácticas también tendrán asociadas aquellas potencialidades atribuidas a la práctica regular de actividad física, por lo que contribuirán positivamente al desarrollo integral del individuo en sus planos físico (Lamont, Mortby, Anstey, Sachdev y Cherbuin, 2014; World Health Organization –WHO- 2004), psicológico (Álvarez, Cuevas, Lara y González, 2015; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Martínez y González, 2017; Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012; Weng y

Chiang, 2014) y social (Gutiérrez, 1995; Omorou, Erpelding, Escalon y Vuillemin, 2013). Su práctica y experimentación ayudará a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, problemas de tensión arterial, sobrepeso y/u obesidad, además de fortalecer la tonicidad muscular y la densidad ósea, así como la habilidad, agilidad, plasticidad, flexibilidad, velocidad y fuerza motriz, siendo estos algunos de sus beneficios físicos. Por otra parte contribuirá a mejorar el autoconcepto físico, es decir, optimizará las percepciones que el individuo tiene acerca de su propia habilidad, fuerza, atractivo, apariencia, condición física o competencia motriz, además de incrementar su estado de ánimo, su bienestar psicológico y reducir la probabilidad de padecer estrés, ansiedad o depresión -beneficios psicológicos- Finalmente contribuirá a fomentar la sociabilidad, la autonomía, así como el desarrollo de valores y de actitudes de respeto, solidaridad o colaboración; aspectos, todos ellos, vitales para una adecuada vida en sociedad.

Cada vez más conscientes de todas estas bondades, los gobiernos e instituciones públicas conciben como un aspecto prioritario tratar de fomentar la realización de actividad física e implantar un hábito de práctica regular en el conjunto total de la sociedad. Una forma eficaz para lograrlo será actuar sobre la población en edad escolar, y es que si se logra implantar un hábito de práctica en esta etapa de la vida habrá una mayor probabilidad de mantener el mismo durante la etapa adulta (Morgan, McKenzie, Sallis, Broyles, Zice y Nader, 2003; Ponce de León y Sanz, 2014; Rasmussen y Laumann, 2014; Robertson-Wilson, Baker, Derbyshire y Côté, 2003; Santos, Gomes y Mota, 2005; Tammelin, Näyhä, Hills y Järvelin, 2003; Telama y Yang, 2000; Telama, Yang, Viikari, Valimaki, Wanne y Raitakari, 2005; Van Mechelen, Twisk, Post, Snel y Kemper, 2000), y, de este modo, poder atender a la disposición adicional cuarta de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), en la que se especifica que las administraciones educativas deberán promover la práctica diaria de ejercicio físico, así como adoptar medidas para que la actividad física forme una parte destacada del comportamiento infantojuvenil. Sin embargo, ¿cuántos jóvenes practican alguna actividad física regular dentro del territorio nacional?

### 1.2.1 La práctica de actividad física en el panorama nacional

Según revelan los resultados de distintos trabajos, la situación de práctica de actividad física dentro del panorama nacional está mejorándose en los últimos 10 años, y es que cada vez más españoles realizan algún tipo de actividad física (García Ferrando, 2006; García Ferrando y Llopis, 2010; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2013, 2016), si bien otros estudios describen una situación menos optimista al destacar que todavía una elevada proporción de población española sigue siendo sedentaria, situando la misma en torno al 40% (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014), el 47,8% (Beltrán, Devís y Peiró, 2012) o incluso al 61%, de acuerdo a determinadas investigaciones (Biedma, Fernández-Ballesteros, Martín, Ramos, Rodríguez-Morcillo y Serrano, 2009). Esta divergencia en los resultados podría tener su origen en la diferencia de edad existente en las muestras que participaron en estos estudios, pues debe tenerse presente que la edad es uno de los principales factores asociados a la actividad física (Cleland, Timperio, Salmon, Hume, Telford y Crawford, 2011; Hesketh, Crawford y Salmon, 2006; Kahn, Huang, Gillman, Field, Austin, Colditz y Frazier, 2008; Nuviola, Ruiz y García, 2003; Trang, Hong, Dibley y Sibbritt, 2009), por lo que para poder realizar una interpretación válida y fiable del fenómeno de práctica, deberemos analizar los datos de un modo segmentado atendiendo a esta variable.

Varios indicadores permiten afirmar que el colectivo juvenil español es más activo físicamente que la población adulta, y es que existe una mayor proporción de jóvenes que practica alguna modalidad deportiva (Consejo Superior de Deportes, 2015; García Ferrando y Llopis, 2010; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2016), además de que son menos los que tienen un estilo de vida marcado por el sedentarismo (Biedma et al., 2009), siendo el fútbol 11, el baloncesto, la natación o el ciclismo algunas de las modalidades más practicadas por parte de este colectivo (Ahedo y Macua, 2016; Consejo Superior de Deportes, 2015; Edo, 2004; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2016; Rodríguez, 2000; Ruiz y García, 2005; Sanz, 2005; Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2016). Si se contempla la frecuencia con la que realizan actividad física, varios trabajos son coincidentes al concluir que existe una

considerable proporción de jóvenes que practica alguna actividad física con una periodicidad de al menos tres veces por semana (Clemente-Bosch, Llopis-González, Rubio-López, Westall-Pixton y Morales-Suarez-Varela, 2013; Consejo Superior de Deportes, 2011; Rodríguez-Romo, Cordente, Mayorga, Garrido-Muñoz, Macías, Lucía y Ruiz, 2011; Ramos, Ponce de León y Sanz, 2010; Santamarina y Santoro, 2010), dato importante a tener cuenta ya que “una frecuencia alta de práctica puede llegar a favorecer la consolidación de un estilo de vida activo”, tal y como señalan Ramos et al. (2010:70).

A pesar de que hoy existen bastantes jóvenes que tienen un estilo de vida físicamente activo, que practican al menos una actividad física con una frecuencia mínima de tres veces a la semana y que conceden mucha importancia a estas actividades pues según Lazcano y Caballo (2016) dichas prácticas corresponden a la vivencia más veces identificada como la experiencia de ocio más significativa, y es que el 48,4% del colectivo juvenil identifica alguna actividad física entre las tres experiencias de ocio más importantes (Valdemoros et al., 2016), porcentaje que asciende hasta el 58% en el estudio llevado a cabo por Ahedo y Macua (2016), lo cierto es que es un hecho confirmado el descenso de los niveles de práctica que se produce en este periodo (Balaguer y Castillo, 2002; Baldursdottir, Valdimarsdottir, Krettek, Gylfason y Sigfusdottir, 2017; Corder, Sharp, Atkin, Griffin, Jones, Ekelund y Van Sluijs, 2015; Dumith, Gigante, Domingues y Kohl, 2011; Kimm et al., 2002; Lam y McHale, 2015; Whitt-Glover, Taylor, Floyd, Yore, Yancey y Matthews, 2009) especialmente durante la etapa educativa del Bachillerato (Allison, Adlaf, Dwyer, Lysy y Irving, 2007; Clemente-Bosch et al., 2013; Macarro, Romero y Torres, 2010).

Una considerable proporción de individuos dejan de practicar actividad física en esta etapa de la vida (Macarro et al., 2010; Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal, 2005; Ramos et al., 2010; Ponce de León y Sanz, 2014), identificando la falta de tiempo, el escaso interés hacia la práctica, la ausencia de amistades con las que practicar o a la preferencia hacia otro tipo de actividades, entre las causas principales por las que se produce dicho abandono. A esto se añade que todavía existe una considerable proporción del colectivo juvenil que presenta



un estilo de vida caracterizado por el sedentarismo (Ballesteros, Dal-Re, Pérez-Farinos y Villar, 2007; Beltrán et al., 2012; Macarro et al., 2010; Ramos, Rivera, Moreno y Jiménez-Iglesias, 2012; Valdemoros, Ponce de León, Sanz y Ramos, 2007) pese a todas las consecuencias negativas reconocidas que un estilo de vida físicamente inactivo tiene en la salud de los individuos (Bailey, Cope y Parnell, 2015; Calais, Frobert, Rosenblad, Hedberg, Wachtell y Leppert, 2014; Martínez, et al., 2017; Wang, Baddley, Griffin, Judd, Howard, Donnelly y Safford, 2014). Además, gran parte de los jóvenes españoles no practica la suficiente actividad física como para obtener los beneficios atribuidos a la misma (Aznar y Webster, 2006; Meneses y Ruiz Juan, 2017); e incluso que existen determinados segmentos poblacionales, como el colectivo femenino, en los que este bajo nivel de práctica es especialmente marcado (Alvariñas, Fernández y López, 2009; De Bourdeaudhuij y Van Oost, 1998; Fein, Plotnikoff, Wild y Spence, 2004; Fernandes, et al., 2012; Hesketh, et al., 2006; Liou, Liou y Chang, 2010; Macarro et al., 2010; Telama, Laakso, Nupponen, Rimpelä y Pere, 2009). Por ello, no debe extrañar, tal y como señala Biedma et al. (2009), que la preocupación de las Administraciones este latente y manifiesta, en vista de todos los problemas que esta situación podría generar en un futuro próximo.

En un intento de fomentar los niveles de actividad física y lograr erradicar, o al menos minimizar, los estilos de vida caracterizados por el sedentarismo, diferentes órganos e instituciones del ámbito internacional han desarrollado guías, catálogos y/o recomendaciones a través de las que se pretende concienciar a la población de la importancia de practicar al menos una actividad física de manera regular. Ejemplo de ello es la Organización Mundial de la Salud -OMS-, institución que en 2010 elaboró un listado de recomendaciones sobre actividad física, adaptando estos consejos a diferentes grupos de edad como el de los niños-jóvenes (5-17 años), adultos (18-64 años) y la tercera edad (mayores de 65 años). Ese mismo año, en Toronto, se desarrolló una carta en la que se demanda un mayor esfuerzo, compromiso e inversión por parte de todos los países para que implementen medidas con las que poder promocionar un estilo de vida físicamente activo en toda su población (Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health, 2010). Ya en 2013, el American College of

Sport Medicine -ASCM- desarrolló un manual en el que se identifican las principales bondades atribuidas a la práctica regular de actividad física; en él se recomiendan distintos ejercicios de carácter preventivo y/o terapéutico, para acabar sugiriendo diferentes estrategias con las que lograr fomentar el ejercicio físico. Más recientemente, en 2015, la American Heart Association -AHA- ha propuesto distintas recomendaciones sobre actividad física dirigidas a mejorar el funcionamiento cardiovascular en todos los segmentos poblacionales.

También en el territorio nacional se han llevado a cabo distintas tentativas que pretenden promocionar la actividad física. Así, las Consejerías de Salud de las diferentes comunidades autónomas han elaborado multitud de documentos con este fin, tal y como reflejan en su estudio Chodzko-Zajko, Schwingel y Romo-Pérez (2012), quienes realizan un análisis crítico de cincuenta y cinco programas, guías y planes nacionales. Pese al incremento en los índices de práctica señalado previamente, la proporción de jóvenes que cumple con dichas recomendaciones dentro del panorama nacional sigue siendo baja (Butcher, Sallis, Mayer y Woodruff, 2008; Galán, Boix, Medrano, Ramos, Rivera y Moreno, 2014; Ramírez, Fernández y Blández, 2013; Rodríguez-Romo et al., 2011; Román, Serra-Majem, Ribas-Barba, Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2008), situándose la misma en el 24,7% (González y Portolés, 2016), en el 30% (Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín y Molina, 2012), en el 40% (Cocca, Liukkonen, Mayorga y Viciano, 2014) o en el 48,6% (Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García-González, 2016) dependiendo del estudio revisado.

Uno de los principales argumentos expuestos por el joven para justificar esta ausencia de práctica es la falta de tiempo libre (Biedma et al., 2009; Monteagudo, 2011; Codina y Pestana, 2016; Consejo Superior de Deportes, 2015; Reigal y Videra, 2010a; Sanz, Valdemoros, Ramos y Ponce de León, 2011; Walia y Leipert, 2012), si bien la misma podría deberse, entre otros motivos, a la emergencia de nuevas formas de ocio pasivo relacionadas con el mundo de los videojuegos, de los ordenadores o de internet las cuales, tal y como señala Biedma et al. (2009), podrían resituar a la actividad física en un segundo plano dentro del tiempo libre de los jóvenes. Sin embargo, debe tenerse presente

según señala López Miñarro (2009) que un aspecto importante de esta falta de tiempo es su subjetividad y es que en muchas ocasiones el problema estará más en un déficit en la organización del tiempo libre que en una ausencia o escasez real del mismo. Otra de las barreras más frecuentemente identificada por los jóvenes es la inadecuación o ausencia de espacios públicos, instalaciones y/u ofertas para la realización de actividad física (Biedma et al., 2009; Consejo Superior de Deportes, 2015; Monteagudo, 2011; Reigal y Videra, 2010a; Sanz et al., 2011; Walia y Leipert, 2012), situación que se traduce en unas menores oportunidades para su experimentación y vivencia, mientras que una tercera barrera estaría relacionada con la influencia social que ejerce el grupo de iguales, la pareja y la familia sobre el joven, a las que Monteagudo (2011) se refiere como barreras interpersonales.

Si es cierto que la realización de actividad física durante la etapa escolar contribuye a consolidar su práctica en la edad adulta (Morgan, McKenzie, Sallis, Broyles, Zice y Nader, 2003; Ponce de León y Sanz, 2014; Rasmussen y Laumann, 2014; Robertson-Wilson et al., 2003; Santos et al., 2005; Tammelin et al., 2003; Telama y Yang, 2000; Telama et al., 2005; Van Mechelen et al., 2000), si además dicha práctica constituye una parte sumamente importante para el desarrollo y formación de la salud y de la felicidad en el futuro, tal y como señalan Bailey et al. (2015), y teniendo en cuenta que la adolescencia es un periodo vital en el que se está especialmente abierto a la influencia de factores ambientales o de modos de vivir, además de ser la etapa en la que se adquieren y consolidan los estilos de vida (Chillón, Delgado, Tercedor y González-Gross, 2002; Rodrigo, et al., 2004), puede concluirse que el fomento de la práctica de actividad física en dicho periodo evolutivo se convierte en un aspecto prioritario.

Para potenciar de manera eficaz la práctica de actividad física entre los jóvenes y así responder a esta prioridad detectada, es necesario comprender aquellos factores vinculados a su participación y adherencia tal y como señalan Sallis, Prochaska y Taylor (2000) o Ahedo y Macua (2016) en sus trabajos, y es que de acuerdo con Krahnstoever y Lawson (2006), la comprensión de estos determinantes facilitará el diseño, desarrollo e implementación de propuestas

de intervención con las que lograr promover un estilo de vida físicamente activo. Por esta razón, dicho proceso identificativo es considerado por múltiples autores (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos y Martin, 2012; Craggs, Corder, Van Sluijs y Griffin, 2011; Deforche, Van Dyck, Verloigne y De Bourdeaudhuij, 2010) como uno de los prerrequisitos esenciales para desarrollar programas de intervención efectivos, motivo por el que se procede a la identificación de aquellos factores que se encuentran asociados a la práctica de actividad física durante el periodo juvenil.

### **1.2.2 Factores asociados a la actividad física**

El comportamiento físico de cada individuo, la periodicidad con la que realiza alguna actividad física o las modalidades que practica son el resultado de la interacción simultánea de multitud de factores de diversa tipología, dentro de los que se incluyen aspectos demográficos, psicológicos, sociales y relacionados con el entorno (Bauman et al., 2012; Craggs et al., 2011; Uijdewilligen et al., 2011). En un intento por identificar aquellos aspectos que podrían llegar a inducir, facilitar o fortalecer la realización de actividad física, autores como Beltrán (2009) o Martínez (2012) han elaborado distintas clasificaciones, poniendo su centro de atención en factores demográficos y biológicos como el estatus socioeconómico, el sexo o la edad; factores psicológicos como el caso de la autoeficacia, la diversión o la motivación hacia la actividad; factores ambientales como pueden ser la facilidad para acceder a instalaciones, materiales y programas o la densidad poblacional del lugar de residencia del joven; y factores familiares como es el caso de la práctica parental o el apoyo que los padres ofrecen a la práctica de actividad física de sus hijos, entre otros. Basándose en estas clasificaciones se procede a revisar algunos de los estudios que en los últimos quince años han profundizado en este conjunto de factores.

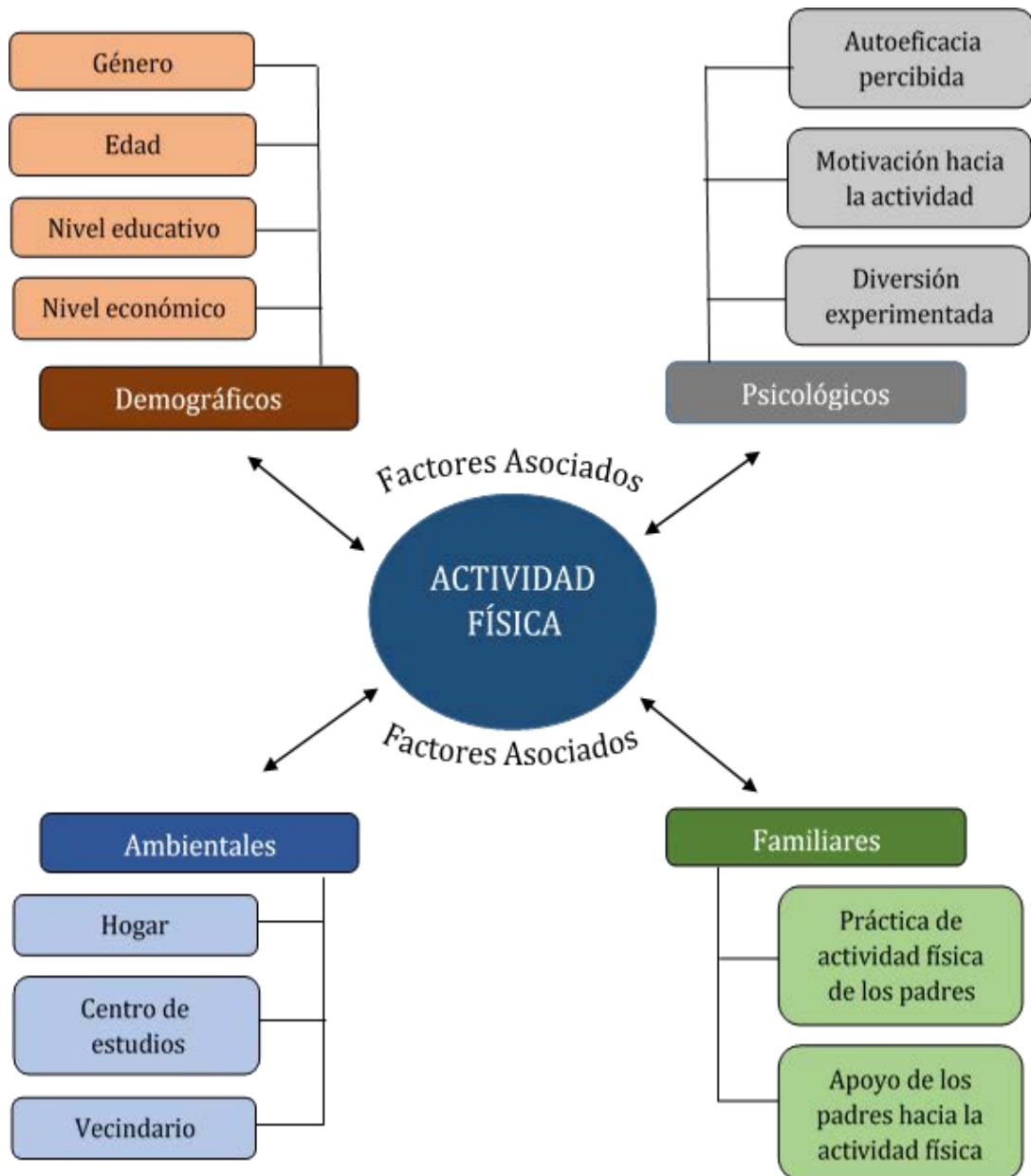


Figura 1.5 Factores asociados a la actividad física

### 1.2.2.1 Factores demográficos y biológicos

Diferentes investigaciones han profundizado en la posible relación que existe entre diversos factores demográficos y/o biológicos y la práctica de actividad física durante el periodo juvenil. Uno de los factores más analizados es el sexo, existiendo numerosos estudios que han detectado una asociación significativa entre este factor y la realización de actividad física, siendo coincidentes al afirmar que en esta etapa los chicos presentan unos niveles de práctica más altos que las chicas (Alvariñas et al., 2009; Babey, Hastert, Huang y Brown,

2009; Beltrán, Sierra, Jiménez, González-Cutre, Martínez y Cervelló, 2017; Fein et al., 2004; Fernandes et al., 2012; García Ferrando y Llopis, 2010; Gil, Cuevas, Contreras y Díaz, 2012; Hesketh et al., 2006; Hobin, Leatherdale, Manske, Dubin, Elliott y Veugelers, 2012; Iannotti y Wang, 2013; Liou et al., 2010; Macías y Moya, 2002; Ramos et al., 2010; Telama et al., 2009). Otro de los factores que ha sido asociado de un modo estadísticamente significativo es la edad, habiéndose constatado un descenso de los niveles de práctica conforme la edad aumenta (Biddle, Whitehead, O'Donovan y Nevill, 2005; Cleland et al., 2011; Duncan, Duncan, Strycker y Chaumeton, 2004, 2007; Hesketh et al., 2006; Kahn et al., 2008; Meneses y Ruiz Juan, 2017; Nuviala et al., 2003; Trang et al., 2009).

Al atender a la tipología de actividades que son practicadas, nuevamente vuelven a detectarse diferencias en función del sexo de los individuos, y es que distintas investigaciones corroboran que hombres y mujeres tienen preferencias orientadas hacia ciertas modalidades de práctica concretas (Ahedo y Macua, 2016; Fawcett, Garton y Dandy, 2009; Fernandes et al. 2012; Lazcano y Caballo, 2016; Macías y Moya, 2002; Ruiz y García, 2005; Sanz et al., 2016), siendo baloncesto, aeróbic, zumba, natación y ciclismo algunas de las modalidades más frecuentadas por ellas, mientras que fútbol, baloncesto, ciclismo, gimnasio y fútbol sala son las especialidades más practicadas en el caso de los hombres (Sanz et al., 2016).

El estatus socioeconómico en el que se ubica la unidad familiar podría ser otro de los factores demográficos que contribuye a determinar la actividad física que el joven realiza, y es que los recursos económicos que la familia dispone para invertir en este tipo de actividades podrían repercutir en una mayor o menor facilidad para acceder a las instalaciones y programas deportivos ofertados desde la comunidad, así como al equipamiento, materiales y recursos necesarios para su práctica. De hecho diferentes estudios han detectado la existencia de una asociación significativa entre ambos (Biddle et al., 2005; Duncan et al., 2004; Gordon-Larsen, McMurray y Popkin, 2000; In-Hwan et al. 2009; Mielke, Brown, Nunes, Silva y Hallal, 2017; Telama et al., 2009; Trang et al., 2009; Wiley, Flood, Andrade, Aradillas y Cerda, 2011), si

bien existen discrepancias entre los mismos a la hora de determinar la verdadera dirección de dicha relación. Mientras que unos investigadores sostienen que aquellos individuos que poseen un status socioeconómico más alto son los que más actividad física realizan (Biddle et al., 2005; Duncan et al., 2004; Gordon-Larsen et al., 2000; In-Hwan et al., 2009; Telama et al., 2009; Wiley et al., 2011), argumentando que los mayores recursos económicos de los que disponen se traducen en unas mayores oportunidades de práctica, para otros, son los jóvenes procedentes de familias con menores recursos los que verdaderamente practican más actividad física (Trang et al., 2009), existiendo incluso un tercer grupo de autores que rechaza la existencia de relación entre ambos factores (Booth, Okely, Chey, Bauman y Macaskill, 2002; Fernandes et al., 2012).

Esta falta de consenso vuelve a quedar explícita al profundizar en la relación que existe entre el nivel educativo parental y la actividad física realizada por el joven, y es que a pesar de que distintas investigaciones han descubierto una asociación significativa entre el nivel educativo de los padres y las práctica de actividad física por parte de sus descendientes (Fernandes et al., 2012; In-Hwan et al., 2009; Nuviola et al., 2003; Rangul, Lingaas, Bauman, Bratberg, Kurtze y Midthjell, 2011) afirmando que aquellos individuos cuyos padres poseen un nivel académico superior son los que más actividad física realizan; otros han detectado dicha asociación únicamente en el caso del nivel educativo materno (Gordon-Larsen et al., 2000; Román et al., 2008); e incluso un tercer grupo descarta la relación entre ambos factores (Edo, 2004; Hesketh et al., 2006; Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2012).

Además de estos factores biológicos y demográficos, también existen distintos aspectos de carácter psicológico que podrían repercutir sobre la actividad física realizada por el joven pues, tal y como se muestra a continuación, el grado de diversión o disfrute experimentado durante la realización de la actividad, la auto-eficacia o creencia en la capacidad propia para desempeñar exitosamente la tarea requerida o la motivación a la hora de practicar la actividad en cuestión, son algunos factores psicológicos que presumiblemente

repercutirán en la predisposición que el joven tiene hacia la actividad física y, consecuentemente, afectarán a sus niveles de práctica.

### 1.2.2.2 Factores psicológicos

La diversión o disfrute que el joven experimenta mientras practica actividad física es uno de los factores que podrían contribuir a afianzar su interés hacia la actividad, y es que, si el individuo se divierte o disfruta con la actividad, es más probable que muestre una mayor predisposición para practicarla posteriormente. De hecho este disfrute ha sido asociado de manera significativa a la actividad física juvenil en estudios como el de Graham, Wall, Larson y Neumark-Sztainer (2014), Sallis et al., (2000) y Wiley et al., (2011), incluso ha llegado a ser identificado como uno de los principales predictores de dicha práctica (Dishman, Motl y Saunders, et al., 2005; Walia y Leipert, 2012), verificándose que se encuentra entre las principales motivaciones que tiene el joven a la hora de realizar actividad física (Sanz, 2005), así como para mantener su adherencia a la misma (Ramos et al., 2010). Por ello, no es de extrañar que al preguntar a los jóvenes por las razones por las que realizan actividad física, identifiquen la diversión entre sus principales motivos de práctica (Armenta, 2004; Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004; García Ferrando y Llopis, 2010; Garita, 2006; Martínez et al., 2012; Ramos et al., 2010; Rodríguez-Romo, Boned-Pascual y Garrido-Muñoz, 2009).

Otro de los factores psicológicos que podría despertar un interés hacia la actividad física es la habilidad o destreza física que el individuo percibe para poder desempeñar correctamente las tareas requeridas para el éxito de la actividad y es que, de acuerdo con Sabiston y Crocker (2008), un mayor nivel de competencia física percibida aumenta considerablemente las probabilidades de ser físicamente activos. Sobre esta cuestión, distintos estudios revelan que aquellos sujetos que se perciben más competentes motrizmente son quienes más horas invierten y más años permanecen adheridos a algún tipo de actividad física (Fawcett et al., 2009; Graham et al., 2014; Motl et al., 2005a; Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp y Rex, 2003; Wenthe, Janz y Levy, 2009; Wu y Pender, 2002; Wu, Pender y Nouredine,



2003). Por estas razones, multitud de investigaciones coinciden al identificar esta auto-eficacia o creencia en la habilidad propia para alcanzar un objetivo como uno de los principales predictores de la continuidad de la práctica, así como de la intención de ser activo en el futuro (Dishman, Motl, Sallis et al., 2005; García, Sánchez, Leo, Sánchez y Amado, 2011; Graham et al., 2014; Haugen, Ommundsen y Seiler, 2013; Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo y Godoy, 2012; Moreno, Huéscar y Cervelló, 2012; Motl et al. 2005b).

Al profundizar en aquellos factores psicológicos que podrían llegar a afectar a la actividad física juvenil, no puede obviarse la motivación hacia la tarea, y es que de acuerdo con Palmero (2005), esta motivación está muy ligada a las causas, razones y motivos por los cuales se produce un comportamiento o una conducta, en vista de lo cual podría repercutir sobre el comportamiento motriz del individuo. Este hecho se ve confirmado en diferentes investigaciones en las que se detecta que la motivación a la tarea se encuentra asociada con una mayor adherencia a la actividad física juvenil (Biddle y Wang, 2003; Cho, 2004; Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, 2002).

Debe tenerse presente que existen diferentes tipos de motivación y que no todas tienen una incidencia positiva sobre la práctica. Así, mientras que aquella motivación que concibe la actividad como un medio para conseguir un fin –motivación extrínseca- queda alejada del concepto de ocio con un fin en sí mismo, propuesto por Cuenca (2014), e incluso ha sido relacionada con el abandono de la práctica (García et al., 2011), la motivación en la que se realiza determinada actividad por el mero placer, satisfacción y disfrute que produce su vivencia se encuentra más próxima a la experiencia de ocio y ha sido identificada como un importante predictor de la intención de ser activo en etapas futuras (Almagro, Saénz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011; Jiménez-Torres et al., 2012; Moreno et al., 2012).

Además de todos estos aspectos psicológicos también existen diversas variables ambientales que contribuyen a configurar el comportamiento motriz del joven y es que, como se muestra en el siguiente apartado, el entorno que rodea al individuo puede llegar a restringir o fomentar algunos de sus comportamientos, tal y como afirman Morton, Atkin, Corder, Suhrcke y Van

Sluijs (2016) al señalar que el entorno tiene la capacidad de promover en el joven ciertas acciones y desalentar otras.

### 1.2.2.3 Factores ambientales

Parte de la literatura científica ha profundizado en cómo los entornos más próximos al joven, caso del hogar, del centro educativo en el que estudia o del barrio donde reside, repercuten sobre la actividad física que éste realiza, analizando si la facilidad o mayor disponibilidad para poder acceder a instalaciones, materiales o espacios para la práctica, o si la densidad poblacional, son factores que condicionan la actividad física juvenil (Bauman et al., 2012; Ferreira, Van der Horst, Wendel-Vos, Kremers, Van Lenthe y Brug, 2007; Graham et al., 2014; Krahnstoever y Lawson, 2006; Morton et al., 2016; Van der Horst, Paw, Twist y Van Mechelen, 2007).

Disponer de equipamientos, materiales e instalaciones en el hogar se traduce en una mayor facilidad para que el joven pueda acceder a los recursos que necesita para poder practicar actividad física, de ahí que este factor sea susceptible de repercutir positivamente sobre su comportamiento motriz, hecho que se ve reafirmado en diversos estudios (Fein et al., 2004; Trang et al., 2009; Van der Horst, Oenema, Te Velde y Brug, 2010; Veitch, Arundel, Hume y Ball, 2013) en los que se detecta que existe una asociación significativa y positiva entre ambos factores. No obstante, otros trabajos han identificado esta asociación únicamente en el colectivo femenino (Haerens, Craeynest, Deforche, Maes, Cardon y De Bourdeaudhuij, 2009; Hume, Salmon y Ball, 2005), e incluso otros estudios como el de Ferreira et al. (2007) descartan esta relación, y es que estos autores, tras revisar más de una veintena de investigaciones del ámbito internacional observaron que, en prácticamente la totalidad de los estudios, una mayor disponibilidad y accesibilidad de materiales y recursos para la práctica no se relacionaba con la actividad física realizada. La ubicación geográfica en la que se localiza el hogar donde reside el joven también podría repercutir sobre la actividad física que realiza, pues una mayor disponibilidad de parques, zonas naturales al aire libre o cualquier otro tipo de espacio en el que poder realizar actividad física podría traducirse

en una mayor práctica. De hecho, aquellos jóvenes que viven más próximos y/o que tienen mayor facilidad para poder acceder a estos espacios naturales, son los que más actividad física practican (Gómez, Johnson, Selva y Sallis, 2004; Prins, Oenema, Van der Horst y Brug, 2009; Ries, Voorhees, Roche, Gittelsohn, Yan y Astone, 2009; Utter, Denny, Robinson, Ameratunga y Watson, 2006), así como los que más optan por el desplazamiento activo como forma de trasladarse (Frank, Kerr, Chapman y Sallis, 2007; Grow, Saelens, Kerr, Durant, Norman y Sallis, 2008; Timperio, Crawford, Telford y Salmon, 2004), si bien otros trabajos descartan esta relación (Norman, Nutter, Ryan, Sallis, Calfas y Patrick, 2006; Wenthe et al., 2009).

En el centro de estudios se prepara al joven para que aprenda a vivir en sociedad, proporcionándole los conocimientos y valores necesarios, facilitándole el desarrollo de habilidades y destrezas, el establecimiento de vínculos afectivos, de procesos de socialización y/o de relación con sus iguales, así como el aprendizaje de pautas de comportamiento y normas de conducta. Por estas razones, el centro educativo será otro de los contextos con la capacidad potencial para repercutir sobre los comportamientos motrices. Uno de los factores de este contexto que ha sido relacionado con la actividad física es la disponibilidad de los materiales, equipamientos y espacios necesarios para su práctica y experimentación, dado que si el instituto está dotado del equipamiento necesario se aumentará la probabilidad de que el individuo tenga un estilo de vida físicamente activo, tal y como concluyen diversos trabajos (Fein et al., 2004; Haug, Torsheim y Samdal, 2008; Hyndman, Telford, Finch y Benson, 2012; Nichol, Pickett y Janssen, 2009; Sallis, Conway, Prochaska, McKenzie, Marshall y Brown, 2001; Trang et al., 2009), mientras que la falta de recursos materiales en estos espacios podría ejercer una influencia negativa que limita la práctica, según corroboran distintos autores (Booth, Wilkenfeld, Pagnini, Booth y King, 2008; Dwyer, Allison, Goldenberg, Fein, Yoshida y Boutilier, 2006; Hyndman et al., 2012; Robbins, Talley, Wu y Wilbur, 2010). Sin embargo, otras investigaciones han descartado que esta mayor disponibilidad y facilidad para acceder a materiales o recursos pueda repercutir en la actividad física (Morton et al., 2016; Zask, Van Beurden, Barnett, Brooks y Dietrich, 2001).

El programa deportivo ofertado por el centro de estudios también podría incidir sobre la actividad física que el joven realiza, ya que si existe un programa variado y adaptado a sus gustos, necesidades y expectativas presumiblemente existirá una mayor predisposición para practicar, más si su grupo de iguales o bien ya practica o bien pretende practicar en el futuro alguna de las modalidades ofertadas en el mismo. Sobre este tema, Haerens et al. (2009) relaciona significativamente la participación juvenil en actividades físicas extraescolares con la propia oferta deportiva del centro, mientras que investigaciones como las de Robbins et al. (2010), Slater y Tiggermann (2010) o Walia y Leipert (2012) indican que un pobre, escaso o insuficiente rango de oferta actúa como barrera que limita dicha práctica. No obstante, en estudios como el de Ferreira et al. (2007) no se detectó ninguna relación entre el programa deportivo ofertado por el centro de estudios y la práctica de actividad física, por lo que, a la vista de la falta de concordancia en las investigaciones anteriores, no existen datos concluyentes que confirmen la relación entre ambos factores referidos al centro de estudios y la práctica de actividad física por parte del joven.

Un tercer contexto físico que podría llegar a afectar a la actividad física juvenil es el barrio o comunidad en la que reside el joven, pues la disponibilidad y facilidad de acceso a instalaciones en las que practicar, o la concentración de individuos y viviendas, son algunos de los factores que podrían repercutir sobre el comportamiento motor del individuo. Autores como Pate, Colabianchi, Porter, Almeida, Lobelo y Dowda (2008) o Tucker, Irwin, Gilliland, He, Larsen y Hess (2009) revelan que aquellos jóvenes que residen en vecindarios dotados con los suficientes equipamientos para la realización de actividad física tienen un estilo de vida físicamente más activo, por lo que previsiblemente la presencia de pistas polideportivas, gimnasios, piscinas o campos de fútbol en el vecindario repercutirá positivamente sobre la propia actividad física que el joven realiza. De hecho, el acceso a instalaciones se constituye como un importante correlato de la actividad física de acuerdo con el estudio de Bauman et al. (2012), habiéndose detectado además una asociación significativa y positiva entre dicho acceso y la actividad física practicada (Cazuza, Siqueira y Curi, 2014; Fein et al., 2004; Haerens et al.,

2009; Mota, Ribeiro y Santos, 2009; Prins et al., 2009; Santos, Page, Cooper, Ribeiro y Mota, 2009; Tucker et al., 2009). No obstante, y al igual que en el resto de factores referidos al contexto analizados previamente, otros autores rechazan la existencia de una relación significativa entre ambos (Brodersen, Steptoe, Williamson y Wardle, 2005; Dunton Jamner y Cooper, 2003; Sallis et al., 2000; Wenthe et al., 2009). La mayor o menor concentración de viviendas e individuos en la zona donde reside el joven es otro factor referido a la comunidad susceptible de repercutir sobre la actividad física juvenil. De hecho, en la revisión realizada por Ding, Sallis, Kerr, Lee y Rosenberg (2011) dicha densidad es identificada como un fuerte correlato de la actividad física, y es que una mayor densidad poblacional, que se traduce en más cantidad de tráfico y, consecuentemente, en un mayor número de atascos, contribuye a incrementar los desplazamientos activos al centro de estudios (Braza, Shoemaker y Seeley, 2004), si bien estudios como el de Ewing, Schroer y Greene (2004) no encontraron que la densidad poblacional estuviera asociada a esta forma de desplazarse al centro de estudios.

En ninguno de los factores ambientales revisados existe un verdadero consenso entre investigadores, pues tanto se descubren trabajos que confirman como que desmienten su relación con la actividad física. En base a las conclusiones del estudio de Van der Horst et al. (2010) puede afirmarse que la práctica de actividad física juvenil guarda más relación con aspectos de carácter social que con factores referidos al contexto físico de joven, y es que como señala Gargallo (2014) en su estudio, los comportamientos motrices en esta etapa son adquiridos principalmente a través de los procesos de socialización, además de que ciertos factores psicológicos que se ha visto que podrían repercutir sobre estas prácticas, como es el caso de la motivación que el joven tiene hacia la propia actividad física o del grado de satisfacción obtenido con la misma, también reciben una fuerte influencia de los agentes sociales, según afirman McDavid, Cox y Amorose (2011), Piéron y Ruiz Juan (2013), Sanz et al. (2012), Torregrosa et al. (2007) y Van der Horst et al. (2010) en sus estudios; uno de los agentes socializadores más importantes para el individuo serán sus referentes parentales (Isorna, Ruiz y Rial, 2013; Ponce de León et al., 2015; Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, Amado y García, 2012)

y es que en palabras de Valdemoros, Ponce de León, Sanz y Caride (2014) “El rol materno parental ocupa un lugar relevante en la construcción adecuada del ocio de los hijos, en general, y del ocio físico-deportivo, en particular, desde la infancia hasta la juventud” (p.5).

Por tanto, al identificar aquellos factores que están asociados a la actividad física en la etapa juvenil, no puede obviarse el papel clave que la unidad familiar tiene en la configuración de los gustos, aficiones y prácticas, entre ellas las referidas a la actividad física, pues tal y como postulan García Ferrando y Llopis (2010) el entorno familiar será un elemento determinante a la hora de que el individuo se adhiera a determinada actividad física.

#### 1.2.2.4 Factores familiares

La familia constituye el primer núcleo social de influencia, siendo ésta de gran importancia para el joven, pues será en el seno familiar donde se produzcan sus primeras experiencias de socialización deportiva, como señalan Duda et al. (2005). La unidad familiar actúa como un modelo de referencia a imitar para el joven en lo que a comportamientos, pensamientos, prácticas y significados se refiere, entre los que se encuentran los relacionados con la práctica de actividad física. Los padres tendrán un papel destacado en el desarrollo de las habilidades motrices de sus hijos, así como en la formación de sus gustos y preferencias, pudiendo orientarlos hacia la actividad física (Bell y Bell, 2005, 2009).

Multitud de investigaciones han identificado ciertos factores familiares como predictores de la actividad física (Beets, Cardinal y Alderman, 2010; De la Haye, Dirk de Heer, Wilkinson y Koehly, 2014; Edwarson y Gorely, 2010; Gargallo, 2014; Graham, et al., 2014; Wiley et al., 2011) subrayando la importancia que, o bien la práctica parental, o bien el apoyo ofrecido por parte de los padres, tienen sobre la actividad física que cada joven realiza. Si es cierto que los comportamientos humanos son adquiridos a través de la observación y posterior imitación de las conductas de los individuos que configuran su entorno más próximo, según defiende la teoría del aprendizaje o modelado

social (De la Haye et al., 2014; Pugliese y Tinsley, 2007; Trost y Loprinzi, 2011), la actividad física practicada por parte de los padres tendrá repercusión sobre los comportamientos y conductas de sus descendientes. De hecho, estas prácticas parentales se sitúan en el estudio de García Ferrando (2006) como la variable que mejor predice la actividad física del joven y han sido relacionadas en multitud de investigaciones con el nivel de práctica presentado por este colectivo (Cheng, Mendonça y de Farias Junior, 2014; Dumith, Domingues, Gigante, Hallal, Menezes y Kohl, 2010; Edo, 2004; Fuemmeler, Anderson y Mâsse, 2011; Isorna et al., 2013; Kahn et al., 2008; Nuviala et al., 2003; Piéron y Ruiz Juan, 2013; Rangul et al., 2011; Reigal y Videra, 2010b; Richards, Poulton, Reeder y Williams, 2009; Ruiz, Piéron y Baena-Extremera, 2012; Sanz et al., 2012; Toftegaard-Stockel, Nielsen, Ibsen y Andersen, 2010; Van der Horst et al., 2010), si bien en estos trabajos se dan posturas discordantes a la hora de delimitar la verdadera dirección de dicha relación.

De este modo, Dumith et al. (2010) detectaron una mayor prevalencia de participación en los jóvenes cuyos padres presentan un estilo de vida físicamente activo, resultado similar al obtenido en otras investigaciones (Edo, 2004; Fuemmeler et al., 2011; Piéron y Ruiz Juan, 2013; Sanz et al., 2012; Toftegaard-Stockel et al., 2010) en las que se destaca que la asiduidad deportiva de ambos progenitores es un factor determinante de la práctica de sus hijos. No obstante, otros estudios matizan esta relación al señalar que la actividad física parental repercute positivamente en la práctica de los hijos del mismo sexo (Cheng et al., 2014; Reigal y Videra, 2010b; Ruiz et al., 2012), e incluso otros concluyen que es únicamente la actividad física materna, y no la realizada por el padre, la que verdaderamente se encuentra asociada al nivel de actividad física juvenil (Kahn et al., 2008).

Además de ejercer como modelos y como uno de los principales referentes para sus hijos a través de la propia actividad física que ellos practican, la actitud que los padres muestran hacia la actividad física de sus descendientes y, más concretamente, el apoyo y ánimo que les proporcionan para tratar de favorecer este tipo de prácticas, también repercute sobre la actividad física. Aquellos jóvenes a los que sus padres favorecen este tipo de prácticas, les

ofrecen apoyo y muestran una actitud positiva hacia estas actividades son los que presentan unos mayores índices de práctica (Cheng et al., 2014; Cleland et al., 2011; Fawcett et al., 2009; Isorna et al., 2013; Kahn et al., 2008; Piéron y Ruiz Juan, 2013; Reigal y Videra, 2010b; Van der Horst et al., 2010; Veitch et al., 2013; Walia y Leipert, 2012), con respecto a quienes no reciben este refuerzo positivo por parte de sus padres.

Por tanto, la familia posee una importancia crítica en el intento por fomentar la actividad física en el colectivo juvenil, más si tenemos en cuenta que los procesos de socialización primaria que se desarrollan en el seno de la unidad familiar tienen una repercusión manifiesta sobre la participación deportiva de los individuos (Birchwood, Roberts y Pollock, 2008; Evans y Davies, 2010; Van Tuyckom y Scheerder, 2010) y que el núcleo familiar se constituye como un espacio o entorno pedagógico propicio con el que influir en el desarrollo del compromiso (Quarmby y Dagkas, 2010), así como en las actitudes, predisposiciones y orientaciones que los jóvenes tienen hacia la actividad física (Dagkas y Quarmby, 2012; Evans y Davies, 2010); puede ser de manera directa, proporcionándoles un modelo a imitar, ofreciéndoles los equipamientos y materiales necesarios para poder practicar, inscribiéndoles en alguno de los programas deportivos ofertados en la Comunidad Autónoma donde residen o transportándoles hasta los espacios adecuados para la realización de estas actividades físicas; también puede darse indirectamente, pues con el apoyo y ánimo ofrecido para la realización de actividad física, la familia repercute en los comportamientos motrices del individuo, por lo que a través de ella será posible fomentar la actividad física e implantar un hábito de práctica regular en el colectivo juvenil. Estas razones llevan a considerar a la actividad física de ocio compartida en familia como una oportunidad para que los padres puedan moldear el comportamiento motriz y fomentar la práctica de actividad física en sus hijos.



### 1.3 ACTIVIDAD FÍSICA DE OCIO COMPARTIDA EN FAMILIA

Al tratarse de prácticas con un componente eminentemente social, las vivencias de ocio compartidas en familia configuran un espacio de encuentro idóneo para que quienes participan en la experiencia intercambien ideas, pensamientos, se comuniquen y desarrollen habilidades sociales, empáticas o de convivencia; y es que este tiempo compartido en familia promueve la interacción familiar (Larson, Richards, Sims y Dworkin 2001; Zabriskie y McCormick, 2001, 2003) y otorga una oportunidad para el desarrollo de dinámicas intergeneracionales (Chin y Phillips, 2003; Crouter, Head, McHale y Tucker, 2004). Estas actividades compartidas contribuyen además a mejorar el grado de satisfacción que el joven tiene con su vida familiar (Agate, Zabriskie, Agate y Poff, 2009; Agate, Zabriskie y Eggett, 2007; Barnes, Hoffman, Welte, Farrell y Ditcheff, 2007; Offer, 2013; Zabriskie y McCormick, 2001,2003) hecho que podría incidir positivamente sobre la cantidad de tiempo que comparte con sus familiares, puesto que si existe un clima familiar que favorece el diálogo y la comunicación, y si el individuo se encuentra satisfecho con la vida que desarrolla en su entorno familiar, presumiblemente mostrará una mayor predisposición para compartir parte de su tiempo de ocio con la familia. El ocio compartido en familia ha sido identificado, además, como uno de los principales factores de protección frente al desarrollo de comportamientos de riesgo (Barnes et al., 2007; Crouter et al., 2004; Wong, 2005), de tal modo que aquellos jóvenes que comparten más cantidad de este tiempo con sus familiares son los que tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas comportamentales como pueden ser el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, argumento por el que las experiencias de ocio compartidas en familia pueden ser consideradas una estrategia con la que contribuir a reducir el ocio nocivo, que incluye aquellas experiencias que resultan perjudiciales para sus practicantes, así como para el entorno físico y social en el que viven (Cuenca, 2014).

Otros estudios atribuyen a estas experiencias de ocio compartidas en familia unos efectos beneficiosos en la salud (Berntsson y Ringsberg, 2014a; Musick y Meier, 2012), en el bienestar (Maynard y Harding, 2010; Offer, 2013) y en el

desarrollo intelectual, psicológico y social de los individuos (Craig y Mullan, 2012; Shaw, 2008). Por tanto, a través del ocio familiar compartido se ofrecerán mayores oportunidades para la interacción familiar y se fortalecerán los lazos de unión existentes entre los integrantes de la familia, se reducirán ciertos comportamientos de riesgo en el joven y se contribuirá a la mejora de su salud y desarrollo.



Figura 1.6 Potencialidades del ocio familiar compartido

Un estudio reciente realizado en la Comunidad Autónoma de La Rioja por Ponce de León et al. (2015) profundiza en la hipotética relación que existe entre la actividad física y el ocio familiar compartido de los jóvenes riojanos. En este trabajo se detectaron alianzas entre el deseo de practicar actividad física y la realización de actividades en familia, mientras que los resultados arrojan independencias entre la realización de actividad física y el deseo de realizar actividades en familia. En ningún caso se detectó rivalidad entre ambos elementos, motivo que lleva a las autoras a defender la posibilidad de

combinar ocio familiar y actividad física a través de las actividades físicas en familia argumentando que “ofertar nuevas alternativas de ocio físico-deportivo compartido en familia puede que no afecte a los jóvenes que ya se ejercitan, aunque es bastante probable que favorezca un impulso hacia un hábito de vida activo entre los sujetos inactivos” (p. 62), y es que, en palabras de Valdemoros et al. (2014) las iniciativas que tratan de fomentar la actividad física de ocio compartida en familia constituyen, junto a la cohesión, la flexibilidad y la comunicación existentes en el seno de las familias, un contexto idóneo con el que poder construir un ocio físico-deportivo como experiencia de desarrollo humano. Estas experiencias motrices compartidas pueden ser consideradas, tal y como afirman Taylor, Ward, Zabriskie, Hill y Hanson (2012), un recurso con el que promover la participación conjunta e incorporar la actividad física en la vida diaria de los jóvenes, por lo que el hecho de que padres e hijos compartan alguna actividad física probablemente ayude a incrementar los niveles de práctica (Heitzler, Martin, Duke y Huhman, 2006); lo que justifica que la actividad física de ocio compartida en familia sea uno de los factores con mayor capacidad de predicción de la actividad física juvenil (Álvarez, Ramírez, Ortiz y del Rosario, 2013; Beets et al., 2010; Edwarson y Gorely, 2010; Ornelas, Perreira y Ayala, 2007).

Sin embargo, ¿dónde se ubica la actividad física respecto a otras vivencias que también son compartidas en familia?, ¿cómo es el ocio compartido en el periodo juvenil? En apartados posteriores se tratará de dar respuesta a estas cuestiones, no sin antes detenerse en el concepto de familia y en la evolución de este concepto para, posteriormente, profundizar en cómo la unidad familiar contribuye al desarrollo y formación de la persona.

### **1.3.1 Evolución del concepto de familia**

En las últimas décadas han aparecido de manera progresiva diversos modelos y estructuras familiares que obligan a romper con el concepto de familia tradicional que imperaba hasta ese momento. Entre las causas y motivos que han propiciado el surgimiento de estos “nuevos” modelos de familia, autores como Fraguera, Lorenzo y Varela (2011) o Gallego (2012) destacan la

incorporación de la mujer al mercado laboral, fenómeno que, además de ofrecerle una mayor independencia económica al colectivo femenino, ha obligado a una reestructuración de roles y a un reparto más equitativo de las funciones y responsabilidades que los padres tienen en el seno de sus familias, llevando al hombre a compartir tareas tradicionalmente atribuidas de manera exclusiva al colectivo femenino, caso de las labores del hogar o del cuidado y crianza de los niños. Por otra parte, la incertidumbre laboral en la que viven muchos españoles como consecuencia de las elevadas tasas de desempleo que existen en los últimos años, unida al desarrollo de métodos y técnicas anticonceptivas, son algunos de los aspectos que han impulsado el descenso de las tasas de natalidad (Del Campo y Rodríguez-Brioso, 2002; Valdivia, 2008) y el desarrollo de una cada vez mayor planificación familiar (Del Campo y Rodríguez-Brioso, 2002; Gallego, 2012; Oliva y Villa, 2014), hechos que están detrás del incremento del número de familias sin hijos o con un solo descendiente. Asimismo, ha aumentado tanto la edad media en la que se contrae matrimonio como el número de divorcios (Del Campo y Rodríguez-Brioso, 2002; Fraguera et al., 2011; Valdivia, 2008), factores que podrían ser la causa de la cada vez mayor presencia de determinadas estructuras familiares, como es el caso de las parejas que conviven sin contraer matrimonio, de las familias monoparentales o de las parejas de hecho, mientras que el desarrollo de las técnicas de inseminación artificial y la entrada en vigor de la Ley 13/2005, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio, han impulsado el crecimiento de los padres o madres solteros, y de las familias constituidas por dos individuos del mismo sexo, respectivamente.

Estos cambios en la estructura y funciones de las familias españolas han favorecido, tal y como señalan Valdemoros et al. (2014), una mayor apertura del sistema familiar a la heterogeneidad de modelos en cuanto a composición, tamaño y roles se refiere, diversidad que ha ido acompañada de investigaciones que tratan de identificar y clasificar esta variedad de tipologías familiares que coexisten actualmente. Así, Elzo (2004) diferencia entre familias endogámicas, familias conflictivas, familias nominales y familias adaptativas, aportando diversas características distintivas de cada uno de

estos modelos de familia. Por su parte, Valdivia (2008) en su clasificación alude a las familias en las que conviven simultáneamente al menos tres generaciones -familias troncales y familias troncales extendidas-, a las constituidas únicamente por padre madres e hijos -familias nucleares-, a las integradas por un único referente parental y sus descendientes -familias monoparentales-, a las compuestas por una pareja con vínculos afectivos y/o sexuales entre sí pero que conviven sin contraer matrimonio -uniones de hecho- y, finalmente, a las unidades familiares en las que al menos uno de los cónyuges procede de una unión familiar previa -familias reconstituidas-. A esta clasificación, Pérez, Martínez, Mesa, Pérez, Leal y Jiménez (2009) añaden las familias extensas, que están formadas por más de una unidad nuclear y en la que conviven padres, hijos, abuelos, tíos, sobrinos y/o primos, mientras que Quintero (2007) incluye, además, a las familias mixtas y a las familias multiculturales, entendiendo por estas a aquellas familias que han sido separadas por razones de desplazamiento forzado o que se encuentran constituidas por individuos de al menos dos etnias diferentes, respectivamente.

En vista de la existencia de una amplia diversidad de tipologías y modelos de familia, cada una con su propia composición, estructura, reglas, normas, valores, cultura y organización jerárquica particulares, según señalan Oliva y Villa (2014), cuando se habla de familia en realidad debería hablarse de familias (Valdemoros et al., 2014). Esta variedad de modelos de familia difícilmente es abarcable con la definición que tradicionalmente se ha atribuido al concepto, y es que de acuerdo con Marugán (2015), a la hora de definir el término familia, muchos autores han tomado como referencia a la familia nuclear tradicional obviando el resto de tipologías, modelos y estructuras familiares también presentes en la sociedad actual, lo que hace necesario desarrollar una definición única, unívoca y que abarque este amplio espectro de familias existente. Desde diferentes ramas de conocimiento se han realizado algunos intentos y aproximaciones, proponiéndose distintas definiciones del mismo (Álvarez y Rodríguez, 2008; Del Campo y Rodríguez-Brioso, 2002; Elzo, 2004; Valdemoros et al., 2014). Así, Álvarez y Rodríguez (2008) entienden que la familia es cualquier sistema organizado constituido por varios sujetos con vínculos afectivos y emocionales entre sí, que posee sus

propias normas y reglas, que tiene como aspecto prioritario salvaguardar la pertenencia de sus miembros y en el que se desarrollan los procesos de socialización primaria y de educación en valores de los individuos que la componen. Esta definición es posteriormente complementada por Valdemoros et al. (2014), quienes subrayan que la familia es un sistema formalizado, abierto, propositivo, autorregulado que posee, además, una clara y delimitada estructura jerárquica. Por su parte, Elzo (2004) destaca el papel fundamental que la unidad familiar tiene en la transmisión de saberes, hábitos, habilidades, comportamientos, valores, normas y pautas de convivencia, al identificar a la misma como el ámbito propicio con el que llevar a cabo todos estos aprendizajes, mientras que Oliva y Villa (2014) conciben la familia como un espacio óptimo para el aprendizaje y la interacción, que se encuentra caracterizado por sus propias necesidades, objetivos, intereses y reglas particulares. Apoyándonos en estas y otras definiciones, se entiende que el término familia hace referencia a todo sistema formalizado, autorregulado y con su estructura jerárquica propia, que está compuesto por al menos dos individuos con algún tipo de vínculo entre ellos, ya sea de tipo afectivo o consanguíneo, y que dispone de sus necesidades, intereses, objetivos, valores, reglas y normas particulares. Estos sistemas familiares serán fundamentales para el desarrollo, formación y configuración de la personalidad del joven, al ser en la unidad familiar donde se produzcan los procesos de socialización primaria, donde se lleve a cabo una educación en valores y donde se inculquen los conocimientos, saberes, hábitos, comportamientos, habilidades, destrezas, así como las normas de comportamiento y de conducta que preparen y competan al joven para poder vivir en sociedad.

### **1.3.2 El papel de la familia en el desarrollo de la persona**

La familia constituye junto a la escuela uno de los principales ámbitos en los que se producen los procesos de enseñanza-aprendizaje imprescindibles para que el joven pueda lograr un desarrollo integral -personal y social-, y es que es reconocida la capacidad pedagógica que posee la unidad familiar y ha sido identificada por autores como Álvarez y Rodríguez (2008) o Valdemoros et al.

(2014) como uno de los más importantes agentes educativos de la sociedad. Entre sus funciones más destacadas, la familia es la encargada de desarrollar una educación en valores para los miembros que la integran (Álvarez y Rodríguez, 2008; Gallego, 2012; Montañés, Bartolomé, Montañés y Parra, 2008; Oliva y Villa, 2014), pues será en el seno familiar donde los miembros de la familia adquieran, mediante el diálogo, el modelado y las experiencias que en ella tienen lugar, valores vinculados a la justicia, la igualdad, el respeto, la solidaridad o la tolerancia, preparándose de este modo para la vida en ciudadanía y garantizando, así, su adecuada inserción en la sociedad.

Al tratarse del primer y más destacado núcleo social con el que entra en contacto el individuo, la familia también resulta clave en el desarrollo de la socialización primaria (Álvarez y Rodríguez, 2008; Bourdieu, 1984, 1986; Elzo, 2004; Gallego, 2012), procesos que serán necesarios para que el individuo pueda adquirir distintas capacidades personales y sociales, construya su propia identidad y configure su personalidad y, de este modo asentar la base para el desarrollo de los procesos de socialización secundaria que tendrán lugar en etapas posteriores. La unidad familiar también tiene una importancia crítica en la transmisión de saberes, capacidades, símbolos y competencias, así como en el desarrollo de habilidades perceptivas, comprensivas, atencionales, lectoras o motrices, tal y como señalan distintas investigaciones (Coletto, 2009; Elzo, 2004; Gallego, 2012; Oliva y Villa, 2014), motivos por los que se reconoce su influencia en el logro y en el rendimiento académico de sus descendientes (Goeke-Morey, Taylor, Cairns, Merrilees, Shirlow y Cummings, 2012; Gran y Jaeger, 2015; Hernando, Oliva y Pertegal, 2015; Schlee, Mullis, y Shriner, 2009). Por otro lado, la familia también resulta fundamental en el desarrollo de las habilidades expresivas y sociales del joven (Coletto, 2009) y es que es en el núcleo familiar donde el sujeto comienza a dialogar y expresar libremente sus propias ideas, sentimientos o emociones desarrollando, en estos actos, actitudes de diálogo, habilidades comunicativas, empáticas, así como de gestión, regulación y/o control de sus emociones. Si a todas las aportaciones anteriores se añade la contribución positiva de que el apoyo familiar -emocional y afectivo- tiene sobre la autoestima, la autoimagen, así como sobre la calidad de vida y/o el bienestar presentes y futuros (Bell y Bell, 2005, 2009;

Shaw, Krause, Chatters, Connell, y Ingersoll-Dayton, 2004) no debe extrañar que la familia sea referida como uno de los pilares fundamentales con los que poder contribuir y favorecer positivamente el desarrollo personal y social del individuo (Álvarez y Rodríguez, 2008; Valdemoros et al., 2014).

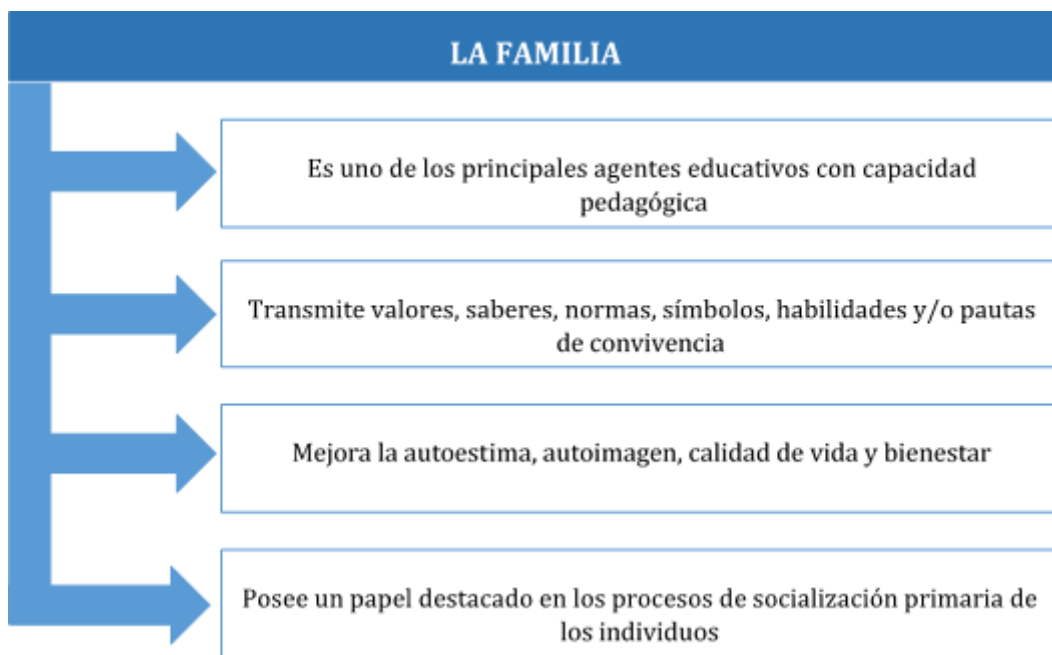


Figura 1.7 Potencialidades de la familia para el desarrollo del individuo

Además de ser uno de los más importantes agentes educativos, de tener un papel trascendental en el desarrollo de los procesos de socialización primaria y de tener la capacidad para repercutir en el plano psicológico, en el rendimiento académico del individuo y en el desarrollo de sus habilidades comunicativas y sociales, la familia también tiene una importancia destacada a la hora de determinar los comportamientos, hábitos y prácticas de los jóvenes, constituyendo para los mismos uno de sus principales referentes y modelos de comportamiento a seguir e imitar. De hecho, se ha constatado que la unidad familiar contribuye a la configuración de los hábitos alimenticios de sus descendientes (Di Noia y Byrd-Bredbenner, 2013; Goldschmidt, Wall, Choo, Bruening, Eisenberg y Neumark-Sztainer, 2014; Grosso et al., 2013; Hammons y Fiese, 2011; Pedersen, Grønhoj y Thøgersen, 2015), de tal manera que la alimentación de los padres, la preocupación mostrada para que sus hijos realicen una alimentación sana y equilibrada, o el apoyo ofrecido para la



consolidación de estos hábitos son algunos de los factores que repercuten positivamente en los comportamientos alimenticios. La unidad familiar también puede contribuir al desarrollo de comportamientos o prácticas de riesgo como son el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (Ewing, Osilla, Pedersen, Hunter, Miles y D'Amico, 2015; Huang, Lu, Yang y Huang, 2014; Jones y Magee, 2014; Ragan, Osgood y Feinberg, 2014; Unger, 2014; Yuen y Mak, 2013), o los comportamientos y conductas delictivas (Ikäheimo, Laukkanen, Hakko y Räsänen, 2013; Vanassche, Sodermans, Matthijs y Swicegood, 2014), y es que un clima familiar caracterizado por unas relaciones familiares problemáticas, por la falta de comunicación, por la ausencia de apoyo o por la presencia de conflictos podría derivar en el hecho de que el joven adopte este tipo de conductas problemáticas. Finalmente, la familia también repercute en los gustos, deseos, expectativas e intereses que el colectivo juvenil tienen en torno al fenómeno del ocio, habiéndose constatado su influencia sobre las prácticas de ocio que éstos realizan, como es el caso de las prácticas culturales (Bourdieu, 1984, 1986; Nagel, 2010; Notten, Kraaykamp y Konig, 2012; Willekens y Lievens, 2014; Wollscheid, 2014), digitales (Bleakley, Jordan y Hennessy, 2013; Carlson, Fulton, Lee, Foley, Heitzler y Huhman, 2010; Cillero y Jago, 2010; Jago, Stamatakis, Gama, Mourão, Nogueira, Rosado y Padez, 2012; Te Velde, Van der Horst, Oenema, Timperio, Crawford y Brug, 2011) o las referidas a la actividad física (Cleland et al., 2011; Fuemmeler et al., 2011; Richards et al., 2009; Silva, Lott, Mota y Welk, 2014; Trang et al., 2009; Van der Horst et al., 2010).

Conscientes del papel trascendental que la familia tiene en el desarrollo personal y social de los jóvenes, así como en la formación de sus comportamientos, hábitos, prácticas, gustos e intereses, en una amplia variedad de estudios se ha destacado la importancia, utilidad y hasta necesidad de fomentar la participación activa de las familias en el proceso educativo de sus hijos, defendiendo la necesidad de una estrecha colaboración entre las familias y el ámbito escolar (Bolívar, 2006; Martín y Gairín, 2007; Rivas, 2007; Sánchez y García, 2009).

Esta demanda participativa también se ve reflejada en las Órdenes y Reales Decretos encargados de establecer y regular el currículo de cada etapa educativa. Así, en la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil, ya desde la introducción se puede intuir el papel relevante que en este documento se concede a la implicación activa de las familias, hecho que se ve confirmado en su artículo 10, en el cual se hace referencia explícita a esta cooperación señalándose que:

“Los centros cooperarán estrechamente con las familias generando cauces de participación y colaboración mutua y harán explícitas las actuaciones previstas para favorecer su participación en el proceso educativo de sus hijos” (p. 1018).

También en el artículo 7, dedicado a la evaluación, se subraya la importancia de hacer copartícipes a las familias en la educación de sus hijos, mientras que en el artículo 8 se manifiesta la necesidad de valorar los mecanismos y actuaciones con los que poder favorecer una estrecha relación con las mismas. Por otro lado, en el anexo I se destaca la importancia de lograr una estrecha colaboración con los familiares para lograr el desarrollo integral del niño, mientras que en el Anexo II se reconoce que esta interacción entre la familia y la escuela es uno de los principales pilares con los que poder alcanzar una educación de calidad y lograr que la acción educativa tenga unos resultados valiosos para el individuo.

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, también se contempla como aspecto prioritario fomentar la participación activa de las familias en la educación de los jóvenes, hecho que queda manifiesto en su artículo 16, en el que se refiere a dicha participación parental en el proceso educativo:

“Los padres y madres deberán participar y apoyar la evolución del proceso educativo de sus hijos, así como conocer las decisiones relativas a la evaluación y promoción, y colaborar en las medidas de apoyo o refuerzo que adopten los centros para facilitar su progreso educativo” (p. 19360).

Para que esta colaboración sea eficaz y pueda facilitarse el progreso educativo de los jóvenes, los centros deberán promover compromisos con las familias, de acuerdo con lo expuesto en el artículo 15, siendo el profesor tutor el profesional encargado de mantener una relación permanente con la familia, tal y como queda reflejado en el artículo 9. Esta implicación y colaboración con las familias será necesaria en el caso de que el alumno obtenga una evaluación desfavorable, tal y como se manifiesta en el artículo 12 de dicho RD.

También en el periodo educativo de Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato está contemplada la participación de las familias, según queda evidenciado en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de dicha etapa educativa. En la introducción de este documento se identifica como una prioridad ajustar la oferta formativa y sus itinerarios a las necesidades y demandas de las familias, mientras que en el artículo 7 se subraya la obligación de que los centros promuevan compromisos y acuerdos de colaboración con las familias de los estudiantes. Asimismo, y según lo reflejado en el artículo 8, que está dedicado de manera exclusiva a dicha participación, los padres deberán involucrarse activamente en el proceso educativo de sus hijos, colaborar en las medidas de refuerzo que sean necesarias y conocer las decisiones tomadas en torno a la evaluación y promoción de los jóvenes.

Pese a todos los intentos por parte de la administración por tratar de involucrar activamente a la familia en el proceso educativo de los hijos -esfuerzos que se ven reflejados en las Órdenes y Reales Decretos revisados-, lo cierto es que durante la adolescencia, lograr favorecer la participación activa de la familia parece no ser una tarea fácil si se atiende a los cambios que tienen lugar en esta etapa de transición entre la infancia y la adultez, y que podrían acarrear, como consecuencia, la mayor independencia de los hijos respecto a sus padres por la que está caracterizada esta etapa de la vida, y que podría verse reflejado en la disminución del tiempo de ocio que los jóvenes comparten con sus familiares (Barnes et al., 2007; Berntsson y Ringsberg, 2014b; Crosnoe y Trinitapoli, 2008; Lam, McHale y Crouter, 2012; Zaborskis, Zemaitiene, Borup, Kuntsche y Moreno, 2007).

### 1.3.3 Juventud y Ocio compartido en familia

La adolescencia es un periodo de desarrollo, una etapa de transición entre la niñez y la vida adulta en la que el individuo experimenta múltiples cambios en todos y cada uno de los ámbitos que configuran su ser. En esta etapa ocurrirán diferentes transformaciones en el joven que afectarán a su desarrollo físico -aumenta la producción de hormonas y se despierta su capacidad reproductora-, a su desarrollo psicológico -aparición del pensamiento formal y del razonamiento abstracto-, así como a su desarrollo social -ya que en esta etapa el joven busca la aprobación de sus iguales y consolida su sentimiento de pertenencia-.

Uno de los cambios más significativos que tendrán lugar en este periodo evolutivo será la exploración y establecimiento de la propia identidad, tal y como afirman Collins y Steinberg (2006), pues es en esta etapa donde aparece la creencia de singularidad, de un ser y sentirse único que orientará la manera que cada joven tiene de pensar y de actuar. Este proceso de construcción de la identidad tendrá como consecuencia la demanda, por parte del joven, de una mayor autonomía e independencia a sus referentes parentales según destacan en sus trabajos Buhl (2008), Keijsers y Poulin (2013), Li, Zou, Liu y Zhou (2014) o Steinberg (2001), lo que unido a la dificultad que existe hoy en día para que los miembros de cada familia puedan conciliar sus tiempos, fruto de la existencia de circunstancias -laborales, educativas y sociales- cada vez más adversas para lograr una adecuada convivencia (Valdemoros et al., 2014), ocasionarán un distanciamiento entre padres e hijos, un alejamiento que tendrá su reflejo en el tiempo de ocio que cada joven comparte con sus familiares.

Sobre este tema varios estudios exponen que durante la adolescencia es el colectivo femenino quien comparte una mayor cantidad de tiempo de ocio con sus familiares (Wight, Price, Bianchi y Hunt, 2009; Hildbrecht, Zuzanek, y Mannell, 2008; Larson et al., 2001), si bien otros concluyen que son los chicos los que verdaderamente comparten más tiempo (Zaborskis et al., 2007), e incluso investigaciones como la de Offer (2013) niegan que el sexo sea un factor que esté relacionado con el tiempo de ocio compartido en familia. No

ocurre lo mismo en el caso de la edad, factor en el que se ha confirmado que un aumento de la misma es coincidente con una disminución del ocio compartido en familia (Milkie, Kendig, Nomaguchi y Denny, 2010; Sayer, Bianchi y Robinson, 2004; Zaborskis et al., 2007). Otro factor que ha sido relacionado con este tiempo compartido es la estructura familiar, y es que en investigaciones como la de Dagkas y Quarmby (2012) o la de Zaborskis et al. (2007) se halló que las familias monoparentales y las familias reestructuradas son los modelos de familia que compartían menos tiempo de su ocio, afirmando además en ambos trabajos que otro factor que podría tener una repercusión positiva sobre este ocio compartido es la mayor disponibilidad de recursos, si bien Crouter et al. (2004) detectaron que son las familias con mayor capacidad económica quienes verdaderamente compartían menos tiempo de ocio; e incluso existen otros trabajos como el de Maynard y Harding (2010) que rechazan la existencia de diferencias en la frecuencia con la que las familias de distinto estatus socioeconómico comparten actividades de ocio.

El número de hermanos presentes en la unidad familiar también es otro factor que podría incidir sobre el tiempo de ocio compartido en familia, dado que un mayor número de hijos podría reducir el tiempo que los padres comparten con sus descendientes (Zaborskis et al., 2007). No obstante, Offer (2014) muestra una postura divergente al concluir que las familias con un mayor número de hijos son las que verdaderamente tienen una mayor probabilidad de dedicar parte de su tiempo a las actividades de ocio compartidas.

Lo cierto es que a pesar de que no exista acuerdo acerca de si es el padre (Craig y Mullan, 2011; Lam et al., 2012; Shaw, 2008) o la madre (Offer, 2013) quien verdaderamente comparte más tiempo de ocio con sus hijos, la adolescencia es un periodo en el cual se produce una disminución significativa del tiempo que los jóvenes dedican a la familia, mientras que el tiempo dedicado a los iguales aumenta (Barnes et al., 2007; Collins y Steinberg, 2006; Crosnoe y Trinitapoli, 2008; Keijsers y Poulin, 2013; Lam et al., 2012), afirmación que queda evidenciada en los resultados del estudio llevado a cabo por Garton, Harvey y Price (2004), quienes detectaron que mientras determinadas prácticas de ocio, como las prácticas sociales o las digitales, se encuentran

asociadas a la participación de amigos y a la participación individual, respectivamente, ninguna de las categorías de ocio analizadas se asoció significativamente a la participación familiar.

Si bien es cierto por tanto que en la adolescencia las posibilidades de vivenciar experiencias de ocio familiar se reducen, pues según lo señalado previamente y de acuerdo con Cuenca (2005a), en el joven predomina el grupo de iguales y su ocio está caracterizado por determinadas prácticas que lo alejan de las experiencias familiares, todavía es posible encontrar un espacio para el ocio compartido en familia, pero, ¿cuál será el lugar que ocupa la actividad física respecto a otras prácticas que también son compartidas en familia?

#### **1.3.4. Actividad física dentro del ocio compartido**

Conscientes de las bondades que genera el hecho de compartir con la familia alguna actividad física en el tiempo de ocio, los gobiernos, instituciones, organizaciones, asociaciones y empresas llevan a cabo multitud de programas dirigidos a tratar de promocionar estas experiencias compartidas en familia. Algunos ejemplos se encuentran en la Carrera Popular “Correr en familia”, que organiza el Ayuntamiento de Segovia, o las “Carreras familiares” que El Correo ha llevado a cabo en distintos municipios y localidades vizcaínas, los paseos en bicicleta diseñados por el Ayuntamiento de Córdoba o por el Ayuntamiento de Murcia, las rutas de senderismo en familia que organiza la entidad Naturactive en diversas zonas de la Sierra de Madrid, o las marchas Movistar que Telefónica organizó en 2014 en ciudades como Gijón, Santiago de Compostela, Córdoba y Castellón.

También en el territorio regional han sido comunes las actuaciones que pretenden fomentar la práctica de actividad física de ocio compartida en familia. Así, Logroño Deporte, a través de su programa “Fin de Semana, Deporte en Familia” pone al servicio de la ciudadanía sus actividades e instalaciones como alternativas de este ocio familiar; la Consejería de Salud y Servicios Sociales con su iniciativa “Paseos Saludables en Familia” trata de fomentar la práctica de actividad física en la población riojana, mostrar

algunas de las oportunidades que la ciudad de Logroño ofrece para la realización de ejercicio físico y concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de cuidar y respetar el medio ambiente; la asociación de atletas populares “Corre que te pillo”, en colaboración con Logroño Deporte, organiza una carrera de carácter solidario, no competitivo, y abierta a la participación de toda la familia denominada “Carrera de la Familia de Logroño”, mientras que la Universidad de La Rioja, en colaboración con el Gobierno de La Rioja y el Ayuntamiento de Logroño desarrolla la “Carrera Campus Universitario”, prueba en la que, entre sus modalidades, se encuentra una carrera para la familia con la que también se trata de promocionar esta participación familiar conjunta.

A pesar de estas y otras iniciativas, los resultados de distintas investigaciones parecen indicar que la actividad física de ocio compartida en familia no es una práctica habitual entre el colectivo juvenil español. Berntsson y Ringsberg (2014b) detectaron un notable descenso en la proporción de jóvenes que reconocía compartir alguna actividad física con sus padres en el tiempo de ocio conforme la edad aumentaba, disminuyendo desde el 71,1% en el grupo de 2 a 6 años hasta el 44,7% en el colectivo de entre 13 y 17 años, averiguando, por otra parte, que independientemente de esta variable las chicas eran quienes en mayor proporción compartían actividades físicas con alguno de sus padres. Estos autores concluyen que la actividad física se sitúa en una posición intermedia dentro de las experiencias de ocio que los jóvenes declaran compartir con sus familias, existiendo determinadas actividades como ver la televisión (93,8%), ir de compras (80,6%) o navegar por internet (47,3%) que fueron compartidas por una mayor proporción de individuos, mientras que otras como ir al cine o al teatro (30,2%), tocar un instrumento (21,8%), leer (18%), jugar a videojuegos (16,1%) o ir a conciertos (3,8%) fueron compartidas por menos familias.

Zaborskis et al. (2007) en una investigación internacional llevada a cabo con 17761 jóvenes de entre 13 y 15 años de República Checa, Finlandia, Groenlandia, Lituania y España, también detectaron una disminución en la proporción de individuos que compartía alguna actividad física de ocio con su

familia según aumentaba la edad, descendiendo desde el 23,35% en el colectivo de 13 años hasta el 13,6% en el caso de los individuos de 15 años, si bien detectaron que eran los chicos quienes verdaderamente compartían en mayor proporción alguna experiencia de este tipo con sus familiares. Estos investigadores comprobaron que independientemente del país analizado, del sexo o de la edad de los encuestados, la actividad física de ocio correspondía a la práctica compartida por una menor proporción de individuos, siendo también la categoría analizada a la que menos tiempo semanal se le dedicaba.

Por su parte, Crouter et al. (2004) detectaron que a pesar de que prácticamente la totalidad de sujetos reconocía compartir parte de su tiempo con la familia, invirtiendo de media 3,89 horas semanales a este tiempo compartido, únicamente el 35% compartía alguna actividad física con la familia, invirtiendo en este tipo de actividades, de media, únicamente 0,52 horas a la semana, mientras que Aguinaga (2000) y Sungchul y Wong (2011) situaron la proporción de jóvenes que comparte alguna actividad física de ocio con sus familiares tan solo en el 11,3% y el 24,3%, respectivamente.

En definitiva, y aunque en los estudios anteriores existen ciertas variaciones a la hora de determinar la proporción real de jóvenes que vivencia alguna actividad física de ocio junto a su familia, la realidad es que el número de individuos que comparten este tipo de experiencias con sus familiares desciende conforme aumenta la edad, llegándose a situar en unos niveles considerablemente bajos durante el periodo juvenil, y es que la actividad física de ocio se sitúa en una posición intermedia o incluso final dentro de las experiencias de ocio que los jóvenes comparten con sus familiares, teniendo preferencia para compartir otro tipo de actividades y vivencias con su familia.

A pesar de estar ante una situación poco optimista, es cierto que los padres tratan de fomentar en sus hijos la participación voluntaria en actividades físicas de ocio compartidas en familia; Autores como Kanters, Bocarro y Casper (2008) y Wheeler y Green (2014) afirman que los padres se esfuerzan por transmitir a sus hijos una cultura físico-deportiva que favorezca un hábito de práctica regular, por lo que todavía hay esperanza en el intento por promocionar estas experiencias compartidas en familia, y a la vista de la



incidencia positiva que dichas experiencias tienen en los niveles de actividad física y en el desarrollo del individuo, su promoción debe ser concebida como una prioridad.

Por todo lo manifestado, en la presente investigación se pretende determinar las características de los estudiantes riojanos de bachillerato que comparten alguna actividad física de ocio con sus familiares, facilitando de esta manera claves a tener en cuenta, por parte de los gobiernos regionales, autonómicos y nacionales, a la hora de desarrollar medidas, intervenciones y programas con los que promocionar eficazmente la realización de actividades físicas de ocio compartidas en familia dentro de la Comunidad Autónoma de La Rioja.



*PROCESO  
METODOLÓGICO*



En este capítulo se desarrolla todo el proceso metodológico llevado a cabo para lograr el objetivo del estudio, por lo que en primer lugar se expresa el diseño del proceso seguido en la investigación, se detalla la población objeto de estudio, se recoge el proceso empleado para el cálculo y selección de la muestra participante, se describen las variables y el instrumento de recogida de datos, así como los estadísticos utilizados en el análisis de datos.

## 2.1 DISEÑO DEL PROCESO

El desarrollo de la presente tesis sigue cinco fases claramente diferenciadas: la formulación del problema, el planteamiento de la investigación, el trabajo de campo, los tratamientos estadísticos aplicados y la redacción del informe.

Inicialmente, en la dilucidación del problema, se determina el tema objeto de estudio, “la práctica de actividad física de ocio compartida en familia por parte del colectivo juvenil”, como respuesta a un interés personal por conocer en qué medida se realiza actividad física compartida en familia en la población objeto de estudio. En consonancia con este interés se procede a la revisión de la literatura nacional e internacional sobre el tema en cuestión, intensificando el análisis de las publicaciones más recientes.

Si nuestro cometido es llegar a conocer la actividad física de ocio compartida en familia, se indaga, en primer lugar, en las investigaciones que hablan del valor de la experiencia de ocio como ámbito de desarrollo humano. De la conceptualización del ocio siguiendo las directrices del Instituto de Estudios de Ocio, se desciende a la práctica y vivencia de la actividad física en el espacio de ocio lo que provoca internacionalizar la búsqueda, analizando investigaciones nacionales e internacionales en este ámbito. Tras determinar el estado de la cuestión en la práctica de actividad física juvenil se profundiza en la actividad de ocio compartida en familia y, en particular, de la actividad física compartida.

A la vista del estado de la cuestión, el objeto de estudio de esta investigación se centra en la actividad física de ocio compartida en familia que nos guía a determinar las características del joven riojano en este ámbito; para ello se establecen las pertinentes variables experienciales, identificativas y referidas a cómo el joven percibe su vida familiar, su estado de salud y su disponibilidad de tiempo libre, constituyéndose así la segunda fase en el planteamiento de la investigación.

Para encontrar información referida a estas variables se utilizan determinados ítems del cuestionario “De los tiempos educativos a los tiempos sociales: La cotidianidad familiar en la construcción del ocio físico-deportivo juvenil” (Ref:

EDU2012-39080-C07-05) que el grupo de investigación AFYDO desarrolló durante los años 2012-2015 en un proyecto coordinado como Red de Investigación OcioGune (Ref: EDU2012-39080-C07-00) donde la dimensión del ocio físico-deportivo se asumió y trabajó desde este grupo de investigación de la UR.

En la tercera fase se delimita la población y se determina la muestra participante en el estudio a través de un muestreo estratificado por conglomerados estructurado en tres etapas a la que se aplica el cuestionario.

La información obtenida de este trabajo de campo se incorpora a la aplicación informática SPSS versión.19.0 que nos permite trabajar con un ingente volumen de datos, y, posteriormente, realizar el tratamiento estadístico adecuado a nuestro objetivo de estudio en la dimensión descriptiva e inferencial.

Finalmente en la quinta y última fase se analizan los resultados obtenidos y se elevan las conclusiones pertinentes del estudio.

## 2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

En toda investigación se hace necesario determinar la población y, en concreto, la muestra sobre la que se va a trabajar, para que con un exacto rigor científico garantizar la representación de la población y se pueda generalizar los resultados.

### 2.2.1 Población

Con el término “población” se hace referencia al conjunto de sujetos que reúnen las características que se desea analizar o investigar (García Jiménez, 2002). En esta investigación la población objeto de estudio se encuentra constituida por todo aquel joven que durante el curso 2013-2014 estudia bachillerato en uno de los centros educativos localizados en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Atendiendo a los datos proporcionados por la Consejería de Educación, Cultura y Turismo de esta Comunidad Autónoma, el total de alumnos que

cumple con esta condición durante el año académico 2013-2014 se sitúa en un total de 4032 individuos.

Una vez delimitada la población objeto de estudio, se procede a la descripción de la misma atendiendo al carácter del centro educativo y a su ubicación geográfica. Aplicando ambos criterios se diferencian cuatro tipos de centros educativos que denominaremos estratos:

- Centros de carácter público ubicados en Logroño.
- Centros de carácter concertado ubicados en Logroño.
- Centros de carácter público ubicados en otra localidad riojana.
- Centros de carácter concertado ubicados en otra localidad riojana.

En la siguiente tabla puede observarse la distribución que sigue el universo poblacional atendiendo a ambos criterios.

Tabla 2.1 Frecuencia y porcentaje de la población que compone el universo objeto de estudio en función del carácter del centro educativo y de su ubicación geográfica

Carácter del centro educativo	Logroño		Provincia		Total	
	N	%	n	%	n	%
Público	1874	46,48%	1371	34,01%	3245	80,48%
Privado/Concertado	638	15,82%	149	3,69%	787	19,52%
Total	2512	62,30%	1520	37,70%	4032	100%

Tal y como puede apreciarse en la misma, una de las características a destacar de la población objeto de análisis es la elevada proporción de estudiantes que cursan bachillerato en alguno de los centros educativos riojanos de titularidad pública. De este modo, de cada cinco individuos que cursan bachillerato en algún instituto de la Comunidad Autónoma de La Rioja, cuatro acuden a un centro de titularidad pública. En la capital riojana por cada tres jóvenes que acuden a un centro de carácter público uno estudia bachillerato en un centro concertado (1874 alumnos frente a los 638 que estudian en centros concertados), relación que se incrementa hasta los 9 a 1 en el caso de los centros localizados en el resto de la provincia (1371 alumnos estudian en un



centro de titularidad pública localizado en el resto de la provincia frente a los 149 jóvenes que lo hacen en centros de carácter concertado).

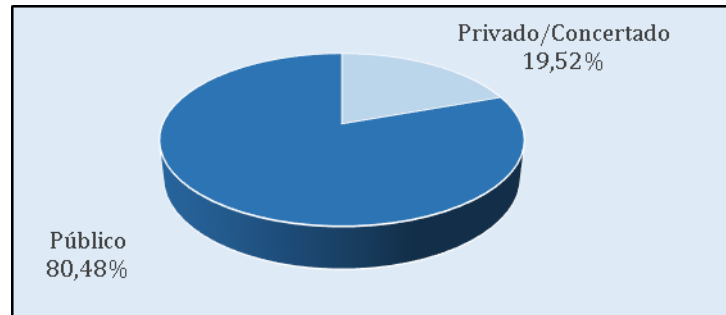


Figura 2.1 Distribución de los alumnos en función del carácter del centro

Otra de las características distintivas de esta población es la notable proporción de sujetos que estudia bachillerato en alguno de los centros educativos ubicados en Logroño, y es que mientras que en la capital riojana están matriculados el 62,30% de los estudiantes de bachillerato riojanos, en el caso de los jóvenes que estudian en cualquier localidad del resto de la provincia este porcentaje se sitúa en el 37,70%.

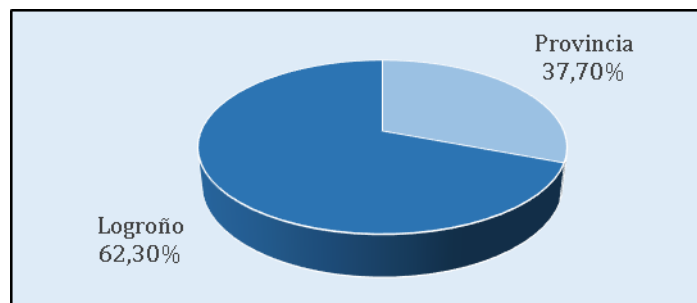


Figura 2.2 Distribución de los alumnos en función de la ubicación geográfica del centro

En vista del considerable tamaño de la población que se desea analizar (N=4032), previsiblemente existirá una dificultad para poder acceder a todos y cada uno de los jóvenes que estudian bachillerato en alguno de los centros educativos de la Comunidad Autónoma de La Rioja. Por esta razón, se determina aplicar el estudio a una muestra representativa de dicho colectivo, para lo que resulta fundamental delimitar el tamaño mínimo.

## 2.2.2 Muestra

De acuerdo con Borrego (2008), el término “muestra” hace referencia a un subconjunto delimitado de individuos que son extraídos a partir de la población a analizar y que son representativos de este colectivo, por lo que los resultados y conclusiones derivados de su análisis deben poder ser extrapolables y generalizables al conjunto total de la población objetivo. A continuación se recoge todo el proceso empleado para delimitar y seleccionar la muestra objeto de estudio.

El tamaño muestral asciende a 1085 participantes, teniendo en cuenta un nivel de confianza del 97%, un error de muestreo del 3% y contemplando la posible existencia de unas pérdidas esperadas del 10%.

Tabla 2.2 Población y Muestra

Población	Muestra
4032	<b>1085</b>

Para la selección de la muestra que iba a participar en el estudio se emplea un procedimiento de muestreo probabilístico por conglomerados en el que se diferencian tres etapas. En la primera de ellas se eligen dos criterios para definir los conglomerados, la ubicación geográfica y el carácter del centro educativo. En la segunda etapa se seleccionan proporcionalmente y aleatoriamente los centros de estudios concretos de cada conglomerado, y finalmente en la tercera etapa se escogen los grupos clase concretos. En estas etapas la selección de los participantes se lleva a cabo de un modo aleatorio y simple, constituyéndose como unidades muestrales últimas todos aquellos jóvenes presentes en los grupos clase finalmente seleccionados en el proceso aleatorio. A continuación se detalla cada una de las etapas llevadas a cabo en el muestreo por conglomerados.

- Primera etapa. Muestreo estratificado proporcional

Partiendo de los criterios de conglomerado se obtiene un total de 4 estratos, y, conociendo el total de estudiantes de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja (N=4032) que pertenecen a cada

estrato, se calculan los porcentajes de distribución de la población en cada uno de ellos obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 2.3 Distribución de estudiantes en función del carácter del centro y de su ubicación geográfica

Carácter del centro educativo	Ubicación geográfica		
	Logroño	Resto de Provincia	Total
Público	46,48%	34,01%	80,48%
Privado / Concertado	15,82%	3,69%	19,52%
Total	62,30%	37,70%	100%

Para finalizar esta primera etapa, los porcentajes de distribución se aplican al tamaño muestral (1085 participantes) lo que nos permite conocer cuál es el número de participantes que se necesita en cada uno de los estratos para que éstos sean representativos de la población objeto de estudio.

Tabla 2.4 Población, porcentajes de distribución y muestra por estratos

Carácter del centro	Población	% de distribución	Muestra final
Públicos Logroño	1874	46,48%	504
Concertados Logroño	638	15,82%	172
Públicos del resto de la provincia	1371	34,01%	369
Concertados del resto de la provincia	149	3,69%	40
	4032		1085

- Segunda etapa. Selección proporcional y aleatoria de los centros de cada conglomerado

Para cada uno de los estratos resultantes de la primera etapa, se seleccionan de un modo aleatorio y simple los centros educativos que iban a participar en la investigación. Puesto que cada instituto tiene un número diferente de alumnos matriculados, la selección de los centros se lleva a cabo aplicando un muestreo por conglomerados con probabilidades diferentes en el que la probabilidad de escoger cada uno

de los centros es equivalente a la probabilidad de que este centro sea finalmente incluido en la muestra. Es decir, la probabilidad de que determinado centro sea escogido es proporcional a lo que representa el número de alumnos inscritos en dicho instituto dentro del total de la población objetivo. Para cada uno de los estratos, son seleccionados como mínimo la mitad de los centros educativos pertenecientes al mismo.

- Primer estrato: Centros de carácter público ubicados en Logroño.

El número total de alumnos que estudia bachillerato en alguno de los centros educativos públicos localizados en Logroño asciende hasta los 1874 alumnos, cifra que equivale al 46,48% de los estudiantes de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja. De estos 1874 jóvenes, 416 sujetos cursan bachillerato en el IES “Batalla de Clavijo”, 117 en el IES “Comercio”, 146 lo hacen en el IES “Duques de Nájera”, 124 están inscritos en el IES “Escultor Daniel”, 104 en el IES “Hermanos D’Elhuyar”, 239 en el IES “Inventor Cosme García”, 484 en el IES “Mateo Práxedes Sagasta” y finalmente 244 estudian en el IES “Tomás Mingot”.

Para seleccionar al azar 4 de estos 8 institutos, se elabora una tabla numérica comprendida entre el 1 y el 1874, correspondiendo cada número a cada uno de los alumnos matriculados en estos centros educativos durante el periodo en el que se realiza la investigación. Tras elaborar este listado, se extraen cuatro números de manera aleatoria. Para evitar escoger dos números de un mismo centro, una vez se elige un centro se eliminan el resto de números que pertenecen al mismo. Fruto de este proceso, se seleccionan finalmente los institutos IES “Batalla de Clavijo”, IES “Inventor Cosme García”, IES “Mateo Práxedes Sagasta” y el IES “Tomás Mingot”.

Una vez escogidos los centros públicos de Logroño que iban a participar en el estudio, se calculan los porcentajes de distribución

de estos institutos respecto al total de alumnos matriculados en dichos centros. De este modo, de los 1376 individuos que estudian bachillerato en alguno de estos centros, el 30,23% lo hace en el IES “Batalla de Clavijo”, el 17,37% en el IES “Inventor Cosme García”, el 35,17% en el IES “Mateo Práxedes Sagasta” y el 17,22% restante en el IES “Tomás Mingot”.

Por último, y para finalizar el proceso, los porcentajes se aplican a la muestra mínima que se necesita de los centros de titularidad pública ubicados en Logroño (504 jóvenes), obteniéndose así la muestra correspondiente de cada uno de estos centros.

- Segundo estrato: Centros de carácter privado / concertado ubicados en Logroño.

En Logroño coexisten cuatro centros educativos de carácter concertado, “Alcaste”, “Sagrado Corazón”, “Nuestra Señora del Buen Consejo” y “Santa María”, a los que acuden a estudiar bachillerato un total de 638 jóvenes (cifra que equivale al 15,82% de los estudiantes de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja). Tras llevar a cabo un proceso similar al que se realiza en la primera etapa, finalmente se seleccionan aleatoriamente los Centros Privados Concertados (CPC) “Nuestra Señora del Buen Consejo” y “Santa María”.

Una vez escogidos los institutos concertados que iban a participar, se calcula el número total de individuos matriculados en bachillerato en alguno de estos centros (un total de 401 estudiantes), se obtienen los porcentajes de cómo están distribuidos los estudiantes en los mismos (21% en el caso de “Nuestra Señora del Buen Consejo” y 79% en el caso de “Santa María”) para, finalmente, aplicar dichos porcentajes a la muestra mínima que se necesita de los centros de carácter privado / concertado localizados en Logroño y que se sitúa en un total de 172 jóvenes.

- Tercer estrato: Centros de carácter público ubicados en el resto de la provincia.

Un total de 1371 individuos estudian bachillerato en alguno de los centros educativos públicos ubicados en el resto de la provincia: IES “Gonzalo de Berceo”, IES “Celso Díaz”, IES “Virgen de Vico”, IES “Marco Fabio Quintiliano”, IES “Valle del Cidacos”, IES “Francisco Tomás y Valiente”, IES “Ciudad de Haro”, IES “La Laboral”, IES “Esteban Manuel Villegas”, IES “Rey Don García” y el IES “Valle del Oja”. Tras aplicar los mismos pasos descritos previamente, se seleccionan de manera aleatoria los siguientes centros: El IES “Celso Díaz” y el IES “Virgen de Vico” de Arnedo; el IES “Marco Fabio Quintiliano” y el IES “Valle del Cidacos” de Calahorra; el IES “La Laboral” de Lardero y el IES “Rey Don García” localizado en Nájera.

Una vez escogidos los centros, se calcula cuantos jóvenes estudian bachillerato en alguno de ellos (817 alumnos), se obtienen los porcentajes de distribución (19,46% el IES “Celso Díaz”; 8,81% el IES “Virgen de Vico”; 16,77% el IES “Marco Fabio Quintiliano”; 21,05% el IES “Valle del Cidacos”; 25,09% el IES “La Laboral” y el 8,81% el IES “Rey Don García”), para por último aplicar dichos porcentajes a la muestra mínima necesaria correspondiente a los centros de titularidad pública ubicados en el resto de la provincia, cifra que se sitúa en un total de 369 individuos.

- Cuarto estrato: Centros de carácter privado / concertado ubicados en el resto de la provincia.

Tan solo existen tres centros educativos de titularidad privada / concertada que se ubican en alguna de las localidades del resto de la provincia riojana, “San Agustín” y “Santa Teresa”, que están situados en Calahorra y “Menesianos” que se encuentra en Santo Domingo, a los que acuden a estudiar bachillerato un total de 149 alumnos. Tras aplicar el procedimiento de selección aleatoria, se escogen los centros “San Agustín” y “Santa Teresa”, se calcula el número de

jóvenes que cursan bachillerato en ellos (125 estudiantes) y se averigua los porcentajes de distribución (40% “San Agustín” y 60% “Santa Teresa”). Para finalizar el proceso, se aplican estos porcentajes a la muestra mínima que se necesita de los centros de carácter privado / concertado del resto de la provincia (40 estudiantes).

- Tercera etapa

El proceso finaliza con una tercera etapa en la que se seleccionan, para cada uno de los centros escogidos, los grupos-clase que finalmente participan en el estudio.

De entre las características más reseñables de la muestra participante en la investigación cabe destacar la elevada proporción de participantes que estudia primer curso de bachillerato (el 75,7%). Esta mayor proporción de estudiantes de primer curso se debe a la enorme dificultad encontrada a la hora de poder acceder a los estudiantes de segundo curso, y es que las pruebas fueron aplicadas en los dos últimos meses del curso escolar 2013/2014, coincidiendo estas fechas con la preparación de la Prueba de Acceso a la Universidad. Este hecho se destaca como una de las limitaciones del presente estudio y que deberá tenerse en cuenta a la hora de tomar con prudencia la generalizabilidad de los datos.

En la figura 2.3 se identifican los centros seleccionados para participar en el estudio.

<b>Centros seleccionados que han participado</b>	
Públicos Logroño	IES "Batalla de Clavijo"
	IES "Inventor Cosme García"
	IES "Mateo Práxedes Sagasta"
	IES "Tomás Mingot"
Concertados Logroño	CPC "Nuestra Señora del Buen Consejo"
	CPC "Santa María"
Públicos Provincia	IES "Celso Díaz"
	IES "Virgen de Vico"
	IES "Marco Fabio Quintiliano"
	IES "Valle del Cidacos"
	IES "La Laboral"
	IES "Rey Don García"
Concertados Provincia	CPC "San Agustín"
	CPC "Santa Teresa"

Figura 2.3 Centros educativos que participaron en el estudio

## 2.3 VARIABLES DEL ESTUDIO

Para atender al objetivo general de esta investigación, determinar las características del joven que practica actividad física de ocio en familia, se hace necesario contemplar como escenario principal de análisis la actividad física compartida en familia, que se contextualiza dentro de una dimensión más amplia denominada actividades de ocio, y que es iluminada por tres focos que aportan información sobre las características de los jóvenes que comparten estas experiencias motrices con sus familiares.



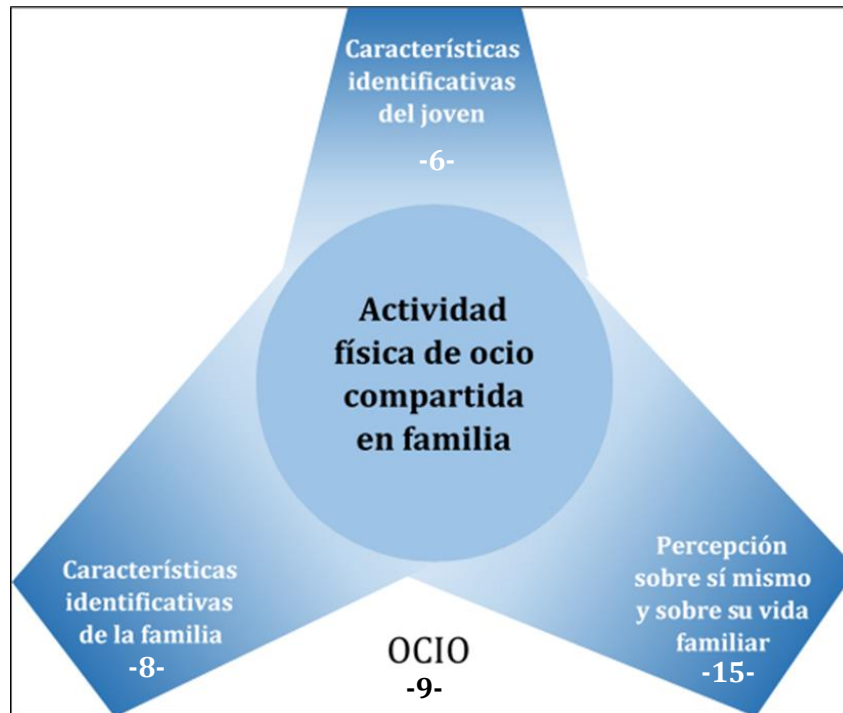


Figura 2.4 Dimensiones de análisis y actividad física de ocio compartida en familia

La estructuración de este estudio en estas cuatro dimensiones de análisis facilita la consecución sistemática de cada uno de los objetivos específicos que conducirán finalmente a alcanzar el objetivo general de la tesis. De esta forma, las variables de la dimensión “actividades de ocio” permiten establecer qué prioridad tiene para los jóvenes riojanos la actividad física dentro del ocio compartido en familia (objetivo 1) así como detectar cuáles son las modalidades de actividad física de ocio más practicadas en familia (objetivo 2). Las variables de la dimensión “características identificativas del joven” tratan de determinar si el sexo, el país de procedencia, el tamaño poblacional de la localidad en la que reside, así como distintos aspectos relativos al centro de estudios y su vida académica se relacionan con la práctica de actividad física de ocio en familia (objetivos 3, 4 y 5). La tercera dimensión “características identificativas familiares” atiende al objetivo 6, descubrir si determinados factores familiares guardan relación con la práctica de actividad física de ocio en familia y/o con el hecho de que el joven comparta determinado contexto de actividad física con alguno de sus familiares. Finalmente los objetivos 7, 8 y 9 se alcanzan con la cuarta dimensión “percepción del joven sobre sí mismo y sobre su vida familiar”.

### 2.3.1 Definición de las variables

A lo largo de este apartado se justifica la necesidad de las treinta y ocho variables contempladas en el estudio y se determinan las categorías o valores que pueden adoptar cada una de ellas.

#### 2.3.1.1 Actividades de ocio

Esta primera dimensión está conformada por nueve variables.

Las tres primeras variables, “experiencia de ocio preferente”, “segunda experiencia de ocio preferente” y “tercera experiencia de ocio preferente” permiten responder a cuestiones como ¿cuáles son las experiencias de ocio que más estudiantes de bachillerato riojanos identifican entre sus tres vivencias más importantes?, ¿qué tipo de vivencias son las más importantes para los jóvenes de la Comunidad Autónoma de La Rioja?, ¿cuántos jóvenes señalan alguna actividad física entre sus tres experiencias de ocio más importantes?, ¿dónde se sitúa la actividad física respecto al resto de actividades que los jóvenes riojanos consideran importantes en su tiempo de ocio?

- **Experiencia de ocio preferente:** Esta variable nominal permite identificar cuál es la experiencia de ocio prioritaria para el joven riojano y así situar la actividad física respecto a otras vivencias de ocio. Está compuesta por las siguientes diez categorías.
  - **Televisión y Radio.** Incluye las siguientes prácticas:  
[Ver la televisión (en general) / ver en la televisión programas de entretenimiento (series, concursos, etc.) / ver en televisión programas deportivos / ver en televisión programas culturales (documentales, debates, etc.) / oír la radio]
  - **Ocio Digital.** Se compone por las siguientes actividades:  
[Buscar información concreta en internet / navegar por internet sin un objetivo concreto / escribir mi propio blog o página web / compartir información (vídeos, fotos, presentaciones, etc.) / participar en chats, foros de discusión o comunidades virtuales / redes sociales (Facebook, Tuenti, Twitter, etc.) / jugar a videojuegos / apuestas y juegos de azar online]

- **Deporte y la actividad física.** Abarca las siguientes vivencias:  
[Actividades físicas artísticas y expresivas (bailes, gimnasia artística, etc.) / actividades físicas en el medio natural (senderismo, excursiones, escalada, etc.) / actividades físicas de cooperación-oposición (baloncesto, voleibol, fútbol, etc.) / actividades de oposición uno contra uno (actividades de lucha, tenis, etc.) / actividades individuales (correr, patinaje, natación, etc.)]
- **Turismo o excursionismo.** Incluye las siguientes experiencias:  
[Viajar / turismo / ir de campamentos / hacer excursiones al campo, a la montaña o a la playa / cazar / pescar]
- **Actividades culturales o practicar hobbies.** Contiene las siguientes prácticas:  
[Escuchar música / ver películas en el cine o en casa / leer libros que me gustan (cuentos, novelas, etc.) / ir al teatro / ir a museos, galerías o exposiciones / ir a conciertos o festivales / asistir a espectáculos deportivos / hacer alguna actividad artísticas, musical o literaria (tocar un instrumento, pintar, escribir, etc.)]
- **Fiestas / celebraciones.** Incluye las siguientes actividades:  
[Ir de copas, “marcha” o a discotecas / salir a tomar algo con las amistades / ir a las fiestas tradicionales de mi barrio o de mi ciudad / ayudar en la organización y desarrollo de las fiestas de mi barrio o fiestas tradicionales]
- **Juegos (que no sean en el ordenador).** Se compone por las siguientes vivencias:  
[Juegos de mesa (cartas, dominó, parchís, etc.) / billar, futbolín u otros juegos de salón / juegos de rol / jugar a otros juegos]
- **Ir de compras.** Viene definida por las siguientes actividades:  
[Ir de compras / ir de tiendas]
- **Asociacionismo y voluntariado.** Incluye las siguientes actividades:  
[Ayudar a extender mis aficiones a otros / colaborar con mi asociación / hacer voluntariado]

- Otras actividades. Abarca las siguientes experiencias:  
[Cuidar animales / cuidar plantas / ajedrez / hacer manualidades (bricolaje, cerámica, etc.) / coleccionar algo (sellos, trenes, etc.)]
  
- **Segunda experiencia de ocio preferente:** A través de las mismas categorías que la variable anterior recoge la actividad de ocio que ocupa el segundo lugar de importancia para el estudiante de bachillerato riojano.
  - Televisión y Radio
  - Ocio Digital
  - Deporte y la actividad física
  - Turismo o excursionismo
  - Actividades culturales o practicar hobbies
  - Fiestas / celebraciones
  - Juegos (que no sean en el ordenador)
  - Ir de compras
  - Asociacionismo y voluntariado
  - Otras actividades
  
- **Tercera experiencia de ocio preferente:** Con las mismas diez categorías que las dos variables anteriores registra cuál es la actividad de ocio que ocupa el tercer lugar de importancia.
  - Televisión y Radio
  - Ocio Digital
  - Deporte y la actividad física
  - Turismo o excursionismo
  - Actividades culturales o practicar hobbies
  - Fiestas / celebraciones
  - Juegos (que no sean en el ordenador)
  - Ir de compras
  - Asociacionismo y voluntariado
  - Otras actividades

La cuarta variable permite conocer las modalidades físico-deportivas concretas en las que más se ejercitan los jóvenes riojanos.

- **Actividad física más practicada:** Se compone de veintinueve categorías.

[Andar o hacer senderismo / esquí / montar a caballo / motocross / andar en bicicleta / natación / deportes de raqueta / deporte (genérico) / correr / balonmano / bailar / baloncesto / patinar / fútbol / gimnasio / deportes de contacto / tiro olímpico / yoga / escalada / spinning / surf / gimnasia rítmica / pelota mano / rugby / skate / orientación / volleyball / esgrima / waterpolo]

Las variables quinta, sexta, séptima, octava y novena posibilitan descubrir la proporción de estudiantes que practican alguna vivencia de ocio con sus familiares, identificar las experiencias de ocio que más se comparten con la familia, determinar el lugar que ocupa la actividad física entre el ocio familiar y señalar las modalidades físico-deportivas más familiares.

- **Comparte alguna actividad de ocio con la familia:** Variable dicotómica que permite identificar a los estudiantes de bachillerato riojanos que comparten alguna actividad de ocio con sus familiares.

[Sí / no]

- **Tipo de experiencias de ocio compartidas en familia:** Identifica cuáles de las actividades de ocio más importantes para los estudiantes de bachillerato son practicadas con algún familiar. Sus diez categorías coinciden con las de las tres primeras variables definidas.

- Televisión y Radio
- Ocio Digital
- Deporte y la actividad física
- Turismo o excursionismo
- Actividades culturales o practicar hobbies
- Fiestas / celebraciones
- Juegos (que no sean en el ordenador)
- Ir de compras
- Asociacionismo y voluntariado
- Otras actividades

- **Comparte alguna actividad física de ocio con la familia:** Variable dicotómica que permite identificar a los estudiantes de bachillerato riojanos que comparten alguna actividad física de ocio con sus familiares.

[Sí / no]

- **Contexto de la actividad física de ocio que se comparte en familia:**

Esta variable diferencia los contextos de práctica física en los que cada joven comparte con sus familiares. Se compone de cinco categorías.

[Actividades físicas artísticas y expresivas / actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de cooperación-oposición / actividades de oposición uno contra uno / actividades individuales]

- **Tipo de actividad física compartida en familia:**

Refleja las modalidades físico-deportivas concretas compartidas con la familia. Sus veintinueve categorías coinciden con las de la variable “actividad física más practicada”.

[Andar o hacer senderismo / esquí / montar a caballo / motocross / andar en bicicleta / natación / deportes de raqueta / deporte (genérico) / correr / balonmano / bailar / baloncesto / patinar / fútbol / gimnasio / deportes de contacto / tiro olímpico / yoga / escalada / spinning / surf / gimnasia rítmica / pelota mano / rugby / skate / orientación / volleyball / esgrima / waterpolo]

### 2.3.1.2 Características identificativas del joven

La segunda dimensión de análisis se encuentra constituida por un total de seis variables y hacen posible la identificación del estudiante de bachillerato en lo referido al sexo, país de procedencia, entorno en el que vive, así como a su ámbito académico.



Figura 2.5 Características identificativas del joven y actividad física de ocio compartida en familia

Las dos primeras variables, “sexo” y “país de nacimiento”, aluden a aspectos identificativos individuales del joven y permiten responder a cuestiones como ¿guarda alguna relación el sexo o el país de nacimiento con la actividad física de ocio que el estudiante comparte con sus familiares?, ¿y con los contextos de práctica?

- **Sexo:** Variable dicotómica que identifica si el joven es un hombre o una mujer.  
[Hombre / mujer]
- **País de nacimiento del joven:** Esta variable se refiere al país en el que ha nacido el joven, agrupando quienes han nacido fuera de España en la categoría otro país.  
[España / otro país]

La tercera variable, “entorno”, se focaliza en el contexto en el que vive el joven. Esta variable permite conocer si la actividad física de ocio que el joven comparte con sus familiares está asociada al tipo de localidad de residencia y descubrir que sucede con los contextos de esta práctica.

- **Entorno:** Esta variable referida a la población que reside en el municipio en el que vive el individuo se agrupa en cuatro opciones.  
[Entorno rural (<5000 habitantes) / entorno mixto-rural (5000-10000 habitantes) / Entorno mixto-urbano (10000/15000 habitantes) / entorno urbano (>15000 habitantes)]

Si nuestra investigación está centrada en los jóvenes de una etapa educativa nos interesa controlar, además, unas determinadas variables relativas al ámbito académico como son “nota-moda”, “tiempo de estudio” y “carácter del centro educativo” constituyéndose como la cuarta, quinta y sexta variable. Las mismas nos permiten conocer si se dan diferencias significativas en la práctica de actividad física de ocio compartida en familia entre los estudiantes que obtienen los mejores o entre aquellos que obtienen peores resultados. Por otra parte nos preguntamos si el carácter del centro y el tiempo de estudio personal se constituyen en variables determinantes de la realización de actividad física en familia.

- **Nota-moda:** Variable numérica que registra cuál es la nota que más se repite en las evaluaciones del estudiante desde que está en Educación Secundaria Postobligatoria.  
[0-10]
- **Tiempo de estudio:** Variable numérica que registra la cantidad de minutos que el joven invierte diariamente al estudio y sus tareas escolares.
- **Carácter del centro educativo:** Variable que permite identificar la titularidad del centro educativo en el que estudia el joven.  
[Centros públicos / centros privados concertados]

### 2.3.1.3 Características identificativas de la familia

La tercera dimensión de estudio, características identificativas de la familia, viene definida por un total de ocho variables agrupadas en dos bloques, uno relativo a variables que ofrecen una <Identificación de los padres> (seis variables) y otro bloque referido a la <Unidad familiar> determinado por dos variables.

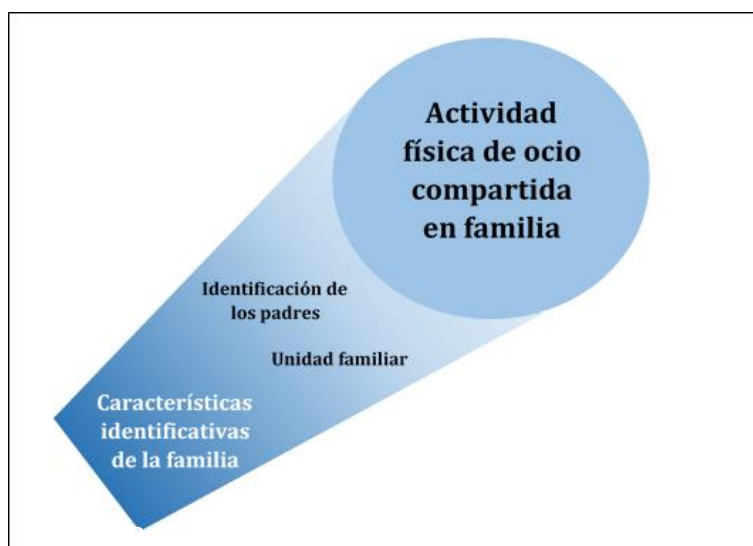


Figura 2.6 Características identificativas de la familia y actividad física de ocio compartida en familia



Esa <Identificación de los padres> viene determinada por variables como “país de nacimiento madre”, “país de nacimiento padre”, “nivel de estudios madre”, “nivel de estudios padre”, “situación profesional madre” y “situación profesional padre”. Este bloque permite responder a preguntas como ¿se encuentra el país de procedencia de los padres, su nivel educativo o su situación profesional asociado a la actividad física de ocio que el joven comparte con la familia? ¿cuál es el perfil de las familias que comparten al menos una actividad de este tipo en su tiempo de ocio?

- **País de nacimiento de la madre:** Esta variable se refiere al país en el que ha nacido la madre, agrupándose todas las que no son españolas en la categoría otro país.  
[España / otro país]
- **País de nacimiento del padre:** Esta variable hace alusión al país en el que ha nacido el padre del joven, agrupándose todos los que no son españoles en la categoría otro país.  
[España / otro país]
- **Nivel de estudios de la madre:** Variable referida al último nivel de estudios que ha superado con éxito la madre del encuestado. Se establecen las siguientes categorías:  
[Ningún estudio / estudios primarios / estudios secundarios (Bachillerato, FP) / estudios superiores universitarios]
- **Nivel de estudios del padre:** Esta variable permite identificar cuál es el último nivel de estudios que ha superado con éxito el padre del encuestado. Dicha variable contempla las cuatro categorías siguientes:  
[Ningún estudio / estudios primarios / estudios secundarios (Bachillerato, FP) / estudios superiores universitarios]
- **Situación profesional de la madre:** Con esta variable se identifica cuál es la situación profesional en la que se encuentra la madre en el

momento del estudio, distinguiendo entre las siguientes cinco categorías:

[Empleada cuenta ajena / empleada cuenta propia / atención del hogar / paro / jubilado o pensionista]

- **Situación profesional del padre:** Con esta variable se registra cuál es la situación profesional del padre en el momento del estudio.

[Empleado cuenta ajena / empleado cuenta propia / atención del hogar / paro / jubilado o pensionista]

El bloque denominado <Unidad familiar> recoge dos variables: “miembros de la UF” y “número de miembros”.

- **Miembros de la UF:** Variable que permite identificar los componentes de la familia que residen con el joven. Está compuesta con las cuatro categorías siguientes:

- Madre: Esta categoría registra si la madre vive en el lugar de residencia habitual.

[Sí / no]

- Padre: Esta categoría permite conocer si el padre vive en el lugar de residencia habitual del joven.

[Sí / no]

- Hermanos: Categoría con la que se diferencia a los jóvenes que tienen al menos un hermano o hermana viviendo en su residencia habitual de aquellos que no cumplen esta condición.

[Sí / no]

- Abuelos: Categoría que recoge si el individuo comparte hogar con alguno de sus abuelos.

[Sí / no]

- **Número de miembros:** Variable numérica que registra cuál es el número total de individuos por los que está constituida la unidad familiar del estudiante.

#### 2.3.1.4 Percepción del joven sobre sí mismo y sobre su vida familiar

La cuarta dimensión de variables de la investigación está constituida por la percepción que el joven tiene sobre sí mismo y sobre su vida familiar; se encuentra configurada por un total de quince variables, de las cuales ocho se refieren a la vida familiar del adolescente, cinco versan sobre su estado de salud y su calidad de vida y dos tratan de su tiempo libre disponible.



Figura 2.7 Percepción sobre sí mismo y sobre su vida familiar y actividad física de ocio compartida en familia

Las variables que describen la vida familiar del joven aluden a distintos aspectos que configuran su vida en familia y permiten conocer cuál es la percepción que tienen sobre lo ideal que resulta su vida familiar (“vida familiar ideal”) o sobre lo excelentes que son sus condiciones familiares (“condiciones de su vida familiar”), cuán satisfechos se encuentran con su vida en familia (“satisfacción con su vida familiar”) o con haber conseguido las cosas que desean en la misma (“consecución de las cosas deseadas en su vida familiar”), cuántos cambios harían en su unidad familiar (“cambios vida familiar”), cuál es su deseo por formar su propia familia (“deseo por formar su familia”), cómo de cercanos se sienten con el resto de miembros de su unidad familiar

(“cercanía con los miembros de la familia”) o su predisposición por compartir parte de su tiempo libre con otros integrantes de su familia (“gusto por compartir tiempo libre con la familia”). Este conjunto de variables permite averiguar si son los jóvenes que comparten alguna actividad física de ocio con la familia quienes conciben su vida familiar como más ideal, los que consideran haber logrado las cosas importantes, los que harían menos cambios o los que más satisfechos se encuentran con su vida en familia.

- **Vida familiar ideal:** Variable que registra cuál es la percepción que el joven tiene sobre lo ideal que es su vida familiar.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Condiciones de su vida familiar:** Variable que permite conocer la percepción que el estudiante tiene acerca de lo excelentes que resultan las condiciones de su vida familiar.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Satisfacción con la vida en familia:** Variable con la que se identifica el grado de satisfacción que el joven tiene con su vida familiar.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Consecución de las cosas deseadas en su vida familiar:** Variable referida a la percepción que el joven tiene acerca de haber conseguido las cosas que desea en su vida familiar.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Cambios que haría en su vida familiar:** Variable que registra en qué medida el individuo realizaría cambios en su vida familiar.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Deseo personal de formar una familia:** Variable que se refiere al deseo personal que el joven tiene por formar en el futuro su propia familia.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]

- **Cercanía con los miembros de la familia:** Variable que registra cómo de cercano se siente el joven con el resto de miembros de su unidad familiar.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Gusto por compartir tiempo libre con la familia:** Variable que permite identificar la predisposición del estudiante por compartir parte de su tiempo libre con sus familiares.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]

Las variables relativas a la salud y a la calidad de vida incluyen información sobre la percepción que el estudiante de bachillerato riojano tiene sobre el estado de su salud (“estado de salud”), sobre su propio cuerpo (“imagen corporal”), su forma física (“condición física”), su estilo de vida (“estilo de vida físicamente activo”) o sobre su propia vida (“satisfacción con su vida”). Este conjunto de variables permite responder a cuestiones como: ¿existe alguna asociación entre la actividad física de ocio que el estudiante comparte con la familia y su imagen corporal?, ¿son los jóvenes que perciben tener mejor salud o mejor estado de forma quienes más comparten alguna experiencia motriz con sus familiares?, ¿están relacionadas estas prácticas compartidas con el grado en el que el estudiante está a gusto con su propia vida?

- **Estado de su salud:** Variable que identifica la percepción del joven sobre si el estado actual de su salud es bueno.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Imagen corporal:** Variable que registra cómo de satisfecho está el individuo con su propio cuerpo.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Condición física:** Variable que registra la percepción del joven sobre si su estado de forma física es bueno.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]

- **Estilo de vida físicamente activo:** Variable que registra el grado en el que el joven se define como una persona físicamente activa.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Satisfacción con su vida:** Variable que registra cuan satisfecho se encuentra el estudiante con su propia vida.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]

El último conjunto de variables se refieren al tiempo que dispone el joven para compartir con la familia, “tiempo disponible para estar con la familia”, o para sus prácticas deportivas, “tiempo disponible para hacer deporte”. Estas variables aportan información sobre si son los estudiantes de bachillerato que tienen una mayor o una menor cantidad de tiempo para practicar deporte quienes más practican alguna actividad física de ocio con la familia o acerca de la posible relación que existe entre estas prácticas compartidas en familia con el tiempo libre que dispone el joven para estar con sus familiares.

- **Tiempo disponible para estar con la familia:** Variable nominal que registra la percepción del joven sobre si tiene tiempo suficiente para estar con sus familiares.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]
- **Tiempo disponible para hacer deporte:** Variable nominal referida a la percepción que el joven tiene sobre su tiempo libre disponible para hacer deporte.  
[Nada / poco / algo / bastante / mucho]

Para obtener información sobre estas treinta y ocho variables nos servimos del instrumento elaborado por la red de investigación en Ocio -OcioGune-, grupo de trabajo constituido por siete equipos de investigación pertenecientes a las siguientes universidades: Universidad de La Rioja, Universidad de Burgos, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Universidad de Valencia, Universidad de Deusto, Universidad de Santiago de Compostela y Universidad de Barcelona.

Si bien el instrumento utilizado por esta red está constituido por cuatro cuestionarios (cuestionario para el alumnado, cuestionario para las familias, cuestionario para el profesorado y cuestionario FACES), esta investigación se sirve del cuestionario para el alumnado.

## 2.4 INSTRUMENTO DE ANÁLISIS

El instrumento utilizado para obtener la información referida a cada una de las variables descritas en el apartado anterior es el cuestionario para el alumnado: “De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la construcción cotidiana de la condición juvenil en una sociedad de redes. Problemáticas y alternativas pedagógico-sociales” de cuarenta y cuatro ítems.

Este instrumento pretende conocer cómo organiza y compagina los tiempos académicos y de ocio el joven; incluye siete bloques de preguntas orientadas a obtener información que satisfaga las pretensiones del Proyecto Nacional I+D+i de referencia EDU2012-39080-C07-00. Dado que muchas de las cuestiones recogidas en el cuestionario no se abordan en el presente estudio, a continuación se muestran los bloques e ítems que son utilizados:

Figura 2.8 Bloques de preguntas e ítems empleados

Bloque	Ítems empleados
“Alumnado”	P.1, P.3, P.4, P.5, P.7, P.8, P.10
“Vida en el centro escolar”	P.13, P.15, P.17
“Vida familiar”	P.20
“Tiempo libre”	P.21, P.25
“Salud y calidad de vida”	P.36

Con el propósito de facilitar la comprensión al lector se sintetizan todas las variables utilizadas en este estudio a través de una figura en la que se presentan de manera organizada las cuatro dimensiones, las variables y las categorías descritas.

Dimensión	Variable	Categorías
Actividades de ocio	Experiencia de ocio preferente	Televisión y Radio / ocio digital / deporte y la actividad física / turismo o excursionismo / actividades culturales o practicar hobbies / fiestas y celebraciones / Juegos (que no sean en el ordenador) / ir de compras / asociacionismo y voluntariado / otras actividades
	Segunda experiencia de ocio preferente	
	Tercera experiencia de ocio preferente	
	Tipo de experiencias de ocio compartidas en familia	
	Actividad física más practicada	Andar o hacer senderismo / esquí / montar a caballo / motocross / andar en bicicleta / natación / deportes de raqueta / deporte (genérico) / correr / balonmano / bailar / baloncesto / patinar / fútbol / gimnasio / deportes de contacto / tiro olímpico / yoga / escalada / spinning / surf / gimnasia rítmica / pelota mano / rugby / skate / orientación / volleyball / esgrima / waterpolo
	Tipo de actividad física compartida en familia	
	Comparte alguna actividad de ocio con la familia	Sí / no
	Comparte alguna actividad física de ocio con la familia	
	Contexto de la actividad física de ocio que se comparte con la familia	Actividades físicas artísticas y expresivas / actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de cooperación-oposición / actividades de oposición uno contra uno / actividades individuales
Características identificativas del joven	Sexo	Hombre / mujer
	País de nacimiento del joven	España / otro país
	Entorno	Entorno rural (<5000 habitantes) / Entorno Mixto-rural (5000-10000 habitantes) / Entorno Mixto-urbano (10000/15000 habitantes) / Entorno urbano (>15000 habitantes)
	Nota-moda	0 – 10
	Tiempo de estudio	Nº de minutos
	Carácter del centro educativo	Centros públicos / centros privados concertados



Características identificativas de la familia	País de nacimiento de la madre	España / otro país
	País de nacimiento del padre	
	Nivel de estudios de la madre	Ningún estudio / estudios primarios / estudios secundarios (Bachillerato, FP) / estudios superiores universitarios
	Nivel de estudios del padre	
	Situación profesional de la madre	Empleada cuenta ajena / empleada cuenta propia / atención del hogar / paro / jubilado o pensionista
	Situación profesional del padre	
	Miembros de la UF	Madre (sí / no) / padre (sí / no) / hermanos (sí / no) / abuelos (sí / no)
	Número de miembros	Nº de personas
Percepción del joven sobre sí mismo y sobre su vida familiar	Vida familiar ideal	Nada / poco / algo / bastante / mucho
	Condiciones de su vida familiar	
	Satisfacción con la vida en familia	
	Consecución de las cosas deseadas en su vida familiar	
	Cambios que haría en su vida familiar	
	Deseo personal de formar una familia	
	Cercanía con los miembros de la familia	
	Gusto por compartir tiempo libre con la familia	
	Estado de su salud	
	Imagen corporal	
	Condición física	
	Estilo de vida físicamente activo	
	Satisfacción con su vida	
	Tiempo disponible para estar con la familia	
	Tiempo disponible para hacer deporte	

Figura 2.9 Dimensiones, variables y categorías de respuesta

### **2.4.1 Procedimiento de aplicación**

Tras determinar la población a analizar, formular las variables objeto de estudio y delimitar la muestra con los centros educativos seleccionados se aplica el cuestionario a los alumnos de los grupos-clase escogidos.

Inicialmente se envía una carta al director general de educación solicitando poder aplicar estos cuestionarios en los centros de la muestra. Posteriormente se remite una carta de presentación al equipo directivo de dichos centros en la que se explica detalladamente el estudio y se solicita su colaboración.

Una vez se cuenta con ambas autorizaciones, se procede a la aplicación de los cuestionarios en los meses de abril y mayo del curso escolar 2013/2014. Durante esta aplicación los estudiantes participantes cumplimentaron voluntaria y anónimamente el cuestionario siempre bajo la supervisión de los investigadores y de algunos docentes del centro que se ofrecieron a colaborar.

## **2.5 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO**

Una vez aplicado el cuestionario a cada uno de los estudiantes de bachillerato que integran la muestra final, se procede al procesamiento de los datos obtenidos a través del programa estadístico SPSS versión 19.0. Inicialmente se realiza un análisis descriptivo univariado en el que se profundiza en las experiencias de ocio más importantes para el joven, así como en las experiencias de ocio más importantes compartidas en familia. Posteriormente se centra el estudio en la actividad física de ocio compartida en familia detectándose además cuáles son las modalidades de práctica más compartidas con la familia por parte de este colectivo. Este tratamiento estadístico permite situar las experiencias motrices entre el resto de vivencias de ocio que estos jóvenes comparten con sus familiares.

En un segundo nivel, con el fin de determinar las características de los estudiantes riojanos que comparten alguna actividad física con la familia y así poder responder al objetivo general que guía la presente investigación, se realiza un análisis inferencial bivariado entre las variables referidas a la actividad física compartida en familia y cada una de las variables que aluden a las características identificativas del

joven -individuales, contextuales y académicas-, de la familia -identificación de los padres y unidad familiar- así como a la percepción sobre sí mismo y su vida familiar -salud y calidad de vida, vida familiar y tiempo libre-.

Los estudios estadísticos que se realizan en este análisis bivariado varían en función del tipo de variable analizada. Cuando ambas variables relacionadas son de tipo nominal u ordinal se utilizan tablas cruzadas, estudiando el coeficiente Phi cuando ambas variables son nominales dicotómicas, el coeficiente V de Cramer para variables nominales no dicotómicas y la d de Somers cuando ambas variables son ordinales. En el caso de variables dependientes de tipo numérico, se emplea la comparación de medias a través de la prueba T de Student para muestras independientes.

Estudios estadísticos que se utilizan en el análisis inferencial bivariado	
Variable numérica	T de Student
Variable nominal	Phi (variables dicotómicas); V de Cramer (variables no dicotómicas)
Variable ordinal	D de Somers

Figura 2.10 Pruebas estadísticas empleadas en el análisis inferencial bivariado

Los estadísticos Phi, V de Cramer y d de Somers indican la presencia o ausencia de relación, permitiendo además cuantificar la fuerza de la misma. Al tener en cuenta que el recorrido de sus valores absolutos se encuentra entre 0 y 1, para el desarrollo de esta investigación se fijan las distintas horquillas que determinan la fuerza de la asociación. Así, si el valor es superior a 0 pero inferior a 0,200 se considera una asociación de tipo muy débil, si el valor se sitúa entre 0,200 y 0,400 la asociación es considerada débil, si oscila entre 0,400 y 0,600 la asociación es considerada moderada, mientras que si el valor se ubica entre 0,600 y 0,800 o entre 0,800 y 1 la asociación es considerada fuerte o muy fuerte respectivamente.

El valor del estadístico d de Somers a través del signo positivo o negativo, indica, además, la direccionalidad de la asociación en cuestión. Así, valores positivos muestran que existe una relación directa entre variables, mientras que por el contrario los valores negativos indican que existe una relación inversa.

En la prueba t de Student se comprueba la homogeneidad de varianzas a través de la prueba de Levene, asumiéndose varianzas iguales al obtener un valor  $p$  superior a 0,05 y presuponiendo varianzas desiguales en el caso de obtener un valor  $p$  inferior a 0,05.

En todas las pruebas inferenciales se fija un nivel de significatividad de  $p$  inferior a 0,05.

Hasta aquí el proceso metodológico del estudio. En el capítulo siguiente se presentan los resultados de lo general a lo más concreto mostrando una primera parte dedicada a contextualizar la actividad física compartida respecto a otras vivencias que el joven comparte con sus familiares. Posteriormente por bloques se analizan las características del estudiante que practica estas experiencias motrices en familia.

# *RESULTADOS*



Para adentrarnos en los resultados del estudio debemos recordar las pretensiones de la investigación en términos de determinar cuáles son las características de los estudiantes de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja que comparten alguna actividad física de ocio con sus familiares, averiguando además cuáles son los contextos de práctica más compartidos.

Para ello se profundiza en diferentes características identificativas del joven -individuales, contextuales y académicas-, de la familia -identificación de los padres y unidad familiar-, así como a la percepción sobre sí mismo y su vida familiar -salud y calidad de vida, vida familiar y tiempo libre-.

El análisis se fundamenta sobre un elemento central, la propia actividad física de ocio compartida con la familia, que en un segundo nivel de concreción se desgrana en los contextos de práctica que cada joven comparte con sus familiares diferenciando entre actividades artísticas/expresivas, actividades en el medio natural, actividades de cooperación-oposición, actividades de oposición 1 contra 1 y actividades individuales.

Inicialmente se valoran qué tipos de experiencia de ocio son las más importantes para los estudiantes de bachillerato riojanos así como cuáles de estas vivencias comparten con sus familiares, detallando las actividades físicas de ocio concretas que practican en familia.

Posteriormente se analiza la asociación entre la práctica de actividad física de ocio compartida en familia con diferentes características identificativas del joven -individuales, contextuales y académicas-, con características identificativas de la familia -identificación de los padres y unidad familiar-, así como con aspectos referidos a la percepción sobre sí mismo y su vida familiar - vida familiar, salud y calidad de vida, y tiempo libre-.

### 3.1 EXPERIENCIAS DE OCIO MÁS IMPORTANTES PARA LOS JOVENES RIOJANOS

Para poder comprender y describir mejor las actividades físicas compartidas en familia se hace necesario comenzar con un análisis global de las tres actividades de ocio más importantes para los jóvenes riojanos estudiantes de bachillerato que nos permita contextualizar y ubicar la práctica física entre el conjunto de las experiencias de ocio.

La fiesta o las celebraciones se identifican como el ocio preferente de los jóvenes riojanos estudiantes de bachillerato, ya que estas experiencias son señaladas por dos de cada tres encuestados entre sus tres vivencias más importantes (66%).

Le siguen las actividades culturales (57,3%) y las actividades físicas (52,6%), prácticas que algo más de la mitad señala entre sus tres experiencias más importantes. En puestos intermedios se sitúan las actividades digitales, de televisión y radio, de turismo/excursionismo e ir de compras, siendo los juegos y las actividades de asociacionismo/voluntariado los dos tipos de experiencia de ocio que un menor número de jóvenes identifica entre sus preferencias.

Tabla 3.1 Experiencias de ocio identificadas entre las tres prácticas más importantes

		Experiencias de ocio señaladas entre las tres más importantes		
		Total	Sí	No
Fiesta o celebraciones	n	1085	717	368
	%	100%	66,08%	33,92%
Actividades culturales	n	1085	623	462
	%	100%	57,42%	42,58%
Actividades físicas	n	1085	572	513
	%	100%	52,72%	47,28%
Actividades digitales	n	1085	376	709
	%	100%	34,65%	65,35%
Televisión y radio	n	1085	239	846
	%	100%	22,03%	77,97%
Turismo o excursionismo	n	1085	127	958
	%	100%	11,70%	88,30%
Ir de compras	n	1085	86	999
	%	100%	7,93%	92,07%
Juegos	n	1085	27	1058
	%	100%	2,49%	97,51%
Asociacionismo o voluntariado	n	1085	19	1066
	%	100%	1,75%	98,25%
Otras actividades	n	1085	39	1046
	%	100%	3,59%	96,41%



Al focalizar el análisis exclusivamente en los datos que recogen la experiencia de ocio más importante destaca la actividad física, y es que cerca de tres de cada diez jóvenes identifica alguna actividad física como su experiencia de ocio preferente (28,94%). Las actividades de fiesta o celebraciones se ven relegadas a un segundo lugar, siendo uno de cada cuatro jóvenes los que señalan estas vivencias como la actividad más importante (25,44%), mientras que casi uno de cada cinco identifica alguna actividad cultural como su experiencia de ocio más importante (18,89%). El turismo/excursionismo, las actividades digitales y televisión y radio ocupan una posición intermedia. Los juegos, ir de compras y las actividades de asociacionismo/voluntariado corresponden a los tres tipos de experiencia de ocio que menos estudiantes eligen como su experiencia de ocio más importante.

Tabla 3.2 Experiencias de ocio identificadas como la más importante

		Experiencias de ocio señaladas como la más importante		
		Total	Sí	No
Actividades físicas	n	1085	314	771
	%	100%	28,94%	71,06%
Fiesta o celebraciones	n	1085	276	809
	%	100%	25,44%	74,56%
Actividades culturales	n	1085	205	880
	%	100%	18,89%	81,11%
Turismo o excursionismo	n	1085	111	974
	%	100%	10,23%	89,77%
Actividades digitales	n	1085	101	984
	%	100%	9,31%	90,69%
Televisión y radio	n	1085	34	1051
	%	100%	3,13%	96,87%
Juegos	n	1085	11	1074
	%	100%	1,01%	98,99%
Ir de compras	n	1085	6	1079
	%	100%	0,55%	99,45%
Asociacionismo o voluntariado	n	1085	4	1081
	%	100%	0,37%	99,63%
Otras actividades	n	1085	23	1062
	%	100%	2,12%	97,88%

### 3.2 EXPERIENCIAS DE OCIO MÁS IMPORTANTES COMPARTIDAS EN FAMILIA

Analizando cuántos estudiantes comparten con la familia alguno de sus tres ocios declarados principales, se manifiesta que casi la mitad (47,4%) comparte al menos una de las tres actividades de ocio más importantes con alguno de sus familiares. Tras estudiar si estos jóvenes comparten una, dos o sus tres actividades preferentes de ocio con la familia, se halla que el 34,2% comparte una de estas actividades, el 11,4% comparten dos, mientras que el 1,8% restante comparte sus tres actividades de ocio prioritarias con su familia.

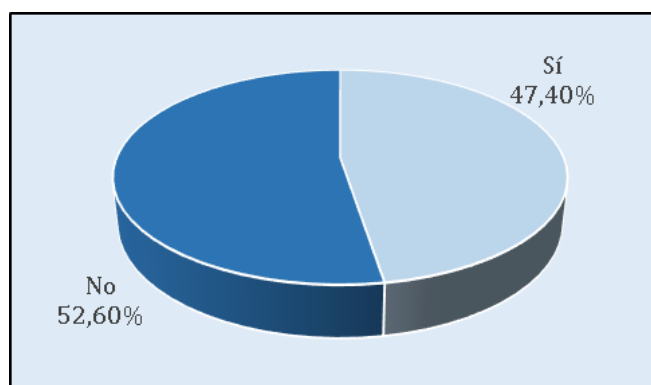


Figura 3.1 Jóvenes que comparten alguna actividad de ocio con la familia

Las experiencias relacionadas con la televisión y radio son las más compartidas en familia (15%), seguidas por las actividades culturales (13,27%) y las actividades de turismo y excursionismo (8,94%). Las actividades físicas se sitúan en cuarta posición (6,73%), superando a otras experiencias de ocio como son las fiestas o celebraciones, ir de compras, las actividades digitales o los juegos. Ningún joven comparte actividades de asociacionismo o voluntariado con sus familiares (Tabla 3.3).

Estos datos revelan que, de las tres prácticas de ocio prioritarias para los estudiantes de bachillerato, tan solo las actividades culturales también se encuentran entre las tres experiencias más compartidas en familia.

Tabla 3.3 Experiencias de ocio familiar identificadas entre las tres prácticas más importantes

		Comparten la vivencia en familia		
		Total	Sí	No
Televisión y radio	n	1085	163	922
	%	100%	15,02%	84,98%
Actividades culturales	n	1085	144	941
	%	100%	13,27%	86,73%
Turismo o excursionismo	n	1085	97	988
	%	100%	8,94%	91,06%
Actividades físicas	n	1085	73	1012
	%	100%	6,73%	93,27%
Fiesta o celebraciones	n	1085	72	1020
	%	100%	6,64%	93,76%
Ir de compras	n	1085	65	1020
	%	100%	5,99%	94,01%
Actividades digitales	n	1085	28	1057
	%	100%	2,58%	97,42%
Juegos	n	1085	6	1079
	%	100%	0,55%	99,45%
Asociacionismo o voluntariado	n	1085	0	1085
	%	100%	0%	100%
Otras actividades	n	1085	14	1071
	%	100%	1,29%	98,71%

Si se segmentan estos datos en función del tipo de actividad de ocio que señalan entre sus tres experiencias más importantes, y se hallan los porcentajes relativos de quienes las comparten con sus familiares, se descubre que tres de cada cuatro jóvenes que identifican turismo/excursionismo (76,38%) e ir de compras (75,58%) entre sus tres ocios prioritarios comparten estas experiencias con sus familiares; un 68,20% de los que indican como preferente ver la televisión o escuchar la radio lo hacen en familia. En el lado opuesto, tan solo un 12,76% de los jóvenes que señalan alguna actividad física entre sus tres vivencias más importantes la comparte con la familia.

Tabla 3.4 Jóvenes que comparten cada experiencia de ocio con su familia respecto a quienes la señalan entre las tres más importantes

		Señalan entre las tres experiencias más importantes	Comparten la vivencia en familia	
			Sí	No
Turismo o excursionismo	n	127	97	30
	%	11,70%	76,38%	23,62%
Ir de compras	n	86	65	21
	%	7,93%	75,58%	24,42%
Televisión y radio	n	239	163	76
	%	22,03%	68,20%	31,80%
Actividades culturales	n	623	144	479
	%	57,42%	23,11%	76,89%
Juegos	n	27	6	21
	%	2,49%	22,22%	77,78%
Actividades físicas	n	572	73	499
	%	52,72%	12,76%	87,24%
Fiesta o celebraciones	n	717	72	645
	%	66,08%	10,04%	89,96%
Actividades digitales	n	376	28	348
	%	34,65%	7,45%	92,55%
Asociacionismo o voluntariado	n	19	0	19
	%	1,75%	0%	100%
Otras actividades	n	39	14	25
	%	3,59%	35,90%	64,10%

### 3.3 ACTIVIDAD FÍSICA DE OCIO COMPARTIDA EN FAMILIA

En el presente apartado se ahonda en la actividad física de ocio que los jóvenes riojanos comparten en familia, detallándose los contextos de práctica así como las actividades físicas concretas más escogidas para compartir con sus familiares.

Un 13,90% de los jóvenes encuestados reconoce practicar actividad física en compañía de sus familiares. Este colectivo se distribuye de forma equilibrada entre quienes además indican una actividad física entre sus tres prácticas de ocio más importantes (6,7%) y entre los que no las consideran un ocio prioritario (7,2%).

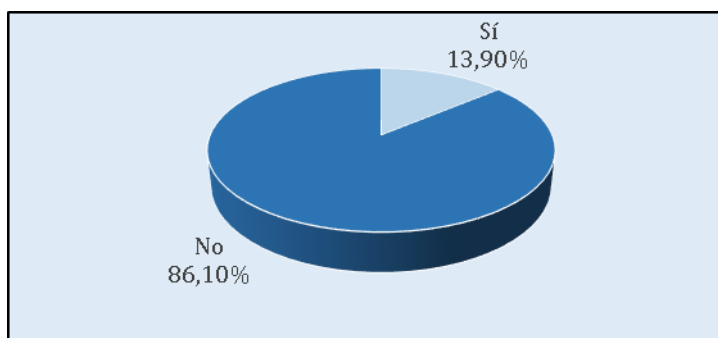


Figura 3.2 Jóvenes que comparten alguna actividad física de ocio con la familia

Entrando en los contextos de práctica física, se detecta que uno de cada tres jóvenes practica alguna actividad individual (32,72%). Las actividades de cooperación-oposición con el 27,74% de practicantes y las actividades en el medio natural con un 18,34% se sitúan en segunda y tercera posición (tabla 3.5). Sin embargo, las actividades en el medio natural ocupan la primera posición de los contextos físico-deportivos familiares ya que algo más de la mitad de los estudiantes riojanos de bachillerato que practican actividad física en familia declaran hacerlo en el medio natural (50,67%) mientras que las actividades individuales se sitúan en segunda posición con un 26% (figura 3.3).

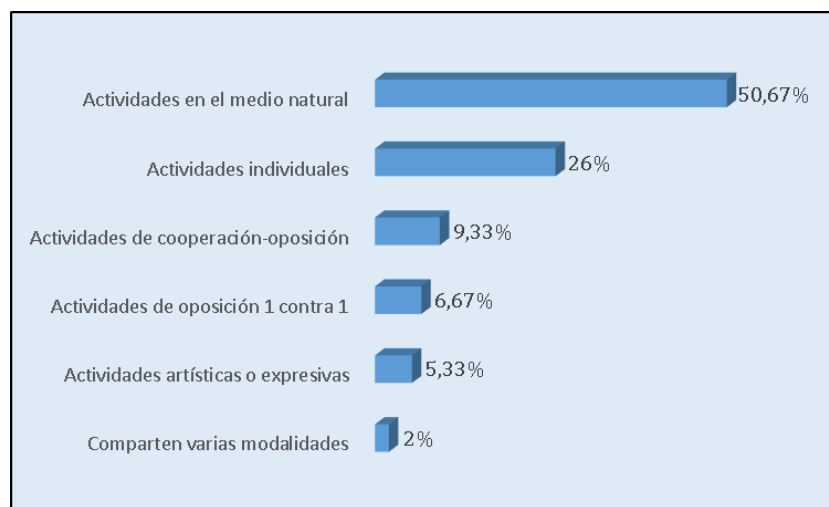


Figura 3.3 Contextos de actividad física de ocio que son compartidos en familia

Cuando se analiza de forma segmentada cada contexto físico-deportivo, se descubre que casi 4 de cada 10 (38,19%) estudiantes que señalan alguna actividad en el medio natural la copractican con sus familiares. El porcentaje de quienes realizando actividades individuales indican además hacerlo en compañía de sus familiares desciende hasta un 10,99%, seguido muy de cerca por la cuota de los practicantes de actividades de oposición 1 contra 1 (10%). Únicamente el 4,65% de los jóvenes que señalan una actividad de cooperación-oposición declara compartir la misma con sus familiares.

Tabla 3.5 Jóvenes que comparten cada contexto de actividad física de ocio con su familia respecto a quienes practican

		Practican en el contexto	Comparten la actividad en familia	
			Sí	No
Actividades en el medio natural	n	199	76	123
	%	18,34%	38,19%	61,81%
Actividades individuales	n	355	39	316
	%	32,72%	10,99%	89,01%
Actividades de oposición 1 contra 1	n	100	10	90
	%	9,22%	10%	90%
Actividades artísticas o expresivas	n	110	8	102
	%	10,14%	7,27%	92,73%
Actividades de cooperación - oposición	n	301	14	287
	%	27,74%	4,65%	95,35%
Varios contextos	n	68	3	65
	%	6,27%	4,41%	95,59%

Al profundizar en los tipos de actividades físicas de ocio concretos que los estudiantes de bachillerato riojanos practican, para posteriormente poder conocer cuántos de estos jóvenes comparten cada actividad con sus familias, se descubre que jugar a fútbol (el 16,59% de los estudiantes practica esta actividad), correr (13,27%) y bailar (9,58%) son las tres actividades físicas de ocio más practicadas, seguidas por ir al gimnasio (9,40%), andar o hacer senderismo (8,94%), jugar al baloncesto (8,11%) y andar en bicicleta (7,28%) (tabla 3.7).

Por su parte andar o hacer senderismo se convierte en la actividad física más familiar al ser señalada por casi tres de cada diez jóvenes que comparten alguna vivencia motriz con sus familiares (29,80%). Andar en bicicleta (11,92%) y correr (11,26%) son las otras dos prácticas físicas más familiares (tabla 3.6).

Al realizar un análisis segmentado de cada uno de los tipos de actividad física que practican los estudiantes riojanos de bachillerato se identifica que casi la mitad de los jóvenes que andan/hacen senderismo (46,39%) o esquían (46,15%) se ven acompañados de sus familiares en estas prácticas. Aproximadamente uno de cada cuatro individuos que señalan montar a caballo (26,67%) practican esta actividad en familia. Andar en bicicleta (22,78%), natación (22,45%) y deportes de raqueta (19,57%) son otras actividades muy familiares.

No se profundiza estadísticamente en deportes como gimnasia rítmica, motocross, pelota mano, rugby, skate, waterpolo, orientación, esgrima, tiro olímpico, yoga, escalada, spinning o surf por el valor residual de sus registros.

Tabla 3.6 Actividades físicas de ocio compartidas en familia

Actividades físicas concretas compartidas en familia	n	%
Andar o hacer senderismo	45	29,80%
Andar en bicicleta	18	11,92%
Correr	17	11,26%
Natación	11	7,28%
Deportes de raqueta	9	5,96%
Bailar	9	5,96%
Fútbol	8	5,30%
Esquiar	6	3,97%
Baloncesto	6	3,97%
Deporte (No especifica cual)	5	3,31%
Montar a caballo	4	2,65%
Gimnasio	4	2,65%
Balonmano	1	0,66%
Spinning	1	0,66%
Motocross	1	0,66%
Surf	1	0,66%
Tiro Olímpico	1	0,66%
Deportes de Contacto	1	0,66%
Patinar	1	0,66%
Yoga	1	0,66%
Escalada	1	0,66%

Tabla 3.7 Jóvenes que comparten cada actividad física de ocio con su familia respecto a quienes la practican

		Practican la actividad	Comparten la vivencia en familia	
			Sí	No
Andar o hacer senderismo	n	97	45	52
	%	8,94%	46,39%	53,61%
Esquí	n	13	6	7
	%	1,20%	46,15%	53,85%
Montar a caballo	n	15	4	11
	%	1,38%	26,67%	73,33%
Motocross	n	4	1	3
	%	0,37%	25%	75%
Andar en bicicleta	n	79	18	61
	%	7,28%	22,78%	77,22%
Natación	n	49	11	38
	%	4,52%	22,45%	77,55%
Deportes de raqueta	n	46	9	37
	%	4,24%	19,57%	80,43%
Deporte (genérico)	n	30	5	25
	%	2,76%	16,67%	83,33%
Correr	n	144	17	127
	%	13,27%	11,81%	88,19%
Balonmano	n	9	1	8
	%	0,83%	11,11%	88,89%
Bailar	n	104	9	95
	%	9,58%	8,65%	91,35%
Baloncesto	n	88	6	82
	%	8,11%	6,82%	93,18%
Patinar	n	17	1	16
	%	1,57%	5,88%	94,12%
Fútbol	n	180	8	172
	%	16,59%	4,44%	95,56%
Gimnasio	n	102	4	98
	%	9,40%	3,92%	96,08%
Deportes de contacto	n	45	1	44
	%	4,15%	2,22%	97,78%
Tiro Olímpico	n	1	1	0
	%	0,0008%	100%	0%
Yoga	n	1	1	0
	%	0,0008%	100%	0%
Escalada	n	1	1	0
	%	0,0008%	100%	0%
Spinning	n	2	1	1
	%	0,0016%	50%	50%
Surf	n	2	1	1
	%	0,0016%	50%	50%
Gimnasia rítmica	n	7	0	7
	%	0,65%	0%	100%
Pelota mano	n	7	0	7
	%	0,65%	0%	100%
Rugby	n	10	0	10
	%	0,92%	0%	100%
Skate	n	3	0	3
	%	0,28%	0%	100%
Orientación	n	4	0	4
	%	0,37%	0%	100%
Volleyball	n	17	0	17
	%	1,57%	0%	100%
Esgrima	n	2	0	2
	%	0,18%	0%	100%
Waterpolo	n	1	0	1
	%	0,09%	0%	100%



### 3.4 CARACTERÍSTICAS IDENTIFICATIVAS DEL JOVEN ASOCIADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE OCIO COMPARTIDA EN FAMILIA

Una vez conocida la proporción de jóvenes de la Comunidad Autónoma de La Rioja que comparte con su familia alguna actividad física de ocio y descritos los contextos y tipos de estas experiencias familiares, en este apartado se presentan los resultados del análisis inferencial en relación con los aspectos identificativos individuales, académicos y contextuales.

#### 3.4.1 Características identificativas individuales asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia

Por una parte, una mayor proporción de chicos que de chicas identifican alguna experiencia motriz entre sus tres vivencias más importantes ( $\Phi=-,267 p=,000$ ) (tabla 3.8). Sin embargo, el porcentaje de chicas (17,10%) que reconoce practicar alguna actividad física de ocio junto a sus familiares, casi duplica al de chicos (9,46%), si bien esta diferencia es muy débil ( $\Phi=,111 p=,000$ ) (tabla 3.9).

Tabla 3.8 Jóvenes que identifican alguna actividad física de ocio entre sus tres experiencias de ocio más importantes en función del sexo

		Sexo			
		Total	Mujer	Hombre	
Señalan alguna actividad física entre sus tres experiencias de ocio más importantes	Sí	n	572	256	316
		%	52,72%	41,29%	67,96%
	No	n	513	364	149
		%	47,28%	58,71%	32,04%

$\Phi=-,267 p=,000$

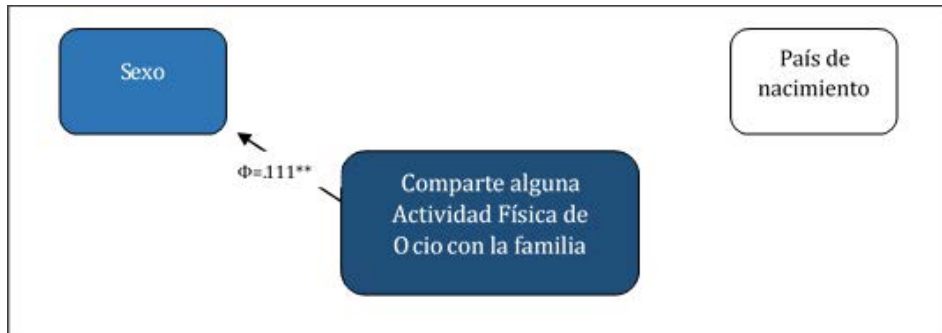
Tabla 3.9 Jóvenes que practican alguna actividad física de ocio compartida en familia en función del sexo

		Sexo			
		Total	Mujer	Hombre	
Actividad Física de Ocio compartida en familia	Sí	n	150	106	44
		%	13,90%	17,10%	9,46%
	No	n	935	514	421
		%	86,10%	82,90%	90,54%

$\Phi=,111 p=,000$

En el caso del país de nacimiento del joven, los estudios de asociación realizados revelan la ausencia de relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $\Phi=,045 p=,333$ ), por lo que los estudiantes de bachillerato de La Rioja nacidos en España o en otro país comparten el ocio físico con sus familiares en igual proporción.

En la figura 3.4 se muestra un resumen del análisis inferencial entre las características identificativas individuales del joven y la realización de actividad física compartida en familia. Tanto en esta como en el resto de figuras del capítulo que muestran la existencia o no de relación entre variables, las flechas indican las asociaciones significativas mientras que los cuadros en blanco revelan las variables no asociadas con el factor de referencia. Los valores que acompañan a las flechas reflejan la fuerza de la asociación.



\*\*  $p < 0,01$

Figura 3.4 Análisis inferencial entre las características identificativas individuales y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia

Al profundizar en los contextos de práctica, el estadístico  $V$  de Cramer indica una asociación significativa y débil entre el sexo y los contextos de actividad física familiar ( $V$  de Cramer=,349  $p$  =,001). Chicos y chicas tienen preferencias distintas a la hora de compartir actividades físicas de ocio con sus familiares.

Entre quienes realizan alguna actividad física en familia, el medio natural se constituye en el contexto por excelencia para ambos sexos, si bien la cuota de chicas (55,66%) es significativamente superior a la de chicos (38,64%). Sin embargo, se descubre una proporción similar de chicos (25%) y chicas (26,42%) que comparte alguna actividad individual con sus familiares. Las actividades artístico-expresivas únicamente son compartidas con la familia por parte del colectivo juvenil femenino (el 7,55% de las chicas que comparte alguna actividad física en familia). Aquellos contextos con lógica interna de competición son más familiares para los chicos que para las chicas. Estas diferencias son especialmente reseñables en el caso de las actividades físicas de cooperación-oposición,

donde por cada chica que comparte alguna actividad de este tipo con la familia, se contabilizan seis chicos en la misma situación.

Tabla 3.10 Contextos de actividad física de ocio que son compartidos en familia en función del sexo

		Sexo	
		Mujer	Hombre
Actividades artísticas o expresivas	n	8	0
	%	7,55%	0%
Actividades en el medio natural	n	59	17
	%	55,66%	38,64%
Actividades de cooperación - oposición	n	4	10
	%	3,77%	22,73%
Actividades de oposición 1 contra 1	n	6	4
	%	5,66%	9,09%
Actividades individuales	n	28	11
	%	26,42%	25%
Varias actividades	n	1	2
	%	0,94%	4,54%

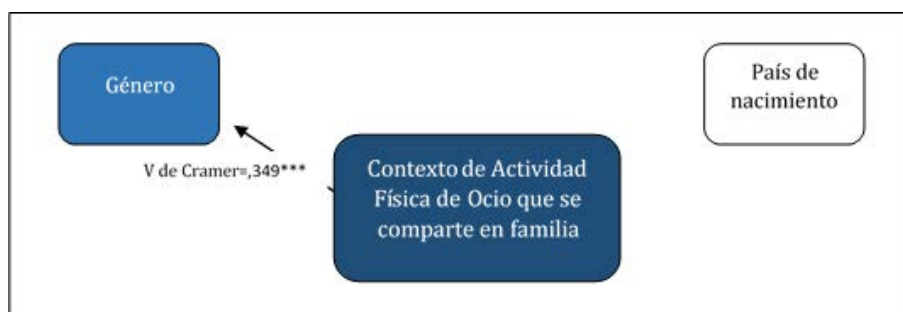
V de Cramer=,349  $p=,001$

Si se segmentan estos datos en 6 colectivos, uno por cada grupo de jóvenes que reconoce practicar alguna actividad física de ocio en estos contextos, y se hallan los porcentajes de quienes comparten dicha actividad con sus familiares en función del sexo, se detecta que la proporción de chicas es superior incluso en las actividades de cooperación-oposición o en las actividades de oposición uno contra uno. Así, el 4,71% de las chicas que afirma practicar alguna actividad física de cooperación-oposición comparte la misma en familia frente al 4,65% de los chicos, mientras que en el caso de las actividades de oposición 1 contra 1, el 15,38% de las chicas que realizan una actividad perteneciente a este contexto comparte la misma con sus familiares, frente al 6,67% en el caso de los chicos (tabla 3.11).

Al valorar la relación entre el país de nacimiento del estudiante y los contextos de práctica el análisis inferencial bivariado descarta que exista asociación significativa entre ambas variables (V de Cramer=,160  $p=,480$ ), por lo que los jóvenes nacidos en el territorio nacional y los nacidos en otros países comparten en similar proporción cada uno de los contextos de actividad física de ocio analizados.

Tabla 3.11 Jóvenes que comparten cada contexto de actividad física de ocio en familia respecto a quienes practican en función del sexo

		Comparten la vivencia en familia				
		Practican	Mujeres		Hombres	
			Sí	No	Sí	No
Actividades en el medio natural	n	199	59	77	17	46
	%	18,34%	43,38%	56,62%	26,98%	73,02%
Actividades individuales	n	355	28	190	11	126
	%	32,72%	12,84%	87,16%	8,03%	91,97%
Actividades de oposición 1 contra 1	n	100	6	33	4	56
	%	9,22%	15,38%	84,62%	6,67%	93,33%
Actividades artísticas o expresivas	n	110	8	93	0	9
	%	10,14%	7,92%	92,08%	0%	100%
Actividades de cooperación - oposición	n	301	4	81	10	205
	%	27,74%	4,71%	95,29%	4,65%	95,35%
Varias actividades	n	68	1	19	2	45
	%	6,27%	5%	95%	4,25%	95,75%



\*\*\*  $p < 0,001$

Figura 3.5 Análisis inferencial entre los factores identificativos individuales y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia

### 3.4.2 Características identificativas académicas asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia

En el presente apartado se comprueba si la práctica de actividad física de ocio compartida en familia guarda alguna relación con diferentes aspectos del ámbito académico del joven como son el carácter del centro educativo en el que estudia bachillerato, el tiempo diario que invierte en la realización de sus tareas escolares y la nota-moda.

Los análisis inferenciales bivariados revelan que no existe ningún tipo de asociación entre el carácter del centro educativo del joven y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia ( $\Phi = -0,10$   $p = ,751$ ), y es que

los jóvenes que cursan bachillerato en centros de titularidad pública o privada-concertada comparten en similar proporción actividades físicas de ocio con sus familiares (tabla 3.12).

Tabla 3.12 Jóvenes que practican actividad física de ocio compartida en familia en función del carácter del centro educativo

		Carácter del centro educativo			
		Total	Público	Privado-Concertado	
Actividad Física de Ocio compartida en familia	Si	n	150	111	39
		%	13,9%	13,7%	14,5%
	No	n	935	705	230
		%	86,18%	86,3%	85,5%

Tampoco se encuentra ningún tipo de vinculación con la nota-moda de las evaluaciones del adolescente ( $p=$ , 761), dado que, al preguntarles por la nota que más se repite en sus evaluaciones, se obtienen modas similares en las notas de los practicantes de actividad física familiar ( $\bar{X}=6,43 \pm 1,328$ ) y las de los que no se ejercitan junto a sus familiares ( $\bar{X}=6,39 \pm 1,415$ ).

Tabla 3.13 Nota-moda en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{X} \pm ds$
	F	P	T	Gl	P	
Nota-moda	1,129	,288	0,305	1078	,761	Comparten alguna actividad física con la familia= 6,43±1,328  No comparten ninguna actividad física con la familia= 6,39 ±1,415

Cuando  $p>0.05$  en la prueba de Levene se asume la igualdad de las varianzas

De igual modo no se detectan diferencias significativas en el tiempo de estudio diario que estos jóvenes invierten en la realización de sus tareas escolares ( $p=$ ,169), y es que entre los estudiantes que comparten alguna actividad física de ocio con la familia la media de tiempo diario dedicado a la realización de las tareas escolares es similar al que invierten quienes no comparten ninguna actividad de este tipo con su familia ( $\bar{X}=131,98 \pm 92,242$  minutos en el caso de los practicantes de actividad física de ocio compartida en familia;  $\bar{X}=121,95 \pm 79,246$  minutos en el caso de los no practicantes de actividad física de ocio en familia).

Tabla 3.14 Tiempo de estudio que el joven invierte a diario en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{X} \pm ds$
	F	P	T	Gl	P	
Tiempo de estudio	1,029	,311	1,376	1039	,169	Comparten alguna actividad física con la familia= 131,94 ±92,242  No comparten ninguna actividad física con la familia= 121,95 ±79,246

Cuando  $p > 0.05$  en la prueba de Levene se asume la igualdad de las varianzas

Por tanto, ninguno de los factores identificativos académicos analizados se encuentra asociado significativamente al hecho de que el joven comparta alguna actividad física de ocio con sus familiares.



Figura 3.6 Análisis inferencial entre los factores identificativos académicos y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia

Al adentrarse en el contexto de práctica que cada joven comparte con sus familiares atendiendo a estas características identificativas académicas, no se encuentra ninguna asociación con la titularidad del centro educativo en el que estudia bachillerato ( $V$  de Cramer=,113  $p$  =,759), por lo que puede afirmarse que los jóvenes que estudian bachillerato en centros de carácter público y privado-concertado comparten en la misma proporción cada contexto de actividad física de ocio con sus familiares.

Tampoco se detecta ninguna relación entre los contextos de práctica familiar y la nota que más se repite en las evaluaciones del joven ( $p$  =,982), encontrándose notas-moda similares entre los practicantes de cada contexto (tabla 3.15).

### Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.15 Nota-moda en la evaluación del joven en función del contexto de actividad física de ocio compartido en familia

	Contexto de actividad física de ocio que es compartido en familia									
	Act. artísticas/ expresivas		Act. en el medio natural		Act. de cooperación - oposición		Act. de oposición 1 contra 1		Act. individuales	
	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$
Nota-moda	6,12	$\pm 0,834$	6,50	$\pm 1,456$	6,42	$\pm 1,222$	6,40	$\pm 1,173$	6,34	$\pm 1,300$

Lo mismo ocurre en el caso del tiempo diario dedicado a la realización de las tareas escolares ( $p=,731$ ), ya que no se descubren diferencias significativas en el tiempo de estudio de los jóvenes que practican en familia en cada contexto.

Tabla 3.16 Tiempo de estudio que el joven invierte en sus tareas escolares en función del contexto de actividad física de ocio en familia

	Contexto de actividad física de ocio que es compartido en familia									
	Act. Artísticas/ Expresivas		Act. en el Medio Natural		Act. de Cooperación - Oposición		Act. de Oposición 1 VS 1		Act. Individuales	
	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$	$\bar{X}$	$\pm ds$
Tiempo de estudio	125,0	$\pm 53,452$	129,9	$\pm 104,3$	160,0	$\pm 103,4$	104,0	$\pm 61,137$	129,6	$\pm 78,59$

Los resultados de los estudios inferenciales bivariados realizados evidencian que ninguna de las variables referidas al ámbito académico se encuentra asociada significativamente al contexto en el que se comparte actividad física en familia.

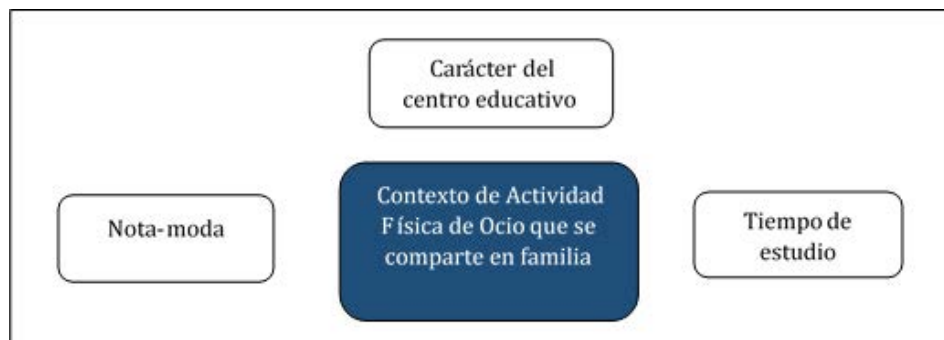


Figura 3.7 Análisis inferencial entre los factores identificativos académicos y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia

### 3.4.3 Características identificativas contextuales asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia

Una vez conocidas las diferencias en la práctica de actividad física de ocio en familia atendiendo a las características identificativas individuales y académicas del joven, se presentan, a continuación, los hallazgos referidos a las características identificativas contextuales.

El análisis inferencial bivariado indica la ausencia de asociación entre la práctica de actividad física de ocio compartida en familia y el tipo de entorno en el que vive el joven (d de Somers=,025  $p=,594$ ) por lo que la proporción de estudiantes de bachillerato que vivencia alguna experiencia motriz con sus familiares es similar en los jóvenes que viven en entornos rurales (14,6%), mixto rurales (14,3%) o urbanos (13,3%).

Por su parte el contexto de actividad física de ocio que cada joven comparte en familia tampoco presenta ninguna vinculación significativa con el tipo de entorno (d de Somers=,001  $p=,984$ ), por lo que los jóvenes que residen en entornos rurales, mixto-rurales y urbanos comparten con sus familiares en similar proporción cada uno de los contextos de actividad física de ocio analizados.

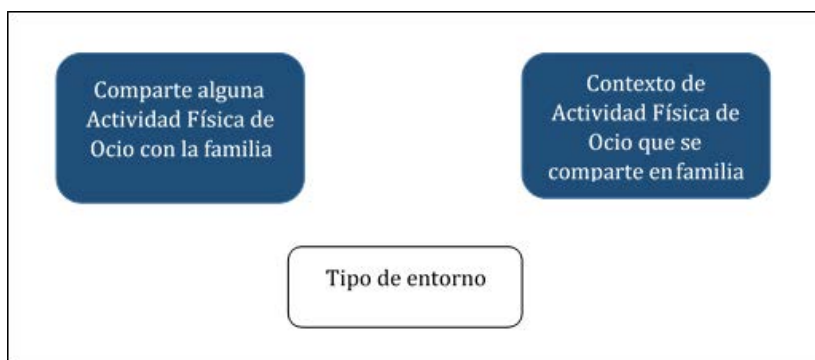


Figura 3.8 Análisis inferencial entre los factores identificativos contextuales y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia



### 3.5 CARACTERÍSTICAS IDENTIFICATIVAS DE LA FAMILIA ASOCIADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA DE OCIO COMPARTIDA EN FAMILIA

En el presente apartado se valora la asociación que existe entre la práctica de actividad física de ocio en familia y diferentes aspectos referidos a la identificación de los padres y a la unidad familiar.

#### 3.5.1 Características identificativas de los padres asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia

Ni el país de nacimiento del padre ( $\Phi=,017$   $p=,860$ ) ni el país de nacimiento de la madre ( $\Phi=,014$   $p=,897$ ) se asocian de un modo significativo a la práctica de actividad física de ocio compartida en familia. De este modo, la proporción de estudiantes de bachillerato riojanos que realiza alguna actividad motriz familiar es similar con independencia del país en el que ha nacido su padre (España 14,12%; otro país 12,30%), o su madre (España 14,14%; otro país 12,60%).

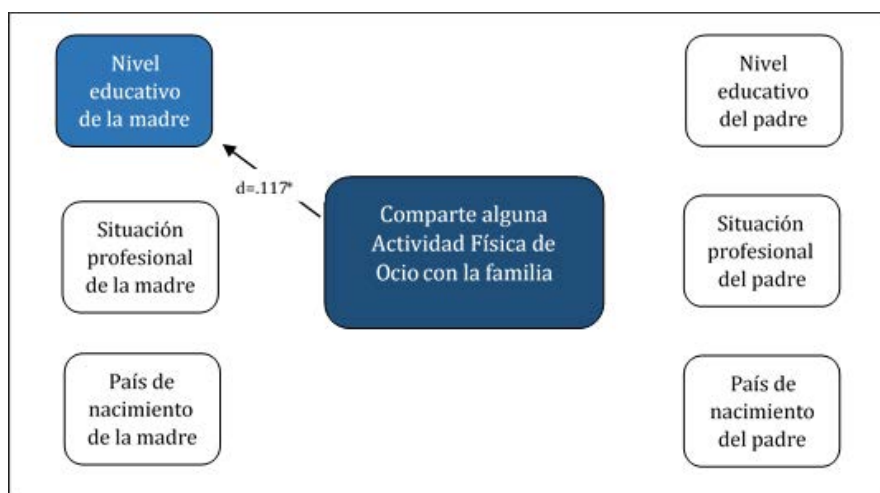
Lo mismo ocurre con la situación profesional en la que se encuentra el padre ( $V$  de Cramer= $,087$   $p=,101$ ) o la madre ( $V$  de Cramer= $,029$   $p=,928$ ). La ausencia de asociación significativa evidencia que los jóvenes riojanos practican por igual actividad física en familia independientemente del tipo de ocupación que desempeñan sus progenitores, ya sean autónomos, empleados por cuenta ajena o que se encuentren en situación de desempleo.

Tampoco se detecta ninguna asociación entre las experiencias físicas en familia y el nivel educativo paterno ( $d$  de Somers= $,008$   $p=,747$ ), encontrándose porcentajes de práctica similares en los jóvenes cuyo padre no posee ningún estudio (13,79%), posee estudios primarios (13,86%), secundarios (14,75%) o superiores universitarios (12,99). Sin embargo se refleja una asociación significativa y muy débil con el nivel educativo materno ( $d$  de Somers= $,117$   $p=,010$ ), donde los jóvenes con madres con estudios primarios o secundarios son los que más declaran compartir alguna actividad física de ocio con la familia.

Tabla 3.17 Jóvenes que practican alguna actividad física de ocio compartida en familia en función del nivel educativo de la madre

		Nivel educativo materno				
		Total	Ninguno	Estudios primarios	Estudios secundarios	Estudios universitarios
Actividad Física de Ocio compartida en familia	Si	n 147	1	40	69	37
		% 14%	4,8%	15,9%	18%	9,3%
	No	n 906	20	212	315	359
		% 86%	95,2%	84,1%	82%	90,7%

d de Somers=,117 p=,010



\*  $p < 0,05$

Figura 3.9 Análisis inferencial entre las variables referidas a la identificación de los padres y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia

Cuando se profundiza en los contextos de actividad física de ocio, no se detecta ninguna asociación con el país de nacimiento parental (país de nacimiento de la madre: V de Cramer=,161  $p=,470$ ; país de nacimiento del padre: V de Cramer=,099  $p=,981$ ). Los contextos de práctica compartidos con la familia no muestran diferencias en función de si los padres han nacido en España o fuera del territorio nacional. Tampoco se detectan relaciones significativas en cuanto a la situación profesional del padre (V de Cramer=,099  $p=,981$ ) o de la madre (V de Cramer=,143  $p=,768$ ), del nivel educativo del padre (d de Somers=,113  $p=,098$ ) o de la madre (d de Somers=,047  $p=,519$ ).

Por lo tanto, los contextos de práctica de actividad física de ocio en familia no se asocian de un modo estadísticamente significativo con ninguna de las variables referidas a la identificación de los padres.

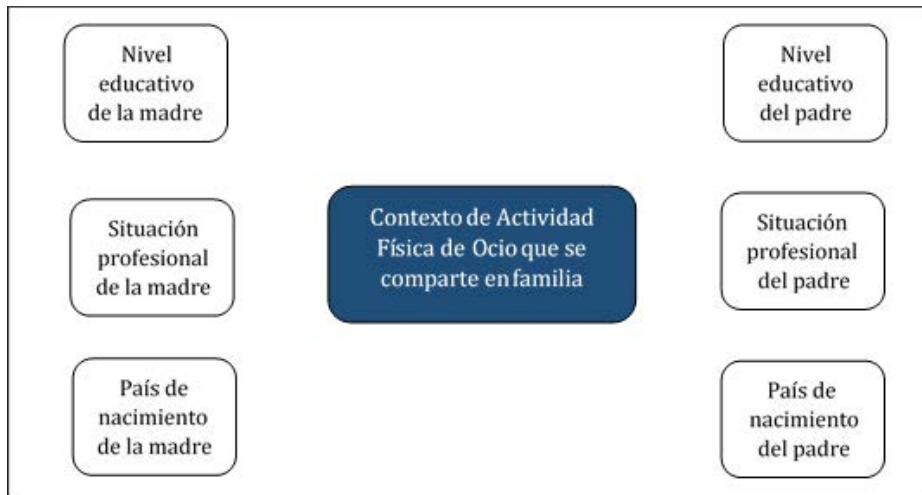


Figura 3.10 Análisis inferencial entre las variables referidas a la identificación de los padres y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia

### 3.5.2 Características de la unidad familiar asociadas a la actividad física de ocio compartida en familia

Al estudiar la asociación que existe entre distintas variables que definen la unidad familiar del joven y la realización de actividad física de ocio en familia se descubre que la presencia de la madre ( $\Phi=,039$   $p=,196$ ) o la presencia del padre ( $\Phi=,013$   $p=,666$ ) en el lugar de residencia habitual del joven no se encuentran vinculados a estas prácticas compartidas en familia, por lo que la proporción de estudiantes que comparte alguna actividad motriz con sus familiares es similar con independencia de que estos significativos de referencia vivan en el hogar. De este modo, el 14,38% de los jóvenes que viven con el padre declaran compartir alguna actividad física de ocio con la familia frente al 13,74% en el caso de los jóvenes cuyo referente paterno no vive en el lugar de residencia habitual, mientras que el 14,15% de los estudiantes que comparten hogar con la madre practica actividad física en familia en comparación con el 13,87% en el caso de quienes no viven con este significativo de referencia.

No ocurre lo mismo en el caso de la presencia de hermanos o de abuelos viviendo en el domicilio. Así, los estudios inferenciales bivariados revelan que la realización de actividad física de ocio compartida en familia es un comportamiento que se encuentra asociado significativa y muy débilmente

a la presencia de hermanos ( $\Phi=,067$   $p=,028$ ) y a la presencia de abuelos ( $\Phi=,064$   $p=,035$ ) viviendo en el lugar de residencia habitual, donde los jóvenes que comparten hogar con estos significativos son los que más practican actividad física de ocio en familia (tabla 3.18 y tabla 3.19).

Tabla 3.18 Jóvenes que practican actividad física de ocio compartida en familia en función de la presencia de hermanos en el hogar

		Presencia de hermanos/as en el hogar			
		Total	Sí	No	
Actividad Física de Ocio compartida en familia	Sí	n	150	123	27
		%	13,9%	15,13%	9,93%
	No	n	935	690	245
		%	86,18%	84,87%	90,07%

$\Phi=,067$   $p=,028$

Tabla 3.19 Jóvenes que practican actividad física de ocio compartida en familia en función de la presencia de abuelos en el hogar

		Presencia de abuelos/as en el hogar			
		Total	Sí	No	
Actividad Física de Ocio compartida en familia	Sí	n	150	12	138
		%	13,9%	24%	13,33%
	No	n	935	38	897
		%	86,1%	76%	86,67%

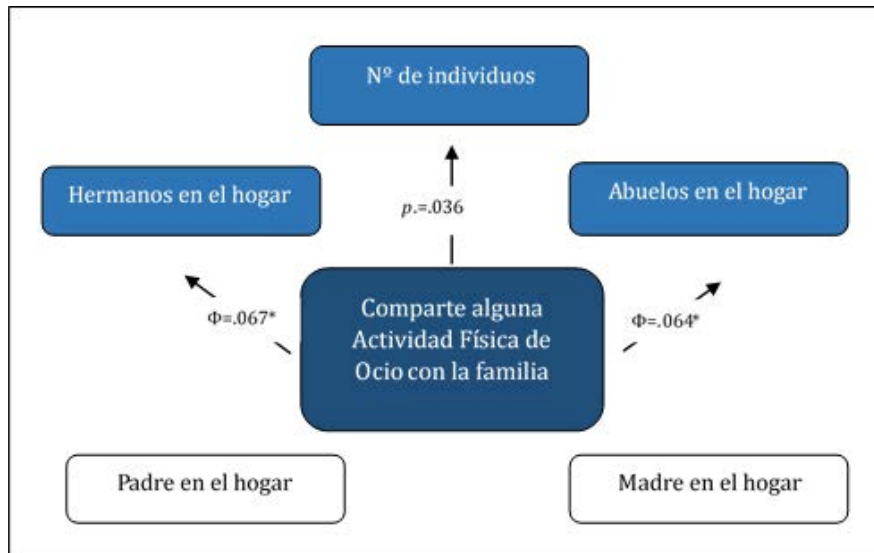
$\Phi=,064$   $p=,035$

Por otra parte, también se detectan diferencias significativas ( $p=,036$ ) en la cantidad de individuos que residen en el hogar del joven. El colectivo de estudiantes que comparte alguna actividad física de ocio con la familia obtiene una media superior en el número de personas que cohabitan en el hogar ( $\bar{X}=4,17 \pm 0,898$ ), frente a la del grupo de quienes no comparten con sus familiares ninguna experiencia motriz ( $\bar{X}=3,90 \pm 0,881$ ).

Tabla 3.20 Número de individuos que integran la unidad familiar en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{X} \pm ds$
	F	P	T	Gl	p	
Número de individuos que integran la unidad familiar	0,321	,571	2,101	1055	,036	Comparten alguna actividad física con la familia= 4,17±0,898 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,90 ±0,881

Cuando  $p>0.05$  en la prueba de Levene se asume la igualdad de las varianzas



\*  $p < 0,05$

Figura 3.11 Análisis inferencial entre las variables referidas a la unidad familiar del joven y la práctica de actividad física de ocio compartida en familia

Cuando se profundiza en el contexto de práctica atendiendo a estas variables referidas a la unidad familiar del estudiante, no se descubre ninguna asociación ni con el hecho de que la madre ( $V$  de Cramer=,114  $p=750$ ), el padre ( $V$  de Cramer=,102  $p=,821$ ), algún hermano ( $V$  de Cramer=,133  $p=,628$ ) o abuelo ( $V$  de Cramer=,118  $p=,727$ ) vivan en el hogar, ni tampoco con el número de individuos de los que se compone la unidad familiar ( $p=148$ ).

Por tanto, los contextos de práctica de actividad física de ocio en familia no se asocian de un modo estadísticamente significativo con ninguna de las variables que definen la unidad familiar del joven.

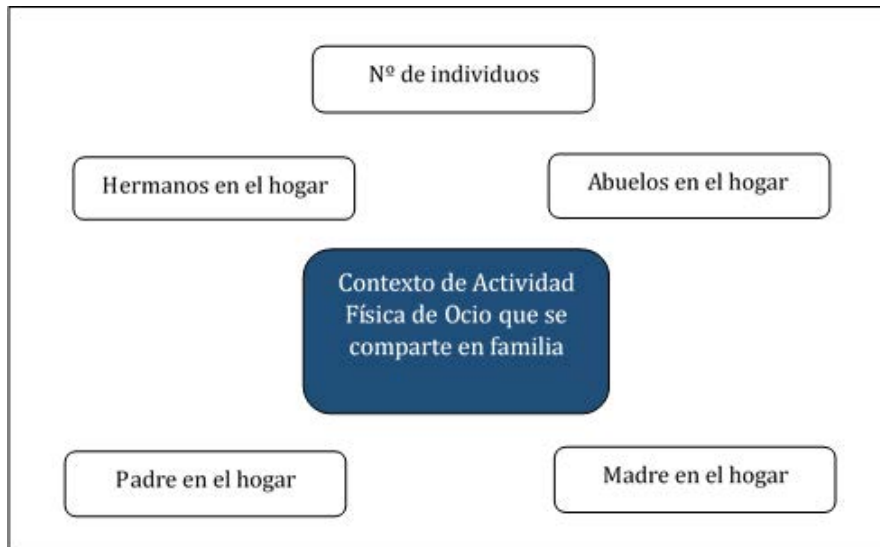


Figura 3.12 Análisis inferencial entre las variables referidas a la unidad familiar del joven y el contexto de actividad física de ocio compartido en familia

### 3.6 PERCEPCIÓN QUE EL JOVEN TIENE SOBRE SI MISMO Y SOBRE SU VIDA FAMILIAR Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA DE OCIO COMPARTIDA EN FAMILIA

En el presente apartado se analiza la asociación existente entre la realización de actividad física de ocio compartida en familia y la percepción que tiene el joven sobre distintos aspectos que definen y configuran su vida familiar, el estado de su salud y su calidad de vida así como su tiempo libre.

#### 3.6.1 Percepción sobre su vida familiar y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia

Los análisis estadísticos descartan que la actividad física familiar se relacione significativamente con la percepción del joven sobre lo ideal que resulta su vida en familia ( $p=,142$ ), con lo excelentes que son las condiciones de su vida en familia ( $p=,051$ ), y con la satisfacción con su vida familiar ( $p=,470$ ). Por lo que la práctica de actividad física en familia no es diferenciador de estos elementos perceptivos en el joven.

En el lado opuesto, los resultados reflejan que quienes practican actividad física de ocio compartida en familia son quienes tienen una percepción más positiva acerca de haber conseguido las cosas que quieren en su vida en familia ( $p=,001$ ); cambiarían menos aspectos de su vida familiar ( $p=,011$ ); muestran un deseo mayor por formar en el futuro su propia familia ( $p=,024$ ); se sienten más cercanos con el resto de individuos que constituyen su unidad familiar ( $p=,001$ ), y están más predispuestos por compartir parte de su tiempo libre con los otros miembros de su familia ( $p=,023$ ).

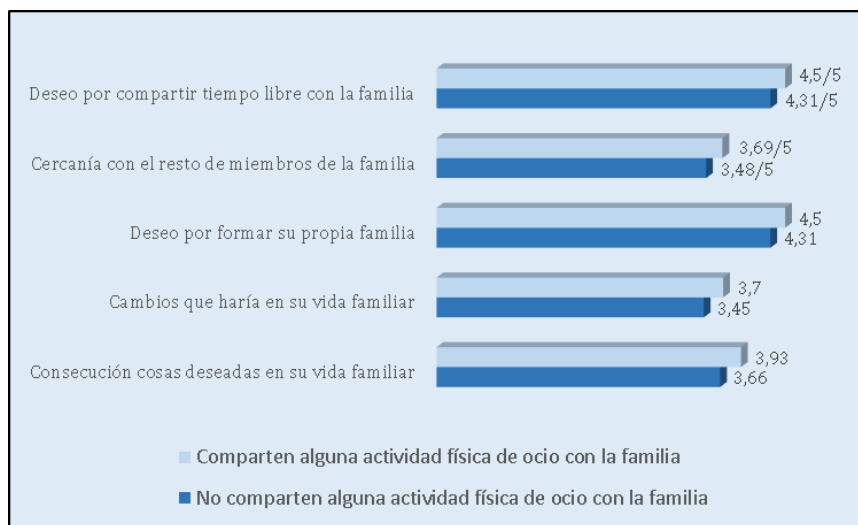


Figura 3.13 Percepción que el joven tiene sobre su vida familiar en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

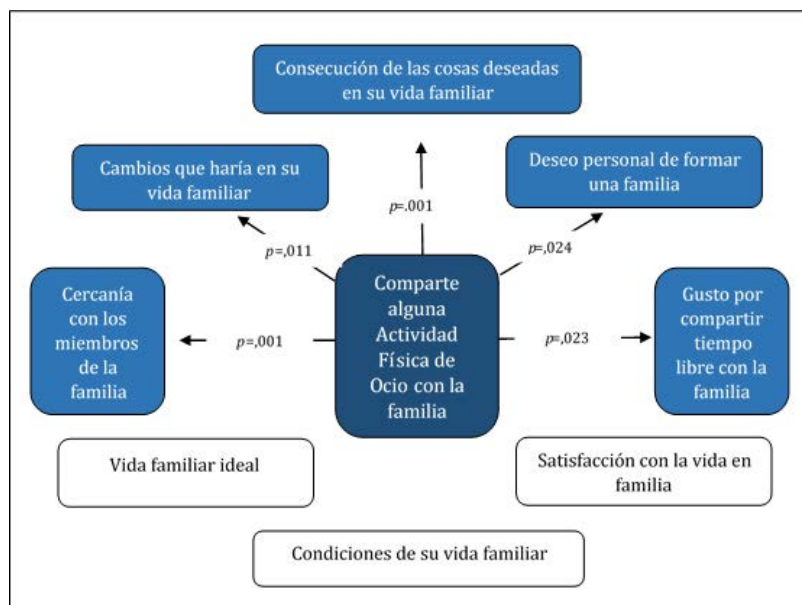


Figura 3.14 Análisis inferencial entre la percepción que el joven tiene sobre su vida familiar y la realización de actividad física de ocio compartida en familia

Tabla 3.21 Percepción que el joven tiene sobre su vida familiar en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{X} \pm ds$ (Grado de acuerdo 1-5 con la afirmación)
	F	p	T	gl	P	
La mayoría de las veces mi vida familiar es ideal	0,883	,347	1,468	1082	,142	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,742±0,969 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,615 ±0,984
Las condiciones de mi vida familiar son excelentes	1,883	,170	1,955	1082	,051	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,98 ±2,559 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,755±0,967
Estoy satisfecho con mi vida familiar	0,292	,589	,723	1081	,470	Comparten alguna actividad física con la familia= 4,213 ±0,916 No comparten ninguna actividad física con la familia= 4,096±1,945
Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en mi vida familiar	13,562	,000	3,265	216,186	,001	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,933 ±0,917 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,664±1,043
Si pudiera decidir sobre mi vida familiar, no cambiaría nada	6,269	,012	2,552	214,960	,011	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,702 ±1,118 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,447±1,245
Algún día me gustaría tener mi propia familia	6,019	,014	2,278	218,226	,024	Comparten alguna actividad física con la familia= 4,503 ±0,937 No comparten ninguna actividad física con la familia= 4,312±1,066
Los miembros de la familia nos sentimos muy cercanos unos a otros	3,988	,046	3,314	1075	,001	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,69 ±1,044 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,48 ±1,050
Nos gusta pasar algo de nuestro tiempo libre con los otros miembros de la familia	0,406	,524	2,295	201,162	0,23	Comparten alguna actividad física con la familia= 4,11 ±0,886 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,82 ±1,041

Cuando  $p > 0.05$  en la prueba de Levene se asume la igualdad de las varianzas

Cuando  $p < 0.05$  en la prueba de Levene se asume desigualdad de las varianzas



### 3.6.2 Percepción sobre su salud y calidad de vida y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia

Al realizar un análisis inferencial entre la práctica de actividad física de ocio compartida en familia y las variables referidas a la percepción que el estudiante de bachillerato tiene sobre su salud y su calidad de vida, se detectan cuatro asociaciones significativas.

Aquellos jóvenes que comparten alguna actividad física de ocio con sus familiares presentan una percepción más negativa sobre su estado actual de salud ( $p=,023$ ) así como sobre su estado de forma física ( $p=,002$ ) si los comparamos con quienes no realizan actividad física de ocio en familia.

Son también los practicantes de actividad física de ocio en familia los que consideran tener un estilo de vida físicamente menos activo ( $p=,001$ ), si bien se sienten más a gusto con su propia vida ( $p=,019$ ) en comparación con quienes no comparten ninguna vivencia motriz con sus familiares.

En el caso de la imagen corporal no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ( $p=,750$ ), por lo que practicantes y no practicantes presentan un grado de satisfacción similar con su propio cuerpo.

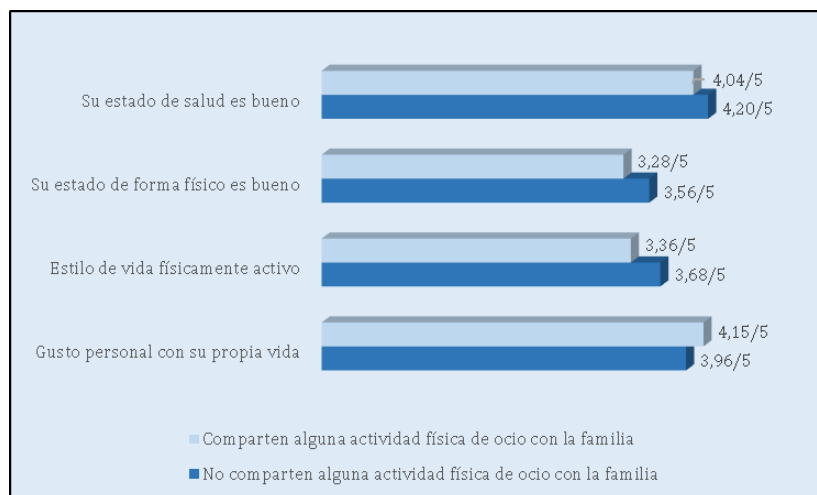


Figura 3.15 Percepción que el joven tiene sobre el estado de su salud y su calidad de vida en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

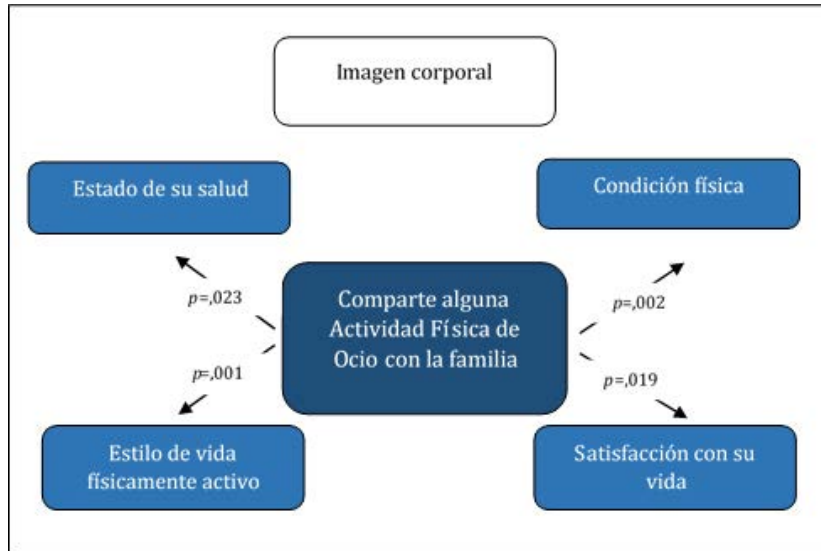


Figura 3.16 Análisis inferencial entre la percepción que el joven tiene sobre el estado de su salud y calidad de vida y la realización de actividad física de ocio compartida en familia

Tabla 3.22 Percepción que el joven tiene sobre el estado de su salud y su calidad de vida en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{X} \pm ds$ (Grado de acuerdo 1-5 con la afirmación)
	F	p	T	Gl	p	
Actualmente, mi estado de salud es bueno	7,122	,008	-2,285	206,392	,023	Comparten alguna actividad física con la familia= 4,04±0,744 No comparten ninguna actividad física con la familia= 4,20 ±0,805
Estoy satisfecho/a con mi imagen corporal	1,622	,203	-0,319	1078	,750	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,61 ±0,909 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,64±1,014
Estoy en buena forma física	2,585	,108	-3,158	1079	,002	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,28±0,953 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,56±1,024
Soy una persona físicamente activa	0,000	,994	-3,210	1079	,001	Comparten alguna actividad física con la familia= 3,36 ±1,157 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,68±1,159
En general, estoy a gusto con mi vida	0,713	,399	2,359	1079	,019	Comparten alguna actividad física con la familia= 4,15 ±0,820 No comparten ninguna actividad física con la familia= 3,96±0,926

$p > 0.05$  en todos los casos luego se asume la igualdad de las varianzas

### 3.6.3 Percepción sobre su tiempo libre y su relación con la actividad física de ocio compartida en familia

Cuando se les pregunta a los estudiantes de bachillerato riojanos si consideran que disponen de tiempo suficiente para estar con sus familiares, se descubre que practicantes y no practicantes de actividad física de ocio compartida en familia perciben por igual su disponibilidad de tiempo libre, y es que los datos estadísticos reflejan que no existen diferencias significativas entre ambos grupos ( $p=,093$ ).

Sin embargo, sí se encuentra asociación significativa en el caso del tiempo libre disponible para hacer deporte ( $p=,010$ ), siendo los jóvenes que no comparten ninguna experiencia motriz con sus familiares quienes están más de acuerdo con el hecho de disponer del tiempo suficiente para sus prácticas deportivas ( $2,89 \pm 1,216$ ) si se compara con aquellos que practican alguna actividad física de ocio en familia ( $2,62 \pm 1,088$ ).

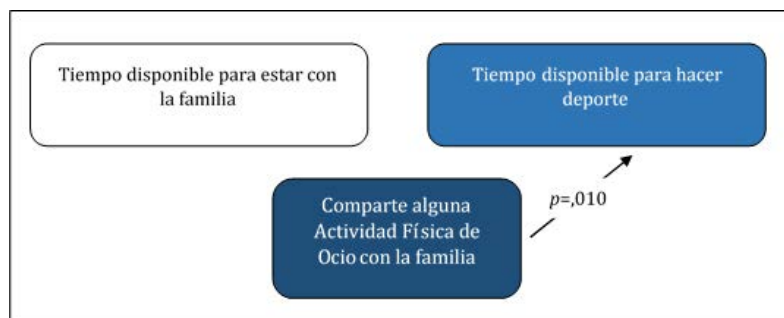


Figura 3.17 Análisis inferencial entre la percepción que el joven tiene sobre su tiempo libre disponible y la realización de actividad física de ocio compartida en familia

Tabla 3.23 Percepción que el joven tiene sobre su tiempo libre disponible en función de la realización de actividad física de ocio compartida en familia

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			$\bar{X} \pm ds$ (Grado de acuerdo 1-5 con la afirmación)
	F	p	T	Gl	P	
Tengo tiempo suficiente para estar con mi familia	0,875	,350	1,679	1083	,093	Comparten alguna actividad física con la familia= $3,65 \pm 0,995$ No comparten ninguna actividad física con la familia= $3,48 \pm 1,164$
Tengo tiempo suficiente para practicar deporte	3,388	,066	-2,580	1081	,010	Comparten alguna actividad física con la familia= $2,62 \pm 1,088$ No comparten ninguna actividad física con la familia= $2,89 \pm 1,216$

Cuando  $p > 0.05$  en la prueba de Levene se asume la igualdad de las varianzas

Hasta aquí se han presentado los resultados que llevan a identificar las actividades físicas más compartidas en familia y que permiten además determinar las características del joven estudiante de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja que comparte alguna vivencia motriz con sus familiares.

Estos resultados se discuten a continuación con los obtenidos en otras investigaciones, para finalmente elevar las principales conclusiones del estudio, señalar las limitaciones y proponer líneas de investigación futuras.

# *DISCUSIÓN*



Una vez presentados los resultados obtenidos en la investigación, en este capítulo se contrastan los hallazgos más significativos con las aportaciones de otros estudios que han abordado la temática en cuestión y que han sido previamente revisados en el marco teórico de la tesis. Se trata de responder a los objetivos anteriormente diseñados y que han guiado el desarrollo de este trabajo, por lo que este capítulo se estructura en nueve apartados que se corresponden con los objetivos planteados.

**1. Indagar en el ocio compartido en familia de los jóvenes riojanos para establecer qué prioridad tiene la actividad física dentro de este ocio compartido.**

Para dar respuesta a este objetivo se indaga, en primer lugar, en las experiencias de ocio prioritarias para los jóvenes riojanos, para seguir descendiendo en aquellas actividades compartidas en familia.

Así, son las experiencias de ocio festivas/celebraciones las más señaladas por los jóvenes riojanos entre sus tres más importantes, seguidas por las actividades culturales y por la práctica de actividades físicas.

Este hallazgo coincide con el de Lazcano y Caballo (2016), quienes también destacan la importancia que el ocio festivo tiene para los jóvenes, y que está en sintonía con las conclusiones que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2010, 2012) extrae sobre la ocupación del tiempo libre de los jóvenes, en las que se afirma que salir o reunirse con los amigos, ir a discotecas e ir de copas son algunas de las actividades de ocio que más jóvenes practican y que más les gusta realizar.

También las actividades culturales son prácticas prioritarias para muchos de estos estudiantes, pues se sitúan en segunda posición entre las experiencias de ocio prioritarias para este colectivo. Este hecho refleja la importancia que los jóvenes otorgan al ocio cultural, y refuerza lo señalado en una investigación previa sobre el tema (Valdemoros et al., 2015), en la que se destaca el valor que la juventud riojana concede a las experiencias culturales, así como en los estudios del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2010, 2012), en los que la juventud identifica actividades como escuchar música o ir al cine entre las prácticas que más les gusta realizar en su tiempo libre.

Las actividades físicas se sitúan en tercera posición, siendo algo más de la mitad quienes señalan alguna práctica motriz entre sus tres experiencias preferentes, si bien cuando valoran cuál es el tipo de ocio al que conceden mayor importancia, son las actividades físicas las identificadas por una mayor proporción de jóvenes. A pesar del descenso confirmado en los niveles de actividad física que se produce en esta etapa (Baldursdottir et al., 2017; Corder et al., 2015; Dumith et al., 2011; Lam y McHale, 2015) y aunque es cierto que una considerable proporción de jóvenes deja



de practicar, según destacan Macarro et al. (2010), Ramos et al. (2010) o Ponce de León y Sanz (2014), la actividad física se sitúa en tercera posición entre las vivencias de ocio destacadas de los jóvenes riojanos. Este hallazgo refuerza las conclusiones de diversos trabajos (Ahedo y Macua, 2016; Codina y Pestana, 2016; Lazcano y Caballo, 2016; Valdemoros et al., 2016) que subrayan la trascendencia que las vivencias motrices tienen dentro del repertorio de ocio de los estudiantes de educación secundaria postobligatoria.

En referencia al ocio compartido en familia, se resalta que es una práctica extendida entre los jóvenes riojanos, cuestión destacable pues nos encontramos ante una etapa evolutiva marcada por la demanda de autonomía e independencia por parte del joven caracterizada, en ocasiones, por la disminución del tiempo que se pasa en familia y su consecuente aumento en el dedicado a los iguales y las actividades fuera del ámbito familiar (Lam et al., 2012; Keijsers y Poulin, 2013; Li et al., 2014). En esta etapa el joven concede mayor importancia a sus amigos y su ocio se caracteriza por prácticas que lo alejan de las experiencias familiares compartidas (Cuenca, 2005a). En el presente estudio, satisface comprobar que casi la mitad de los estudiantes de bachillerato riojanos comparte alguna experiencia de ocio con sus familiares, lo que lleva a que se beneficien de las virtudes que dichas vivencias compartidas reportan: favorecen la interacción y la comunicación al ofrecer el contexto idóneo para quienes participan en ellas (Larson et al., 2001; Zabriskie y McCormick, 2001, 2003), mejoran la satisfacción que el joven tiene con su vida en familia (Agate et al., 2009; Offer, 2013), reducen ciertos comportamientos de riesgo en el adolescente (Barnes et al., 2007, Crouter et al., 2004; Wong, 2005) y contribuyen a su desarrollo intelectual, psicológico y social (Craig y Mullan, 2012; Shaw, 2008).

En concreto, ver la televisión/escuchar la radio, compartir actividades culturales y de turismo/excursionismo son las tres experiencias de ocio familiar más practicadas. Compartir momentos de televisión es la más señalada, coincidiendo con los hallazgos de Barnes et al. (2007), Berntsson y Ringsberg (2014b), Crosnoe et al. (2008) o Zaborskis et al. (2007), en los que también se identifica dicha práctica como la más elegida por el colectivo juvenil para compartir con la familia.

Llama la atención que de las tres prácticas de ocio prioritarias para los jóvenes de bachillerato -fiestas o celebraciones, actividades culturales y actividades físicas-,

solamente las culturales se encuentran entre las más compartidas en familia, por lo que sería interesante profundizar, en futuras investigaciones, sobre las causas o motivos que llevan a los jóvenes a compartir estas experiencias y no otras con sus familiares.

En respuesta al primer objetivo planteado, se comprueba que la actividad física de ocio en familia se sitúa en una posición intermedia, superando a las fiestas, ir de compras, las actividades digitales, los juegos y las actividades de asociacionismo/voluntariado, lo que coincide con lo señalado por Berntsson y Ringsberg (2014b), quienes también ubican a la actividad física en una posición similar a la descubierta en la presente investigación respecto a otras vivencias que los jóvenes comparten con sus familiares, pero discrepa con otras contribuciones (Maynard y Harding, 2010; Zaborskis et al., 2007) que señalan que la actividad física corresponde al tipo de experiencia menos escogida para compartir con la familia.

No obstante, los resultados de esta investigación verifican que la práctica de actividad física compartida en familia no está muy extendida entre los estudiantes de bachillerato riojanos, lo que se constituye en una realidad a considerar, dado que este ocio compartido ofrece un contexto idóneo para promover la práctica motriz entre los jóvenes (Álvarez et al., 2013; Beets et al., 2010; Hetzler et al., 2006; Taylor et al., 2012) y, por ende, un estilo de vida saludable.

## **2. Detectar cuáles son las modalidades de actividad física de ocio más practicadas en familia por los estudiantes riojanos de bachillerato.**

Para atender a este objetivo se examina, en primera instancia, los contextos y tipos de actividad física más practicados por los jóvenes riojanos, para terminar profundizando en las experiencias compartidas en familia.

Así, los estudiantes de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja escogen mayoritariamente contextos de cooperación-oposición o individuales cuando realizan alguna actividad motriz, coincidiendo con lo que confirman otros estudios que también han identificado ambos contextos como los más practicados (Ahedo y Macua, 2016; Lazcano y Caballo, 2016).

Concretando en la modalidad de actividad física preferida por los jóvenes, señalan el fútbol, salir a correr, el baloncesto, montar en bicicleta, ir al gimnasio o nadar, lo que se sitúa en sintonía con lo que concluyen otras investigaciones, caso del Consejo Superior de Deportes (2015), el Ministerio de Educación, Cultura y deporte (2013, 2016) o Sanz et al. (2016).

No ocurre lo mismo cuando la actividad física se practica en familia, pues se identifican a las actividades en el medio natural y a las actividades individuales como los dos contextos que más jóvenes eligen para compartir con sus familiares, muy por encima de las actividades de cooperación-oposición, las actividades de oposición uno contra uno y las actividades artísticas o expresivas.

Por último, descendiendo al tipo de actividad física que prefieren compartir en familia, esta investigación revela que estas son andar o hacer senderismo, montar en bicicleta y correr, lo que nos permite establecer coincidencia con dos de las que más practican individualmente, montar en bicicleta y correr; cuestión de interés a la hora de establecer propuestas de intervención en este ámbito.

### **3. Determinar si el sexo y/o el país de procedencia se relaciona con la práctica de actividad física de ocio compartida en familia.**

Se explora en la relación entre estas variables identificativas individuales y la actividad física compartida en familia.

En primer lugar, respecto al sexo se destaca que una mayor proporción de chicos que de chicas identifica alguna experiencia motriz entre sus tres vivencias de ocio preferentes, lo que se sitúa en sintonía con diversas investigaciones que constatan que los índices de práctica física son superiores en este colectivo (Alvariñas et al., 2009; Babey et al., 2009; Beltrán et al., 2017; Fernandes et al. 2012; García Ferrando y Llopis, 2010; Gil et al., 2012; Hobin et al., 2012; Iannotti y Wang, 2013; Liou et al. 2010; Ramos et al., 2010; Telama et al. 2009).

Sin embargo, no ocurre lo mismo en el caso de la actividad física de ocio compartida en familia, pues las chicas duplican a los chicos en este tipo de práctica, lo que permite concluir que es el colectivo femenino quien más comparte estas vivencias con sus familiares, concordando con Berntsson y Ringsberg (2014b), pero

discrepando con Zaborskis et al. (2007), ya que estos últimos constatan que son los chicos quienes verdaderamente más comparten en familia alguna práctica física.

Las actividades en el medio natural y las actividades individuales son los contextos de práctica más compartidos en familia, con independencia del sexo, si bien se constata que las actividades artísticas o expresivas únicamente son escogidas por las chicas para practicar con la familia, mientras que es superior la proporción de chicos que comparte actividades de cooperación-oposición o actividades de oposición uno contra uno con sus familiares.

En segunda instancia, aludiendo al país de procedencia, se verifica en la presente investigación que el país de nacimiento no se vincula a la práctica de actividad física compartida en familia, dado que tanto los jóvenes nacidos en España como los originarios de otros países, comparten en la misma proporción actividades físicas con sus familiares. Lo mismo ocurre al profundizar en el contexto de práctica que es compartido, no existiendo diferencias significativas atendiendo al país de procedencia del joven.

#### **4. Averiguar si el tamaño poblacional de la localidad en la que reside el joven se relaciona con la práctica de actividad física de ocio en familia y/o con los contextos que comparte con sus familiares.**

El hábitat en el que se ubican las familias no se asocia a la actividad física de ocio en familia, pues se confirma que la proporción de jóvenes que comparte estas vivencias con sus familiares es similar tanto en los entornos rurales, como en los mixto-rurales y en los urbanos, no encontrándose tampoco diferencias en los contextos de práctica que estos jóvenes realizan junto a la familia.

Al respecto solo se han detectado investigaciones que constatan que los jóvenes que residen en entornos de tipo rural son los que más actividad física realizan y los que presentan un estilo de vida físicamente más activo, si se compara con los jóvenes que viven en entornos urbanos (Bell, Ullah, Olds et al., 2016; Chillón, Ortega, Ferrando y Casajus, 2011; Costa y Guerra, 2016), sin profundizar en la posible vinculación cuando se trata de práctica física de ocio compartida. Cuestión que queda para la prospectiva de esta investigación.

**5. Comprobar si distintos aspectos relativos al centro de estudios y a la vida académica del joven se encuentran asociados a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.**

El centro educativo ha sido identificado en diferentes estudios como uno de los principales contextos con la capacidad de afectar a los comportamientos motrices del joven, ya sea por la disponibilidad de materiales para la práctica de actividad física (Haug et al., 2008; Hyndman et al., 2012; Robbins et al., 2010; Trang et al., 2009) o por el programa deportivo que oferta (Haerens et al., 2009; Slater y Tiggermann, 2010; Walia y Leipert, 2012).

En el estudio que nos ocupa, al respecto de la titularidad del centro, los resultados obtenidos permiten concluir que el hecho de que el joven estudie bachillerato en centros públicos o privados-concertados no afecta a la actividad física de ocio que comparte con la familia, dado que no se ha detectado ninguna diferencia en la proporción que comparte experiencias motrices con sus familiares, ni tampoco en el contexto de práctica compartido.

También se ha analizado la actividad física de ocio compartida en familia con los resultados académicos del joven, no desvelándose relación entre ambos factores, dado que se constata que la calificación más frecuente en sus evaluaciones es similar tanto entre los estudiantes que comparten alguna de estas experiencias como entre quienes no lo hacen.

Lo mismo ocurre al asociar la actividad física de ocio en familia y el tiempo invertido en realizar las tareas escolares, descartándose vinculación entre ambos factores, pues el tiempo diario dedicado entre practicantes y no practicantes es similar.

**6. Descubrir si determinados factores familiares guardan relación con la práctica de actividad física de ocio en familia y/o con el hecho de que el joven comparta determinada modalidad con alguno de sus familiares.**

En este apartado se profundiza en la posible relación entre características identificativas familiares, caso del país de nacimiento de los progenitores, su situación profesional o su nivel educativo, otros aspectos referidos a la unidad

familiar, como la presencia en el hogar de otros significativos o el número de miembros que la componen, y la actividad física de ocio compartida en familia.

El país en el que han nacido los padres del joven no repercute sobre la actividad física de ocio en familia. Así se desprende de los resultados obtenidos, pues destacan que independientemente del país de nacimiento de los progenitores, los estudiantes de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja comparten en similar proporción actividades físicas de ocio con la familia. Lo mismo ocurre al profundizar en el contexto de actividad practicada en familia, y es que no se detectaron diferencias al atender al país de procedencia de los referentes parentales, ya sean nacidos en España o fuera del territorio nacional.

Algunas investigaciones constatan las dificultades existentes a las que se enfrentan en la actualidad las familias para poder conciliar sus tiempos laborales, personales y familiares (Caballo, Gradáille y Merelas, 2012; Fraguera et al., 2011; Valdemoros et al., 2014), cuestión que requiere examinar la relación entre la situación profesional de los progenitores y la práctica motriz en familia. Al respecto, nuestros resultados revelan ausencia de vinculación entre ambos factores, dado que la actividad física de ocio compartida en familia es similar, independientemente de que los padres sean empleados por cuenta propia, empleados por cuenta ajena, parados, jubilados o pensionistas. Lo mismo ocurre cuando se vincula al contexto de práctica, por lo que puede afirmarse que la realidad laboral de los progenitores no afecta a la actividad física de ocio que el joven comparte con la familia.

Asimismo, nuestros resultados ponen de manifiesto que el nivel educativo del padre no se encuentra asociado a la actividad física en familia, y es que la proporción de jóvenes que comparte alguna vivencia motriz con sus familiares es similar tanto en aquellos jóvenes cuyo padre no posee ningún estudio, como en los que posee estudios primarios, secundarios o superiores universitarios, si bien puede afirmarse que aquellos jóvenes cuya madre posee estudios primarios o secundarios son los que más practican actividad física en familia.

Estas diferencias no se detectaron al profundizar en los contextos de actividad física compartida, lo que pone de manifiesto que el nivel educativo parental parece no incidir sobre las prácticas motrices familiares.

A continuación se muestran los hallazgos más relevantes que asocian la actividad física de ocio compartida en familia con aspectos que se refieren a la unidad familiar, tales como el número de individuos que la componen o las relaciones de parentesco que se establecen entre los miembros que la configuran.

Así, se evidencia que los jóvenes que comparten alguna actividad física con la familia pertenecen a familias con mayor número de individuos. Dado que no han encontrado estudios que examinen la relación entre ambas variables, se estima trascendente analizar si este hecho podría deberse a que al ser familias más extensas, el número de miembros con los que poder compartir estas vivencias también aumenta, lo que podría traducirse en mayores oportunidades para la vivencia de estas experiencias compartidas; pero esta interpretación ha de traducirse en futuras investigaciones que confirmen o descarten estas u otras posibles causas.

Sí puede afirmarse que la presencia de determinados significativos de referencia viviendo en el hogar del joven podría llegar a afectar a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares, no así a los contextos compartidos; en este sentido, se verifica que aquellos jóvenes que cohabitan con algún hermano y/o abuelo son los que más practican actividad física de ocio en familia. Tan solo se han descubierto estudios como el de Cleland et al. (2011) y Hesketh et al. (2006) que han identificado el hecho de convivir con hermanos o hermanas como uno de los factores influyentes en la actividad física juvenil, si bien no analizan su posible relación con la actividad física de ocio compartida en familia.

#### **7. Establecer si existe relación entre la percepción que el joven tiene sobre su vida familiar y la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.**

En este sentido, nuestra investigación corrobora que el hecho de practicar o no actividad física de ocio en familia no se relaciona con lo satisfecho que se siente el joven con su vida en familia, lo que a priori difiere de lo que afirman estudios previos (Agate et al., 2007, 2009; Barnes et al., 2007; Zabriskie y McCormick, 2001, 2003)

que constatan que el ocio compartido en familia contribuye a mejorar esta satisfacción.

Pero esta afirmación ha de interpretarse en relación con otros datos obtenidos vinculados a la satisfacción familiar percibida por el joven. Por ejemplo, sí se constata que quienes comparten alguna actividad física con sus familiares sienten más cercanía con el resto de miembros de su familia y muestran una mayor predisposición por compartir parte del tiempo libre con sus familiares, lo que podría deberse a que las experiencias de ocio compartidas en familia constituyen un contexto idóneo para la comunicación, para fortalecer los lazos afectivos y para reforzar el sentimiento de unión entre los miembros de la unidad familiar (Agate et al., 2009; Berntsson et al., 2014a; Crosnoe y Trinitapoli, 2008 o Zabriskie y McCormick, 2001).

Otro dato de interés es que los estudiantes de bachillerato que practican alguna actividad física de ocio compartida manifiestan que harían menos cambios en su vida familiar y consideran haber logrado aquello que desean en este ámbito, lo que sintoniza con las conclusiones de Offer (2013, 2014) o Zaborskis et al. (2007) pues afirman que estas vivencias compartidas contribuyen positivamente al bienestar familiar.

También, aquellos jóvenes que comparten alguna experiencia motriz con sus familiares manifiestan un mayor deseo por constituir en el futuro su propia familia, lo cual puede guardar relación con lo confirmado previamente, acerca de que estos jóvenes tienen una percepción más positiva sobre varios aspectos que definen su vida familiar, lo que aviva el deseo de formar su propia familia en el futuro.

Analizando todas estas afirmaciones en su globalidad, puede concluirse que la práctica de actividad física en familia afecta a cómo el joven percibe su vida familiar.

**8. Analizar si distintos aspectos referidos a la percepción personal que el joven tiene sobre su propio cuerpo, su estado de forma y/o su estado de salud se asocian a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.**



Llama la atención que los jóvenes que comparten alguna experiencia motriz con sus familiares perciban de manera más negativa su estado de salud, si se compara con quienes no comparten ninguna de estas vivencias. Al respecto, únicamente se han descubierto estudios que constatan la contribución positiva que la práctica de actividad física tiene sobre esta percepción (Castañeda-Vázquez, Campos-Mesa y Castillo-Andrés, 2016; Nuviala et al., 2009; Urrutia, Azpillaga, Luis de Cos y Muñoz, 2010; Videra y Fernández, 2010), si bien no se han encontrado investigaciones que examinen la relación de ambas variables, lo que imposibilita cotejar los resultados de nuestra investigación con estudios previos.

Respecto a la forma física percibida, el presente trabajo verifica que los practicantes de actividad física de ocio en familia muestran una peor valoración de su estado de forma físico, sin embargo no se han detectado investigaciones que analicen esta asociación. Únicamente se hallan estudios que vinculan positivamente la práctica motriz con esta dimensión del autoconcepto físico (Álvarez Rivera et al., 2015; Contreras, Fernández, García, Paloy y Ponseti, 2010; Goñi e Infante, 2010; Sánchez-Alcaraz y Gómez, 2014).

Y en referencia a la imagen corporal, se confirma que tanto quienes practican de forma compartida como quienes no lo hacen presentan un grado de satisfacción similar con su propio cuerpo. A pesar de que se ha confirmado que la actividad física tiene un efecto positivo en la imagen corporal del joven (Álvarez Rivera et al., 2015; Contreras et al., 2010; González, Cuervo, Cachón y Zagalaz, 2016; Goñi e Infante, 2010; Sánchez-Alcaraz y Gómez, 2014), no se han encontrado estudios previos que analicen este factor si la actividad motriz se comparte en familia.

Además, los jóvenes que practican actividad física de ocio en familia son quienes consideran tener un estilo de vida físicamente menos activo, desconociéndose los motivos de esta vinculación.

Por último, destacable la afirmación de que aquellos jóvenes que practican actividad física con su familia se encuentran más a gusto con su vida, pero una vez más solo se han hallado investigaciones que examinan la práctica motriz regular del joven y la vinculan con una mayor satisfacción vital (Goñi e Infante, 2010; Reigal, Videra y Gil, 2014; León, Núñez, Domínguez y Martín-Albo, 2013; Videra y Fernández, 2010).

**9. Detectar si la percepción que el joven tiene acerca de la cantidad de tiempo disponible para hacer deporte y/o para estar con la familia se asocia a la actividad física de ocio que comparte con sus familiares.**

Sobre este objetivo último, se destaca como hallazgo llamativo que son los jóvenes que practican en familia alguna actividad motriz los que muestran un menor grado de acuerdo en referencia a tener el tiempo libre suficiente para practicar deporte, frente a aquellos jóvenes que no las comparten, no detectándose diferencias cuando se alude a su tiempo libre para estar con la familia.

*CONCLUSIONES,  
LIMITACIONES Y  
PROSPECTIVA*



En este capítulo se expresan las principales conclusiones de la investigación tratando de mostrar una radiografía del estudiante de bachillerato de la Comunidad Autónoma de La Rioja que comparte alguna actividad física de ocio con la familia. Estas conclusiones se presentan respondiendo a cada uno de los objetivos que han orientado la presente tesis. Asimismo se señalan las principales limitaciones del estudio, para acabar planteando líneas de investigación en las que sería interesante profundizar en futuros trabajos.

¿Comparten los jóvenes riojanos actividades de ocio con su familia?  
¿Cuáles? ¿Qué prioridad tienen la actividad física entre ellas?

- ✓ Casi la mitad de los jóvenes riojanos disfrutan de un ocio en familia, lo que favorece la comunicación y la satisfacción familiar, así como su desarrollo intelectual, psicológico y social.
- ✓ Las experiencias de ocio más practicadas en familia por los jóvenes riojanos son ver la televisión, escuchar la radio, así como compartir actividades culturales y turísticas.
- ✓ La actividad física de ocio practicada en familia no está muy extendida entre los jóvenes de nuestra comunidad, aunque se sitúa en una posición intermedia con respecto a otras experiencias, por encima de las fiestas, ir de compras, las actividades digitales, los juegos y las actividades de asociacionismo o voluntariado.
- ✓ Solo las actividades culturales son elegidas por los jóvenes riojanos como experiencias prioritarias tanto para ellos mismos como para disfrutar en familia.

¿Cuáles son los tipos y contextos de actividad física de ocio más practicados en familia por los estudiantes riojanos de bachillerato?

- ✓ Las actividades físicas preferidas por los jóvenes para compartir con su familia son andar, senderismo, montar en bicicleta y correr, coincidiendo dos con las que ellos más practican: montar en bicicleta y correr.
- ✓ Los estudiantes escogen mayoritariamente contextos de cooperación-oposición o individuales en su práctica motriz, si bien cuando estas experiencias son compartidas en familia manifiestan preferencia por las actividades en el medio natural y las actividades físicas individuales.

¿Se relaciona el sexo y/o el país de procedencia con la práctica de actividad física de ocio compartida en familia?

- ✓ Aunque son los chicos quienes señalan en mayor proporción actividades físicas entre sus experiencias de ocio preferidas, son ellas quienes más las comparten en familia.
- ✓ Las actividades en el medio natural y las AF individuales son las más compartidas en familia, tanto por chicos como por chicas, si bien solo ellas eligen las actividades artísticas o expresivas para compartir, y es mayor la proporción de varones que señalan actividades de cooperación-oposición o actividades de oposición uno contra uno para practicar con sus familiares.
- ✓ El país de nacimiento no se vincula ni a la práctica de actividad física en familia ni al contexto en el que se realiza.

¿Se asocia el hábitat en el que viven el joven con la actividad física de ocio compartida en familia

- ✓ La práctica motriz compartida en familia no depende de si se habita en entornos rurales, mixto-rurales o urbanos.

¿Qué factores de la vida académica del joven se relacionan con la actividad física de ocio compartida en familia

- ✓ Estudiar en centros públicos o en centros privados-concertados no afecta ni a la actividad física de ocio que el joven comparte con la familia ni al contexto de práctica.
- ✓ La actividad física en familia no depende ni de la calificación más frecuente que obtiene el joven desde que se encuentra en bachillerato ni del tiempo que invierte en la realización de sus tareas escolares.

¿Qué factores familiares se relacionan con la actividad física de ocio compartida en familia?

- ✓ Cuando la madre posee estudios primarios o secundarios se da una mayor actividad física familiar, mientras que ni el país de procedencia, ni la situación profesional de los progenitores, ni el nivel educativo del padre se relacionan con esta práctica.
- ✓ Los jóvenes que pertenecen a familias con mayor número de individuos y quienes cohabitan con algún hermano y/o abuelo son los que más comparten alguna actividad física con la familia.



¿Existe relación entre la percepción que el joven tiene sobre su vida familiar y la actividad física de ocio que comparte con sus familiares?

- ✓ Los estudiantes que comparten alguna actividad física de ocio con su familia se sienten más cercanos al resto de miembros y muestran mayor predisposición por compartir parte del tiempo libre con sus familiares; manifiestan que harían menos cambios en su vida familiar que quienes no las comparten y consideran haber logrado sus deseos en el ámbito familiar, mostrándose más predispuestos por constituir en el futuro su propia familia.

¿Se relaciona la actividad física de ocio compartida en familia con la percepción que el joven tiene de su propio cuerpo, de su estado de forma o de su estado de salud?

- ✓ Aquellos jóvenes que practican actividad física con su familia se encuentran más a gusto con su vida, pero tienen una percepción más negativa de su estado de salud y una peor valoración de su estado de forma física.

¿Qué asociación se da entre a actividad física de ocio compartida en familia y la percepción que el joven tiene sobre la cantidad de tiempo disponible para hacer deporte y/o para estar con la familia?

- ✓ Es mayor la proporción de jóvenes que piensan que no disponen de tiempo libre suficiente para practicar deporte entre quienes comparten en familia alguna actividad motriz.

Tras las conclusiones, se deja constancia de que esta investigación no ha estado exenta de **limitaciones**. En concreto, y a pesar de que la generalidad de los centros educativos nos ha facilitado el acceso a la muestra requerida, se han encontrado mayores dificultades para aplicar los cuestionarios a los estudiantes de segundo curso de bachillerato, ya que los meses de aplicación de las pruebas coincidieron con la preparación de la Prueba de Acceso a la Universidad. Por ese motivo, la muestra quedó constituida por una mayor proporción de estudiantes de 1er curso (75,7%). Este hecho obliga a ser prudentes a la hora de generalizar los datos a todo el colectivo de estudiantes de bachillerato.

Por otro lado, el instrumento utilizado en esta tesis forma parte del cuestionario diseñado para un proyecto nacional de I+D+I (EDU 2012-39080-C07-05), con unos objetivos mucho más amplios y ambiciosos, por lo que la forma de obtener información se ha visto limitada.

Si bien con este trabajo se ha logrado la identificación de las características del joven que practica actividad física familiar, existen todavía multitud de aspectos que podrían complementar esta investigación y que se muestran como **prospectiva**:

- Elaborar un cuestionario *ad hoc* que recoja nuevas variables que profundicen y complementen el estudio.
- Analizar los motivos por los que los jóvenes comparten actividades físicas con sus familiares y las principales barreras que limitan o condicionan estas prácticas compartidas.
- Profundizar en la frecuencia con la que los estudiantes de bachillerato practican alguna actividad motriz en familia, así como en el tiempo que dedican a estas experiencias cada vez que las realizan.
- Identificar a los miembros de la unidad familiar con los que comparten estas vivencias motrices averiguando, además, las actividades físicas concretas que practican con cada uno de ellos.
- Conocer los espacios en los que más se realiza actividad física familiar para ofrecer actividades y programas en los mismos.

- Finalmente, se recomienda aplicar este mismo estudio en todo el territorio nacional y realizar una comparativa entre los comportamientos referidos a la actividad física de ocio en familia de los adolescentes riojanos con respecto a los que tienen los estudiantes de bachillerato de otras comunidades autónomas. Este estudio permitirá definir las características del ocio físico-deportivo en familia de los adolescentes españoles y describir el perfil de quienes comparten estas prácticas físicas con sus familiares, facilitando consecuentemente que se puedan desarrollar medidas y programas que favorezcan y fomenten tiempos, espacios y experiencias en familia.



## *REFERENCIAS*



- Agate, J. R., Zabriskie, R.B., Agate, S.T. & Poff, R. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205-223. Recuperado de: <http://goo.gl/Od8CRW>
- Agate, S.T., Zabriskie, R.B. & Eggett, D. (2007). Praying, playing, and successful families: An examination of family religiosity, family leisure, and family functioning. *Marriage and Family Review*, 42(2), 51-75. doi:10.1300/J002v42n02\_04
- Aguilar, E., Rubio, I. y Viñals, A. (2013). El ocio digital como recurso para el aprendizaje, la socialización y la generación de capital social. *RASE. Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, 6(2), 196-209. Recuperado de: <http://goo.gl/KXVOUA>
- Aguinaga, J. (2000). El ocio de la juventud y las familias. *Revista de Estudios de Juventud: identidades y alternativas*, 50(3), 43-51. Recuperado de: <http://goo.gl/JggaZR>
- Ahedo, R. y Macua, A. (2016). Características de las prácticas de ocio físico-deportivas significativas de los jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 67-72. Recuperado de: <https://goo.gl/nJsCv7>
- Allison, K.R., Adlaf, E.M., Dwyer, J.J.M., Lysy, D.C. & Irving, H.M. (2007). The decline in physical activity among adolescent students – A cross-national comparison-. *Canadian Journal of Public Health-Revue Canadienne De Sante Publique*, 98(2), 97-100. Recuperado de: <http://goo.gl/WzIodn>
- Almagro, B.J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J.A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250-265. doi:10.5232/ricyde2011.02501

- Álvarez, A., Ramírez, F., Ortiz, A. y del Rosario, L. (2013). Niveles de actividad física en mujeres adolescentes en Puerto Rico: Un estudio piloto. *Pensar en movimiento. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 11(1), 1-12. Recuperado de: <https://goo.gl/U7fRMY>
- Álvarez, M., Fernández-Villarán, A. y Mendoza, L. (2014). Ocio como ámbito de socialización juvenil. En C. Ortega y F. Bayón (Coords.), *El papel del ocio en la construcción social del joven* (97-123). Bilbao: Universidad de Deusto
- Álvarez, J. y Rodríguez, C. (2008). El valor de la institución familiar en los jóvenes universitarios de la universidad de Granada. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 60(1), 7-21. Recuperado de: <http://goo.gl/aOwwuu>
- Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A. y González, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34. Recuperado de: <https://goo.gl/nfdyBS>
- Alvariñas, M., Fernández, M.A. y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6(1), 113-122. Recuperado de: <https://goo.gl/HmPmZd>
- American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9<sup>th</sup> ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
- American Heart Association (2015). *American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults*. Recuperado de: <http://goo.gl/Kdmncs>
- Argibay, J.C. (2009). Muestra en investigación cuantitativa. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 13-29. Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v13n1/v13n1a01.pdf>
- Arístegui, I. y Silvestre, M. (2012). El ocio como valor en la sociedad actual. *Arbor. Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754). 283-291. doi:10.3989/arbor.2012.754n2002
- Armenta, F. (2004). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *Escuela Abierta*, 7, 137-152. Recuperado de: <https://goo.gl/FiHlKd>
- Arribas, H. (2004). Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas. En M.J. Monteagudo y N. Puig (Eds.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (195-211). Bilbao: Universidad de Deusto
- Ayuntamiento de Córdoba (2007). *Rutas en bici por el municipio de Córdoba. Paseos por el campo saliendo desde la ciudad*. Recuperado de: <http://goo.gl/OsXA2r>
- Ayuntamiento de Murcia (2010). *Descubre Murcia y disfruta en bicicleta*. Recuperado de: <https://goo.gl/4VBhFD>
- Ayuntamiento de Segovia (2014). *Carrera Popular Correr en Familia*. Recuperado de: <http://goo.gl/rFcUXH>



- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Editorial Grafo S.A.
- Babey, S., Hastert, T., Huang, W. & Brown, R. (2009). Sociodemographic, Family, and Environmental Factors Associated with Active Commuting to School among US Adolescents. *Journal of Public Health Policy*, 30(1), 203-220. Recuperado de: <https://goo.gl/PRWPsA>
- Bailey, R., Cope, E. & Parnell, D. (2015). Realising the Benefits of Sports and Physical Activity: The Human Capital Model. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 28(1), 147-154. Recuperado de: <http://goo.gl/Sb00JU>
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2002). Actividad Física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En B. Isabel (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (37-64). Valencia: Promolibro
- Baldursdottir, B., Valdimarsdottir, H.B., Krettek, A., Gylfason, H.F. & Sigfusdottir, I.D. (2017). Age-related differences in physical activity and depressive symptoms among 10-19 year old adolescents: A population based study. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 91-99. doi:10.1016/j.psychsport.2016.10.007
- Ballesteros, J.A., Dal-Re, M., Perez-Farinos, N. y Villar, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: Estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 443-449. Recuperado de: <http://goo.gl/YSUIJL>
- Barnes, G., Hoffman, J., Welte, J., Farrell, M. & Dintcheff, B. (2007). Adolescents' Time Use: Effects on Substance Use, Delinquency and Sexual Activity. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 697-710. doi:10.1007/s10964-006-9075-0
- Bauman, A.D., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F. & Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380(9838), 258-271. Recuperado de: <http://goo.gl/ZMXjrv>
- Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviours of youth: A review. *Health Education & Behaviour*, 37(1), 621-644. doi:10.1177/1090198110363884
- Bell, L. & Bell, D. (2005). Family dynamics in adolescence affect midlife well-being. *Journal of Family Psychology*, 19(1), 198-207. doi:10.1037/0893-3200.19.2.198
- Bell, L. & Bell, D. (2009). Effects of family connection and family individuation. *Attachment & Human Development*, 11(5), 471-490. doi:10.1080/14616730903132263

- Bell, L., Ullah, S., Olds, T., Magarey, A., Leslie, E., Jones, M., Miller, M. & Cobiac, L. (2016). Prevalence and socio-economic distribution of eating, physical activity and sedentary behaviour among South Australian children in urban and rural communities: baseline findings from the OPAL evaluation. *Public Health*, 140, 196-205. doi:10.1016/j.puhe.2016.06.022
- Beltrán, V.J. (2009). *Patrones de actividad física de los adolescentes de la comunidad valenciana y factores que influyen en su participación*. (Tesis Doctoral), Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://goo.gl/2BVJrh>
- Beltrán, V.J., Devís, J. y Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 122-137. Recuperado de: <https://goo.gl/ge71Gr>
- Beltrán, V.J., Sierra, A., Jiménez, A., González-Cutre, D., Martínez, C. y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 3-7. Recuperado de: <https://goo.gl/Tslgcy>
- Berntsson, L.T. & Ringsberg, K.C. (2014a). Health and relationships with leisure time activities in Swedish children aged 2-17 years. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 28(3), 552-563. doi:10.1111/scs.12081
- Berntsson, L.T. & Ringsberg, K.C. (2014b). Swedish parents' activities together with their children and children's health: A study of children aged 2-17 years. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(15), 41-51. doi:10.1177/1403494814544901
- Biddle, S.J. & Wang, C.K. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26(1), 687-701. doi:10.1016/j.adolescence.2003.07.003
- Biddle, S.J., Whitehead, S.H., O'Donovan, T.M. & Nevill, M.E. (2005). Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(1), 423-434. Recuperado de: <https://goo.gl/rtqDlF>
- Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fundación La Caixa
- Birchwood, D., Roberts, K. & Pollock, G. (2008). Explaining differences in sport participation rates among young adults: Evidence from South Caucasus. *European Physical Education Review*, 14(3), 283-298. doi:10.1177/1356336X08095667

- Blair, S., Khol, W. & Gordon, N. (1992). How much physical activity is good for health? *Annual review of public health*, 13(1), 99-126. Recuperado de: <https://goo.gl/0xMSi1>
- Bleakey, A., Jordan, A.B. & Hennessy, M. (2013). The relationship between parents' and children's television viewing. *Pediatrics*, 132(2), 364-371. doi:10.1542/peds.2012-3415
- Bolívar, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de Educación*, 339, 119-146. Recuperado de: <https://goo.gl/NqWc2u>
- Booth, M.L., Okely, A.D., Chey, T., Bauman, A.E. & Macaskill, P. (2002). Epidemiology of physical activity participation among New South Wales school students. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 26(4), 371-374. Recuperado de: <https://goo.gl/NMnZt8>
- Booth, M.L., Wilkenfeld, R.L., Pagnini, D.L., Booth, S.L. & King, L.A. (2008). Perceptions of adolescents on overweight and obesity: the weight of opinion study. *Journal of Pediatrics and Child Health*, 44(5), 248-252. doi:10.1111/j.1440-1754.2007.01267.x
- Borrego, S. (2008). Población y muestra. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 12(1), 1-12. Recuperado de: <http://goo.gl/1kfxxi>
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press: Cambridge
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. En J.J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). Greenwood Press: New York
- Braza, M., Shoemaker, W. & Seeley, A. (2004) Neighborhood design and rates of walking and biking to elementary school in 34 California communities. *American Journal of Health Promotion*, 19(2), 128-136. Recuperado de: <https://goo.gl/MVLLte>
- Brodersen, N.H., Steptoe, A., Williamson, S. & Wardle, J. (2005). Sociodemographic, developmental, environmental, and psychological correlates of physical activity and sedentary behaviour at age 11 to 12. *Annals of Behavioural Medicine*, 29(1), 2-11. Recuperado de: <http://goo.gl/uNxqlr>
- Buhl, H.K. (2008). Development of a model describing individuated adult child-parent relationships. *International Journal of Behavioural Development*, 32(5), 381-389. doi:10.1177/0165025408093656
- Butcher, K., Sallis, J.F., Mayer, J.A. & Woodruff, S. (2008). Correlates of physical activity guideline compliance for adolescents in 100 U.S. cities. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 360-368. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.09.025

- Caballo, M.B. (2010). Educación do lecer. En J.A. Caride y F. Trillo (Dir.) *Dicionario galego de Pedagogía* (226-228). Vigo: Editorial Galaxia-Xunta de Galicia
- Caballo, M.B., Gradáille, R. y Merelas, T. (2012). Servicios socioeducativos y corresponsabilidad en la conciliación de los tiempos familiares. *Pedagogía Social: Revista interuniversitaria*, 20, 179-202. Recuperado de: <https://goo.gl/FJKT4b>
- Cabrera, M.S. (2000). Los valores básicos de la sociedad. En F.A. Orizo y J. Elzo (Eds.), *España 2000, entre el localismo y la globalidad* (pp. 25-47). Madrid: Fundación Santa María/Universidad de Deusto
- Calais, F., Frobert, O., Rosenblad, A., Heldberg, P.O., Wachtell, K. & Leppert, J. (2014). Leisure-time physical inactivity and risk of myocardial infarction and all-cause mortality: A case-control study. *International Journal of Cardiology*, 177(2), 599-600. doi:10.1016/j.ijcard.2014.08.137
- Camerino, C. (2004). El deporte recreativo dentro y fuera de la escuela. En M.J. Monteagudo y N. Puig (Eds.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (211-223). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Capdevila, L., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte* 13(1), 55-74. Recuperado de: <https://goo.gl/ycUuaz>
- Caride, J. (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, 188(754). 301-313. doi:10.3989/arbor.2012.754n2004
- Caride, J. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *Edetania*, 45, 33-53. Recuperado de: <http://goo.gl/odN8Go>
- Caride, J. y López, J.F. (2002). Ocio y voluntariado social: Solidaridad y acción cívica en el tiempo libre. En J. Caride y J.F. López (Eds.), *Ocio y voluntariado social. Búsquedas para un equilibrio integrador* (9-37). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Caride, J., Lorenzo, J.J. y Rodríguez, M.A. (2012). Educar cotidianamente: el tiempo como escenario pedagógico y social en la adolescencia escolarizada. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20(1), 19-60. doi:10.7179/psri\_2012.20.1
- Carlson, S.A., Fulton, J.E., Lee, S.M., Foley, J.T., Heitzler, C. & Huhman, M. (2010). Influence of limit setting and participation in physical activity on youth screen time. *Pediatrics*, 126(1), 89-96. doi:10.1542/peds.2009-3374
- Carrera, E. (2009). Asociacionismo en el tiempo libre. En J.C. Otero (Ed.), *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos* (pp. 9-23). Lugo: Editorial Axac

- Castañeda-Vázquez, C., Campos-Mesa, M.C. y Del Castillo-Andrés, O. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 277-284. doi:<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>
- Cazuza, J., Siqueira, R. & Curi, P. (2014). Physical activity, psychosocial and perceived environmental factors in adolescents from Northeast Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, 30(5), 941-951. Recuperado de: <https://goo.gl/ZFhJLk>
- Cheng, L.A., Mendonça, G. & de Farias Junior, J.C. (2014). Physical activity in adolescents: Analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de pediatria*, 90(1), 35-41. doi:10.1016/j.jpmed.2013.05.006
- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P. y González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(1), 5-12. Recuperado de: <http://goo.gl/Pz1k3N>
- Chillón, P., Ortega, F.B., Ferrando, J.A. y Casajus, J.A. (2011). Physical fitness in rural and urban children and adolescents from Spain. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(5), 417-423. doi:10.1016/j.jsams.2011.04.004
- Chin, T. & Phillips, M. (2003). Just play? A framework for analyzing children's time use. *Sociological Studies of Children and Youth*, 9(1), 149-178. Recuperado de: <http://goo.gl/tyaNlq>
- Cho, M.H. (2004). The strenght of motivation and physical activity level during leisure time among youth in South Korea. *Youth & Society*, 35(1), 480-494. Recuperado de: <https://goo.gl/gE729I>
- Chodzko-Zajko, W.J., Schwingel, A. y Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 525-533. doi:10.1016/j.gaceta.2011.10.019
- Cillero, I. & Jago, R. (2010). Systematic review of correlates of screen viewing among children. *Preventive Medicine*, 51(1), 3-10. doi:10.1016/j.ypmed.2010.04.012
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. (2011). A Longitudinal Study of the Family Physical Activity Environment and Physical Activity Among Youth. *American Journal of Health Promotion*, 25(3), 159-167. doi:10.4278/ajhp.090303-QUAN-93
- Clemente-Bosch, E., Llopis-González, A., Rubio-López, N., Westall-Pixton, D. y Morales-Suarez-Varela, M.M. (2013). Physical activity rates among adolescents: The gender role in Spain. *Hong Kong Journal of Paediatrics*, 18(4), 199-203. Recuperado de: <http://goo.gl/5RS4Yy>
- Clerton de Oliveira, J., Francileudo, F.A. e Ibiapina, L. (2014). El tiempo de ocio para el estilo de vida contemporáneo: significados a lo largo de la vida. En C. Ortega

- y F. Bayón (Coords.), *El papel del ocio en la construcción social del joven* (61-77). Bilbao: Universidad de Deusto
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga, D. y Viciano, J. (2014). Health-related physical activity levels in Spanish youth and Young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 247-260. doi:10.2466/10.06.PMS.118k16w1
- Codina, N. y Pestana, J.V. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 53-60. Recuperado de: <https://goo.gl/j6P4ja>
- Coletto, C. (2009). Principal agente educador: la familia. Mecanismos de colaboración. *Innovación y experiencias educativas*, 20(1), 1-10. Recuperado de: <http://goo.gl/yb4Hk4>
- Collins, W. A. & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. En N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (pp. 1003–1067). Hoboken, NJ: Wiley
- Consejería de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja (2016). *Paseos Saludables en Familia*. Recuperado de: <https://goo.gl/uQhz0y>
- Consejo Superior de Deportes –CSD- (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Recuperado de: <https://goo.gl/5UbZO>
- Consejo Superior de Deportes –CSD- (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Recuperado de: <https://goo.gl/v31X9a>
- Contreras, O., Fernández, J., García, L.M., Paloy, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1), 23-39. Recuperado de: <https://goo.gl/77iFNO>
- Corder, K., Sharp, S.J., Atkin, A.J., Griffin, S.J., Jones, A.P., Ekelund, U. & Van Sluijs, E.M. (2015). Change in objectively measured physical activity during the transition to adolescence. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 730-736. doi:10.1136/bjsports-2013-093190
- Corre que te pilló (2016). *I Carrera de la Familia de Logroño*. Recuperado de: <https://goo.gl/1qlGLL>
- Costa, L. y Guerra, M. (2016). Relationship between Healthy Lifestyle and Sociodemographic Factors in Adolescents in Catalonia: Application of VISA-TEEN Questionnaire. *Plos One*, 11(9). doi:10.1371/journal.pone.0163381
- Craggs, C., Corder, K., Van Sluijs, E.M. & Griffin, S.J. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(6), 645-658. doi:10.1016/j.amepre.2011.02.025

- Craig, L. & Mullan, K. (2011). How fathers and mothers share childcare: a cross-national time-use comparison. *American Sociological Review*, 76(6), 834-861. doi:10.1177/0003122411427673
- Craig, L. & Mullan, K. (2012). Shared Parent-Child Leisure Time in Four Countries. *Leisure Studies*, 31(2), 211-229. doi:10.1080/02614367.2011.573570
- Crosnoe, R. & Trinitapoli, J. (2008). Shared Family Activities and the Transition From Childhood Into Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 18(1), 23-48. doi:10.1111/j.1532-7795.2008.00549.x
- Crouter, A.C., Head, M.R., McHale, S.M. & Tucker, C.J. (2004). Family time and the psychosocial adjustment of adolescent siblings and their parents. *Journal of Marriage and Family*, 66(1), 147-162. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00010.x-i1
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Cuenca, M. (2001). Fiesta y juego en el desarrollo humano. En M. Csikszentmihalyi, M. Cuenca, C. Buarque y V. Trigo (Eds.), *Ocio y desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano* (55-105). Bilbao: Universidad de Deusto
- Cuenca, M. (2005a). El ocio, un ámbito de cohesión familiar. *Acción Familiar: Documentos de trabajo*, 1, 1-33. Recuperado de: <http://goo.gl/SY8y0c>
- Cuenca, M. (2005b). *Ocio solidario. La experiencia en grupos de jóvenes y jubilados*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Cuenca, M. (2009). Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre. En J. C. Otero López (Ed.), *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos* (9-23). Lugo: Editorial Axac
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Cuenca, M. y Goytia, A. (2012). Ocio experiencial: antecedentes y características. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, 188(754), 265-281. doi:10.3989/arbor.2012.754n2001
- Dagkas, S. & Quarmby, T. (2012). Young People's Embodiment of Physical Activity: The Role of the "Pedagogized" Family. *Sociology of Sport Journal*, 29(2), 210-226. Recuperado de: <http://goo.gl/Gx9CnP>
- De Bourdeaudhuij, I. & Van Oost, P. (1998). Family characteristics and health behaviours of adolescents and families. *Psychology and Health*, 13(1), 785-803. doi:10.1080/08870449808407432
- Deforche, B., Van Dyck, D., Verloigne, M. & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Perceived social and physical environmental correlates of physical activity in older adolescents and the moderating effect of self-efficacy. *Preventive Medicine*, 50(1), 24-29. Recuperado de: <https://goo.gl/HLTqP9>

- De la Haye, K., Dirk de Heer, H., Wilkinson, A. & Koehly, L. (2014). Predictors of parent-child relationships that support physical activity in Mexican-American families. *Journal of Behavioural Medicine*, 37(1), 234-244. doi:10.1007/s10865-012-9471-8
- Del Campo, S. y Rodríguez-Brioso, M.M. (2002). La gran transformación de la familia española durante la segunda mitad del Siglo XX. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 100(2), 103-165. Recuperado de: <http://goo.gl/5JJWjK>
- Delle Fave, A., Massimini, F. (1998). La modernización y los contextos cambiantes de flujo en el trabajo y el ocio. En I.S. Csikszentmihalyi (Coord.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo de la conciencia* (pp.191-209). Bilbao: Desclé De Brouwer
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid Santillana: Ediciones UNESCO. Recuperado de: <https://goo.gl/SiRra>
- De Miguel, A. (2000). *Dos generaciones de jóvenes 1960-1998*. Madrid: Instituto de la Juventud
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde
- Ding, D., Sallis, J., Kerr, J., Lee, S. & Rosenberg, D. (2011). Neighborhood Environment and Physical Activity Among Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 442-455. doi:10.1016/j.amepre.2011.06.036
- Di Noia, J. & Byrd-Bredbenner, C. (2013). Adolescent Fruit and Vegetable Intake: Influence of Family Support and Moderation by Home Availability of Relationships with Afrocentric Values and Taste Preferences. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(1), 803-808. doi:10.1016/j.jand.2013.02.001
- Dishman, R.K., Motl, R.W., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Birnbaum, A.S., Welk, G.J., Bedimorung, A.L., Voorhees, C.C. & Jobe, J.B. (2005). Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18. Recuperado de: <https://goo.gl/5ykJoE>
- Dishman, R.K., Motl, R.W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D.S., Dowda, M. & Pate, R.R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3), 478-487. Recuperado de: <https://goo.gl/wdkx6o>
- Driver, B. & Bruns, D. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. En E.L. Jackson & T.L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the 21<sup>st</sup> century* (pp. 349-369). State College, PA: Venture
- Duda, J.L., Ntoumanis, N., Mahoney, J.L., Larson, R.W. & Eccles, J.S. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. En J.L. Mahoney, J. Eccles, and R. Larson (Eds.), *After school activities:*



- Contexts of development* (pp. 311-330). Mahwah US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Dumith, S., Domingues, M., Gigante, D., Hallal, P., Menezes, A. & Kohl, H. (2010). Prevalence and correlates of physical activity among adolescents from Southern Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 44(3), 457-467. doi:10.1590/S0034-89102010000300009
- Dumith, S., Gigante, D., Domingues, M. & Kohl, H. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(1), 685-698. doi:10.1093/ije/dyq272
- Duncan, S., Duncan, T., Strycker, L. & Chaumeton, N. (2004). A Multilevel Analysis of Sibling Physical Activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 57-68. Recuperado de: <https://goo.gl/5uPvJI>
- Duncan, S., Duncan, T., Strycker, L. & Chaumeton, N. (2007). A Cohort-Sequential Latent Growth Model of Physical Activity From Ages 12 to 17 Years. *Adolescent Physical Activity*, 3(1), 80-89. Recuperado de: <https://goo.gl/vBhLYb>
- Dunton, G.F., Jamner, M.S. & Cooper, D.M. (2003). Assessing the perceived environment among minimally active adolescent girls: validity and relations to physical activity. *American Journal of Health Promotion*, 18(1), 70-73. Recuperado de: <https://goo.gl/Z0v7fw>
- Dworkin, J., Larson, R. & Hansen, D. (2003). Adolescents' Accounts of Growth Experiences in Youth Activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26. doi:10.1023/A:1021076222321
- Dwyer, J.J., Allison, K.R., Goldenberg, E.R., Fein, A.J., Yoshida, K.K. & Boutilier, M.A. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41(161), 75-89. Recuperado de: <https://goo.gl/jfVe4I>
- Edo, J.A. (2004). Adolescencia y deporte en el Principado de Andorra al inicio del Siglo XXI. Perspectiva desde una triangulación de fuentes de información. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 77(3), 5-11. Recuperado de: <https://goo.gl/AGJSA0>
- Edwarson, C.L. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 522-535. doi:10.1016/j.psychsport.2010.05.001
- El Correo (2016). *Carreras familiares 2016*. Recuperado de: <https://goo.gl/hOSFTY>
- Elzo, J. (2004). Tipología y socialización de las familias españolas. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, 178(702), 205-229. Recuperado de: <http://goo.gl/DZQwc4>

- Espejo, B. (1998). Educación y ocio. Planteamientos pedagógicos para el tiempo de ocio. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 1, 221-232. Recuperado de: <http://goo.gl/kuUNVP>
- Evans, J. & Davies, B. (2010). Family, class and embodiment: Why school physical education makes so little difference to post school participation patterns in physical activity. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 23(7), 765-784. doi:10.1080/09518398.2010.529473
- Ewing, B.A., Osilla, K.C., Pedersen, E.R., Hunter, S.B., Miles, J. & D'Amico, E.J. (2015). Longitudinal family effects on substance use among an at-risk adolescent sample. *Addictive Behaviours*, 41(1), 185-191. doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.017
- Ewing, R., Schroeder, W. & Greene, W. (2004). School Location and Student Travel Analysis of Factors Affecting Mode Choice. *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*, 1895(1), 55-63. doi:10.3141/1895-08
- Fawcett, L., Garton, A. & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 175-182. doi:10.1080/00049530802326792
- Fein, A., Plotnikoff, R., Wild, C. & Spence, J. (2004). Perceived Environment and Physical Activity in Youth. *International Journal of Behavioural Medicine*, 11(3), 135-142. Recuperado de: <https://goo.gl/VPIZja>
- Fernandes, R., Reichert, F., Luiz Monteiro, H., Freitas, I., Cardoso, J., Ronque, E.R. & de Oliveira, A.R. (2012). Characteristics of family nucleus as correlates of regular participation in sports among adolescents. *International Journal of Public Health*, 57(1), 431-435. doi:10.1007/s00038-010-0207-7
- Ferreira, I., Van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, J.F. & Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth- a review and update. *Obesity Reviews*, 8(2), 129-154. doi:10.1111/j.1467-789X.2006.00264.x
- Fraguela, R., Lorenzo, J.J. y Varela, L. (2011). Escuela, familias y ocio en la conciliación de los tiempos cotidianos en la infancia. *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 429-446. Recuperado de: <http://goo.gl/tnjeFW>
- Fraguela, R., Varela, L., Caride, J.A. y Lera, Á. (2009). *Deporte y ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Frank, L., Kerr, J., Chapman, J. & Sallis, J. (2007). Urban form relationships with walk trip frequency and distance among youth. *American Journal of Health Promotion*, 21(4), 254-260. Recuperado de: <https://goo.gl/fkzzM1>
- Fredricks, J., Alfreld-Liro, C., Hruda, L., Eccles, J., Patrick, H. & Ryan, A. (2002). A Qualitative Exploration of Adolescents' Commitment to Athletics and the

- Arts. *Journal of Adolescent Research*, 17(1), 68-97. doi:10.1177/0743558402171004
- Fuemmeler, B.F., Anderson, C.B. & Mâsse, L.C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 8(17), 1-9. doi:10.1186/1479-5868-8-17
- Galán, I., Boix, R., Medrano, M.J., Ramos, P., Rivera, F. y Moreno, C. (2014). Individual Factors and School-Based Policies Related to Adherence to Physical Activity Recommendations in Spanish Adolescents. *Prevention Science*, 15(1), 588-599. doi:10.1007/s11121-013-0407-5
- Gallego, A.M. (2012). Recuperación Crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 35(1), 326-345. Recuperado de: <http://goo.gl/6pWs0v>
- García, E., López, J. y Samper, A. (2012). Retos y tendencias del ocio digital: transformación de dimensiones, experiencias y modelos empresariales. *ARBOR. Ciencia Pensamiento y Cultura*, 188(754), 395-407. doi:10.3989/arbor.2012.754n2011
- García, T., Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D. y Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de la Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 266-276. doi:10.5232/ricyde2011.02502
- García Ferrando, M. (2004). Prólogo. En M.J. Monteagudo y N. Puig (Eds.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (9-13). Bilbao: Universidad de Deusto
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38. doi:10.3989/ris.2006.i44.26
- García Ferrando, M. y Llopis, R. (2010). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes
- García Jiménez, M.V. (2002). *Métodos y diseños de investigación científica: Ciencias Sociales, Humanas y de la Salud*. Barcelona: EUB.
- Gargallo, E. (2014). *Predictores de la actividad física en estudiantes de secundaria obligatoria de La Rioja. Perspectiva de género* (Tesis doctoral), Universidad de La Rioja. Recuperado de: <https://goo.gl/HZSBsL>
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MH Salud*, 3(1), 1-16. Recuperado de: <https://goo.gl/s2y0kl>

- Garton, A.F., Harvey, R. & Price, C. (2004) Influence of perceived family environment on adolescent leisure participation. *Australian Journal of Psychology*, 56(1), 18-24. doi:10.1080/00049530410001688083
- Gil, R., Cuevas, R., Contreras, O. y Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula abierta*, 40(3), 115-124. Recuperado de: <https://goo.gl/XLyvoG>
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health (2010). *The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action*. Recuperado de: <https://goo.gl/RuIW2l>
- Goeke-Morey, M.C., Taylor, L.K., Cairns, E., Merrilees, C.E., Shirlow, P. & Cummings, M.E. (2012). Adolescents' educational outcomes in a social ecology of parenting, family, and community risks in Northern Ireland. *School Psychology International*, 34(3) 243–256. doi:10.1177/0143034311435162
- Goldschmidt, A.B., Wall, M.M., Choo, T.H.J., Bruening, M., Eisenberg, M.E. & Neumark-Sztainer, D. (2014). Examining associations between adolescent binge eating and binge eating in parents and friends. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 325-328. doi:10.1002/eat.22192
- Gómez, J.E., Johnson, B.A., Selva, M. & Sallis, J.F. (2004). Violent crime and outdoor physical activity among inner-city youth. *Preventive Medicine*, 39(5), 876-881. doi:10.1016/j.jpmed.2004.03.019
- González, C., Cuervo, C., Cachón, J. y Zagalaz, M.L. (2016). Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 90-94. Recuperado de: <https://goo.gl/kQVFhJ>
- González, J. y Portolés, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 100-104. Recuperado de: <https://goo.gl/SHliB0>
- Goñi, E. y Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208. Recuperado de: <https://goo.gl/nMxJDj>
- Gordon-Larsen, P., McMurray, R.G. & Popkin, B.M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105(6), 1-8. Recuperado de: <https://goo.gl/o6KKUS>
- Goytia, A. (2008). Ocio y calidad de vida. *Agathos: Atención socio sanitaria y bienestar*, 8(2), 4-13. Recuperado de: <http://goo.gl/OksztR>

- Graham, D., Wall, M., Larson, N. & Neumark-Sztainer, D. (2014). Multicontextual Correlates of Adolescent Leisure-Time Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(6), 605-616. Recuperado de: <https://goo.gl/5ci8iA>
- Gran, I.A. & Jaeger, M.M. (2015). Cultural capital in context: Heterogeneous returns to cultural capital across schooling environments. *Social Science Research*, 50(1), 177-188. doi:10.1016/j.ssresearch.2014.11.015
- Grosso, G., Marventano, S., Nolfo, F., Rametta, S., Bandini, L., Ferranti, R., Bonomo, M.C., Matalone, M., Galvano, F. & Mistretta, A. (2013). Personal eating, lifestyle, and family-related behaviours correlate with fruit and vegetable consumption in adolescents living in Sicily, southern Italy. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 83(6), 355-366. doi:10.1024/0300-9831/a000177
- Grow, H.M., Saelens, B.E., Kerr, J., Durant, N.H., Norman, G.J. & Sallis, J.F. (2008). Where are youth active? Roles of proximity, active transport, and built environment. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(12), 2071-2079. Recuperado de: <https://goo.gl/bnUSzk>
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos
- Haerens, L., Craeynest, M., Deforche, B., Maes, L., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2009). The Contribution of Home, Neighborhood and School Environmental Factors in Explaining Physical Activity among Adolescents. *Journal of Environmental and Public Health*, 1-10. doi:10.1155/2009/320372
- Hammons, A.J. & Fiese, B.H. (2011). Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *Pediatrics*, 127(6), 1565-1574. doi:10.1542/peds.2010-1440
- Haug, E., Torsheim, T. & Samdal, O. (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: the health behaviour in school-aged children study. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 47(5), 1-10. doi:10.1186/1479-5868-5-47
- Haugen, T., Ommundsen, Y. & Seiler, S. (2013). The Relationship between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153. Recuperado de: <http://goo.gl/x1AxRr>
- Heitzler, C.D., Martin, S.L., Duke, J. & Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Preventive Medicine*, 42(4), 254-260. doi:10.1016/j.ypmed.2006.01.010
- Hernández, M. (2004). El deporte de ocio en la escuela. En M.J. Monteagudo y N. Puig (Eds.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (223-247). Bilbao: Universidad de Deusto

- Hernando, A., Oliva, A. y Pertegal, M.A. (2015). Variables familiares y rendimiento académico en la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 33(1), 51-65. doi:10.1174/021093912799803791
- Hesketh, K., Crawford, D. & Salmon, J. (2006). Children's television viewing and objectively measured physical activity: associations with family circumstance. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 36(3), 1-10. doi:10.1186/1479-5868-3-36
- Hildbrecht, M., Zuzanek, J. & Mannell, R.C. (2008). Time use, time pressures, and gendered behaviour in early and late adolescence. *Sex Roles*, 58(6), 342-357. doi:10.1007/s11199-007-9347-5
- Hobin, E., Leatherdale, S., Manske, S., Dubin, J., Elliott, S. & Veugelers, P. (2012). A multilevel examination of gender differences in the association between features of the school environment and physical activity among a sample of grades 9 to 12 students in Ontario, Canada. *BMC Public Health*, 12(74), 1-14. doi:10.1186/1471-245812-74
- Huang, H.W., Lu, C.C., Yang, Y.H. & Huang, C.L. (2014). Smoking behaviours of adolescents, influenced by smoking of teachers, family and Friends. *International Nursing Review*, 61(2), 220-227. doi:10.1111/inr.12084
- Hume, C., Salmon, J. & Ball, K. (2005). Children's perceptions of their home and neighborhood environments, and their association with objectively measured physical activity: a qualitative and quantitative study. *Health Education Research*, 20(1), 1-13. Recuperado de: <https://goo.gl/sPKbIs>
- Hyndman, B., Telford, A., Finch, C.F. & Benson, A.C. (2012). Moving physical activity beyond the school classroom: a social-ecological insight for teachers of the facilitators and barriers to students' non-curricular physical activity. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(2), 1-24. Recuperado de: <https://goo.gl/LPe1an>
- Iannotti, R.J. & Wang, J. (2013). Trends in physical activity, sedentary behaviour, diet, and BMI among US adolescents, 2001-2009. *Pediatrics*, 132(4), 606-614. doi:10.1542/peds.2013-1488
- Ikäheimo, O., Laukkanen, M., Hakko, H. & Räsänen, P. (2013). Association of Family Structure to Later Criminality: A Population-Based Follow-up Study of Adolescent Psychiatric Inpatients in Northern Finland. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(1), 233-246. doi:10.1007/s10578-012-0321-2
- In-Hwan, O., Goeun, L., Chang Mo, O., Kyung-Sik, C., Bong-Keun, C., Joong-Myung, C. & Tai-Young, Y. (2009). Association between the Physical Activity of Korean Adolescents and Socioeconomic Status. *Preventive Medicine and Public Health*, 42(5), 305-314. doi:10.3961/jpmph.2009.42.5.305

- Isorna, M., Ruiz, F. y Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 23(8), 93-102. doi:10.12800/ccd.v8i23.297
- Jago, R., Stamatakis, E., Gama, A., Mourão, I., Nogueira H., Rosado, V. & Padez, C. (2012). Parent and Child Screen-Viewing Time and Home Media Environment. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(2), 150-158. doi:10.1016/j.amepre.2012.04.012
- Jan, W., Schwingel, A. y Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 525-533. doi:10.1016/j.gaceta.2011.10.019
- 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(1), 185-202. Recuperado de: <http://goo.gl/pLOTsq>
- Jiménez-Torres, M.G., Godoy-Izquierdo, D. y Godoy, G.J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920. Recuperado de: <http://goo.gl/Nptol3>
- Jones, S.C. & Magee, C.A. (2014). The role of family, friends and peers in Australian adolescent's alcohol consumption. *Drug and Alcohol Review*, 33(3), 304-313. doi:10.1111/dar.12111
- Kahn, J., Huang, B., Gillman, M., Field, A., Austin, B., Colditz, G. & Frazier, L. (2008). Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 42(1), 369-377. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.11.143
- Kanters, M.A., Bocarro, J. & Casper, J. (2008). Supported or pressured? An examination of agreement among parents and children on parent's role in youth sports. *Journal of Sport Behaviour*, 31(1), 64-80. Recuperado de: <http://goo.gl/erMFD7>
- Keijsers, L. & Poulin, F. (2013). Developmental changes in parent-child communication throughout adolescence. *Developmental psychology*, 49(12), 1-8. doi:10.1037/a0032217
- Kimm, S.Y., Glynn, N.W., Kriska, A.M., Barton, B.A., Kronsberg, S.S., Daniels, S.R., Crawford, P.B., Sabry, Z.I. & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *The New England Journal of Medicine*, 347(10), 109-715. doi:10.1056/NEJMoa003277
- Krahnstoeber, K. & Lawson, C. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International*

- Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 3(19), 1-17.  
doi:10.1186/1479-5868-3-19
- Lam, C. & McHale, S. (2015). Developmental patterns and parental correlates of youth leisure-time physical activity. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 100-107. doi:10.1037/fam0000049
- Lam, C., McHale, S. & Crouter, A. (2012). Parent-Child Shared Time from Middle Childhood to Late Adolescence: Developmental Course and Adjustment Correlates. *Child Development*, 83(6), 2089-2103. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01826.x
- Lamont, A.J., Mortby, M.E., Anstey, K.J., Sachdev, K.J. & Cherbuin, N. (2014). Using sulcal and gyral measures of brain structure to investigate benefits of an active lifestyle. *NeuroImage*, 91(1), 353-359. doi:10.1016/j.neuroimage.2014.01.008
- Larson, R.W., Richards, M.H., Sims, B. & Dworkin, J. (2001). How urban African American young adolescents spend their time: Time budgets for locations, activities, and companionship. *American Journal of Community Psychology*, 29(4), 565-597. Recuperado de: <http://goo.gl/xhg1SK>
- Lazcano, I. y Caballo, B. (2016). Ocio deportivo juvenil: relación entre satisfacción e implicación organizativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 9-14. Recuperado de: <https://goo.gl/5wjOuM>
- León, J., Núñez, J., Domínguez, E. y Martín-Albo, J. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58. Recuperado de: <https://goo.gl/KJhTQH>
- Ley 13/2005, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio. Boletín Oficial del Estado, nº 157, de 02/07/2005
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, nº 295, de 10/12/2013
- Li, X., Zou, H., Liu, Y. & Zhou, Q. (2014). The Relationships of Family Socioeconomic Status, Parent-Adolescent Conflict, and Filial Piety to Adolescents' Family Functioning in Mainland China. *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 29-38. doi:10.1007/s10826-012-9683-0
- Liou, Y.M., Liou, T.H. & Chang, L.C. (2010). Obesity among adolescents: sedentary leisure time and sleeping as determinants. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1246-1256. doi:10.1111/j.1365-2648.2010.05293.x
- Logroño Deporte (2015). *Fin de Semana Deporte en Familia*. Recuperado de: <http://goo.gl/uHghRf>



- López Miñarro, P.A. (2009). Factores psicosociales y práctica de actividad física. *Digitum: Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia*, 1-18. Recuperado de: <https://goo.gl/OR4fd9>
- López Paz, J.F. (2002). El voluntariado social propio de una cultura alternativa. En J. Caride y J.F. López (Eds.), *Ocio y voluntariado social. Búsquedas para un equilibrio integrador* (53-67). Bilbao: Universidad de Deusto
- López Paz, J.F. (2006). Ocio y salud. En M. Cuenca (Coord.), *Aproximación Multidisciplinar a los Estudios de Ocio* (157-175). Bilbao: Universidad de Deusto
- López Ruiz, J.A. (2011). Los jóvenes españoles y el ocio: Un análisis partiendo del estudio empírico. *Miscelánea Comillas*, 69(135), 495-520. Recuperado de: <http://goo.gl/PGEhW>
- 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(1), 495-519. Recuperado de: <https://goo.gl/f6ydUJ>
- 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*, 17(2), 129-148. doi:10.1174/021347402320007564
- Madariaga, A. y Cuenca Amigo, J. (2011). *Los valores del ocio: cambio, choque e innovación*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Martín, M. y Gairín, J. (2007). La participación de las familias en la educación: un tema por resolver. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 59(1), 113-151. Recuperado de: <https://goo.gl/wZkQoQ>
- Martínez, A.C. (2012). *Factores influyentes en la actividad físico-deportiva de adolescentes españoles: opiniones sobre el papel de la escuela*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada
- Martínez, A.C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J.A., Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P. y Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 391-398. Recuperado de: <https://goo.gl/UdWGcm>
- Martínez, F.D. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108. Recuperado de: <https://goo.gl/mlhnSS>
- Martínez, M., Rico, S., Rodríguez, F.J., Gil, G., Santano, E. y Calderón, J.F. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el desarrollo de sobrepeso y

- obesidad en una población de escolares. *NURE: Revista Científica de enfermería*, 87(14), 1-8. Recuperado de: <https://goo.gl/XpDZCy>
- Marugán, L. (2015). *La participación de las familias en la escuela rural de la sierra de Segovia. Una oportunidad para el empoderamiento comunitario*. (Tesis Doctoral), Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://goo.gl/HEhmrB>
- Maynard, M.J. & Harding, S. (2010). Ethnic differences in psychological well-being in adolescence in the context of time spent in family activities. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(1), 115-123. doi:10.1007/s00127-009-0047-z
- McDavid, L., Cox, A.E. & Amorose, A.J. (2011). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99-107. doi:10.1016/j.psychsport.2011.10.003
- Meneses, M. y Ruiz Juan, F. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo libre en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 219-226. Recuperado de: <https://goo.gl/1bUwxL>
- Mielke, G., Brown, W., Nunes, B., Silva, I. & Hallal, P. (2017). Socioeconomic Correlates of Sedentary Behaviour in Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine*, 47(1), 61-75. doi:10.1007/s40279-016-0555-4
- Milkie, M.A., Kendig, S.M., Nomaguchi, K.M. & Denny, K.E. (2010). Time with children, children's well-being, and work-family balance among employed parents. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1329-1343. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00768.x
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2013*. Recuperado de: <https://goo.gl/lFikqX>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2016*. Recuperado de: <https://goo.gl/ZpWyd2>
- Ministerio de Empleo y Seguridad Social (2014). *Informe Jóvenes y Mercado de Trabajo*. Recuperado de: <https://goo.gl/x5cAvH>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2010). *Juventud en Cifras. Ocio y Tiempo Libre*. Recuperado de: <http://goo.gl/LHxHc>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2012). Informe Juventud en España 2012. Recuperado de: <https://goo.gl/Gk4veS>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). *Encuesta Europea de Salud en España 2014*. Recuperado de: <https://goo.gl/Y2T6Jp>

- Montañés, M., Bartolomé, R., Montañés, J. y Parra, M. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos*, 17(1), 391-407. Recuperado de: <http://goo.gl/obRoax>
- Monteagudo, M. J. (2004). Los beneficios del ocio ¿qué son y para qué sirven? *Adoz: revista de estudios de ocio*, 28(1), 63-72. Recuperado de: <https://goo.gl/gr2qjU>
- Monteagudo, M. J. (2011). *Los itinerarios de ocio deportivo. Estudio de los jóvenes de Bizkaia (1995-2005)*. (Tesis Doctoral), Universidad de Deusto. Recuperado de: <https://goo.gl/mKTIFV>
- Monteagudo, M.J. (2014). Factores determinantes de la adherencia deportiva juvenil: aportaciones desde los itinerarios de ocio deportivo. *Revista Subjetividades, Fortaleza*, 14(1), 62-82. Recuperado de: <https://goo.gl/kQJtXg>
- Monteagudo, M.J. y Puig, N. (2004). *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar*. Bilbao: Universidad de Deusto
- Moreno, J.A., Huéscar, E. y Cervelló, E. (2012). Prediction of Adolescents doing Physical Activity after Completing Secondary Education. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 90-100. doi:10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n1.37288
- Morgan, C.F., McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Broyles, S.L., Zice, M.M. & Nader, P.R. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in a bi-ethnic sample of adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 288-301. Recuperado de: <http://goo.gl/F6eEvV>
- Morton, K.L., Atkin, A.J., Corder, K., Suhrcke, M. & Van Sluijs, E.M. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity reviews*, 17(1), 142-158. doi:10.1111/obr.12352
- Mota, J., Ribeiro, J.C. & Santos, M.P. (2009). Obese girls' differences in neighborhood perceptions, screen time and socioeconomic status according to level of physical activity. *Health Education Research*, 24(1), 98-104. doi:10.1093/her/cyn001
- Motl, R.W., Dishman, R.K., Ward, D.S., Saunders, R.P., Dowda, M., Felton, G. & Pate, R.R. (2005a). Comparison of barriers self-efficacy and perceived behavioural control for explaining physical activity across 1 year among adolescent girls. *Health Psychology*, 24(1), 106-111. Recuperado de: <https://goo.gl/uCxVPB>
- Motl, R.W., Dishman, R.K., Ward, D.S., Saunders, R.P., Dowda, M., Felton, G. & Pate, R.R. (2005b). Perceived physical environment and physical activity across one year among adolescent girls: self-efficacy as a possible mediator? *Journal of Adolescent Health*, 37(5), 403-408. doi:10.1016/j.jadohealth.2004.10.004

- Musick, K. & Meier, A. (2012). Assessing causality and persistence in associations between family dinners and adolescent well-being. *Journal of Marriage and Family*, 74(3), 476-493. doi:10.1111/j.1741-3737.2012.00973.x
- Nagel, I. (2010). Cultural Participation between the Ages of 14 and 24: Intergenerational Transmission or Cultural Mobility? *European Sociological Review*, 26(5), 541-556. doi:10.1093/esr/jcp037
- National Heart, Lung, and Blood Institute –NIH- (2012). *¿Qué es la actividad física?* Recuperado de: <https://goo.gl/VYRmZV>
- Naturactive (2015). *Senderismo en familia*. Recuperado de: <http://goo.gl/nqZvaM>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P.J., Tharp, T. & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(1), 803-810. Recuperado de: <https://goo.gl/vUEHro>
- Nichol, M.E., Pickett, W. & Janssen, I. (2009). Associations between school recreational environments and physical activity. *Journal of School Health*, 79(6), 247-254. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00406.x
- Norman, G.J., Nutter, S.K., Ryan, S., Sallis, J.F., Calfas, K.J. & Patrick, K. (2006). Community design and access to recreational facilities as correlates of adolescent physical activity and body mass index. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(2), 118-128. Recuperado de: <https://goo.gl/8xCcfP>
- Notten, N., Kraaykamp, G. & Konig, R.P. (2012). Family media matters: unraveling the intergenerational transmission of reading and television tastes. *Sociological Perspectives*, 55(4), 683-706. doi:10.1525/sop.2012.55.4.683
- Nuviala, A., Grao, A., Fernández, A., Alda, O., Burgues, J. y Jaume, A. (2009). Autopercepción de la salud, estilo de vida y actividad física organizada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(36), 410-430. Recuperado de: <https://goo.gl/uYw5fk>
- 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(1), 13-20. Recuperado de: <https://goo.gl/mCnOuO>
- Offer, S. (2013). Family Time Activities and Adolescents' Emotional Well-Being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26-41. doi:10.1111/j.1741-3737.2012.01025.x
- Offer, S. (2014). Time with children and employed parents emotional well-being. *Social Science Research*, 47(1), 192-203. doi:10.1016/j.ssresearch.2014.05.003

- Oliva, E. y Villa, V.J. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20. Recuperado de: <http://goo.gl/IDVsZn>
- Omorou, Y.A., Erpelding, M.L., Escalon, H. & Vuillemin, A. (2013). Contribution of taking part in sport to the association between physical activity and quality of life. *Quality of Life Research*, 22(8), 2021-2029. doi:10.1007/s11136-013-0355-3
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. Boletín Oficial del Estado, nº 5, de 05/01/2008
- Organización Mundial de la Salud –OMS– (2008). *El aumento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física*. Recuperado de: <https://goo.gl/N7ebk0>
- Organización Mundial de la Salud –OMS– (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: <https://goo.gl/blqYlr>
- Ornelas, I., Perreira, K. & Ayala, G. (2007). Parental influences on adolescent Physical activity: a longitudinal study. *International Journal of behavioural Nutrition and Physical Activity*, 4(3), 1-10. doi:10.1186/1479-5868-4-3
- Otero, J. C. (2009). La necesidad de organizar el tiempo libre para maximizar el aprovechamiento del tiempo de ocio como espacio educativo. En J. C. Otero (Ed.), *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos* (9-23). Lugo: Editorial Axac
- Palmero, F. (2005). Motivación: conducta y proceso. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 8(1), 20-21. Recuperado de: <https://goo.gl/6BFKON>
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los adolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 81(1), 5-11. Recuperado de: <https://goo.gl/iHwzla>
- Parlebás, P. (2008). *Juego, deporte y sociedad: Léxico de praxeología motriz*. Madrid: Paidotribo
- Pate, R.R., Colabianchi, N., Porter, D., Almeida, M.J., Lobelo, F. & Dowda, M. (2008). Physical activity and neighborhood resources in high school girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 413-419. doi:10.1016/j.amepre.2007.12.026
- Pedersen, S., Grønhøj, A. & Thøgersen, J. (2015). Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86(1), 54-60. Recuperado de: <http://goo.gl/LOe8fu>

- Pérez, A., Martínez, M.L., Mesa, I., Pérez, R., Leal, F.J. y Jiménez, I. (2009). Cambios en la estructura y en la función familiar del adolescente en la última década (1997-2007). *Atención Primaria*, 41(9), 479-486. doi:10.1016/j.aprim.2009.03.015
- Piéron, M. y Ruiz Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 525-549. Recuperado de: <https://goo.gl/QerM2p>
- Ponce de León, A. y Sanz, E. (2014). Predictores de la actividad física de tiempo libre en una población universitaria española. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 24(1), 183-197. doi:10.7179/PSRI\_2014.24.08
- Ponce de León, A., Sanz, E. y Valdemoros, M.A. (2015). Ocio familiar y actividad física en estudiantes de bachillerato ¿alianza, rivalidad o independencia? *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 51-68. doi:10.7179/PSRI\_2015.25.03
- Ponce de León, A., Sanz, E., Valdemoros, M.A. y Ramos, R. (2009). Los valores personales en el ocio físico-deportivo. Un estudio con jóvenes, padres y profesores. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 61(1), 29-41. Recuperado de: <http://goo.gl/stptYb>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F. y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of sport and health research*, 8(3), 191-204. Recuperado de: <https://goo.gl/ilndh0>
- Prins, R.G., Oenema, A., Van der Horst, K. & Brug, J. (2009). Objective and perceived availability of physical activity opportunities: differences in associations with physical activity behaviour among urban adolescents. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 70(6), 1-9. doi:10.1186/1479-5868-6-70
- Pugliese, J. & Tinsley, B. (2007). Parental socialization of child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 331-343. Recuperado de: <http://goo.gl/46elln>
- Quarmby, T. & Dagkas, S. (2010). Children's engagement in leisure time physical activity: exploring family structure as a determinant. *Leisure studies*, 29(1), 53-66. doi:10.1080/02614360903242560
- Quintero, A. (2007). *Diccionario especializado en familia y género*. Buenos Aires: Editorial Lumen

- Ragan, D.T., Osgood, D.W. & Feinberg, M.E. (2014). Friends as a bridge to parental influence: Implications for adolescent alcohol use. *Social Forces*, 92(3), 1061-1085. doi:10.1093/sf/sot117
- Ramírez, E., Fernández, E. y Blández, J. (2013). Levels of physical activity in Spanish adolescents (aged 12 to 14) measured by accelerometry. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), 401-411. doi:10.4100/jhse.2012.82.08
- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C. y Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 99-106. Recuperado de: <http://goo.gl/W3Rk2r>
- Ramos, R., Ponce de León, A. y Sanz, E. (2010). *El ocio físico-deportivo en adolescentes. Análisis y propuestas de intervención*. Logroño: Universidad de La Rioja
- Rangul, V., Lingaas, T., Bauman, A., Bratberg, G., Kurtze, N. & Midthjell, K. (2011). Factors Predicting Changes in Physical Activity through Adolescence: The Young-HUNT Study, Norway. *Journal of Adolescent Health*, 48(1), 616-624. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.09.013
- Rasmussen, M. & Laumann, K. (2014). The role of exercise during adolescence on adult happiness and mood. *Leisure Studies*, 33(4), 341-356. doi:10.1080/02614367.2013.798347
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, nº4, de 04/01/2006
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, nº 52, de 01/03/2014
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, nº 3, de 03/01/2015
- Reigal, R. y Videra, A. (2010a). Barreras para la práctica físico-deportiva en la adolescencia en función del tiempo de descanso y el curso escolar. *Revista Digital: efdeportes.com*, 146(15). Recuperado de: <https://goo.gl/Nlj01X>
- Reigal, R., y Videra, A. (2010b). Influencia de la familia y amigos en la práctica física de los adolescentes. *Revista Digital: efdeportes.com*, 150(15). Recuperado de: <https://goo.gl/fSTMB4>
- Reigal, R., Videra, A. y Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576. Recuperado de: <https://goo.gl/TpoFlj>

- Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22(1), 19-23. Recuperado de: <http://goo.gl/ZcMdfR>
- Richards, R., Poulton, R., Reeder, A.I. & Williams, S. (2009). Childhood and Contemporaneous Correlates of Adolescent Leisure Time Physical Inactivity: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 260-267. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.08.005
- Ries, A.V., Voorhees, C.C., Roche, K.M., Gittelsohn, J., Yan, A.F. & Astone, N.M. (2009). A quantitative examination of park characteristics related to park use and physical activity among urban youth. *Journal of Adolescent Health*, 45(3), 64-70. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.04.020
- Ries, F. y Sevillano, J. M. (2011). Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(24), 158-173. doi:10.5232/ricyde2011.02401
- Rivas, S. (2007). La participación de las familias en la escuela. *Revista española de pedagogía*, 238, 559-574. Recuperado de: <https://goo.gl/mGwPav>
- Robbins, L.B., Talley, H.C., Wu, T.Y. & Wilbur, J. (2010). Sixth-grade boys' perceived benefits of and barriers to physical activity and suggestions for increasing physical activity. *The Journal of School Nursing*, 26(1), 65-77. doi:10.1177/1059840509351020
- Roberts, K. (2012). El ocio de los jóvenes en la sociedad contemporánea. *Arbor: Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188(754), 327-337. doi:10.3989/arbor.2012.754n2001
- Robertson-Wilson, J., Baker, J., Derbyshire, E. & Côté, J. (2003). Childhood physical activity involvement in active and inactive female adults. *Avante*, 9(1), 1-8. Recuperado de: <http://goo.gl/uVQEYL>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A. y Martín, J.C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210. Recuperado de: <https://goo.gl/Mwopf8>
- Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y Deporte*. Oviedo: Ediciones Nobel
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C. y Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244-254. Recuperado de: <https://goo.gl/AtBaxW>
- Rodríguez-Romo, G., Cordente, C., Mayorga, J., Garrido-Muñoz, M., Macías, R., Lucía, A. y Ruiz, J. (2011). Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15



- y 74 años de Madrid. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 351-362. Recuperado de: <http://goo.gl/IUEmBX>
- Román, B., Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(3), 380-387. Recuperado de: <http://goo.gl/Bp50zD>
- Ruiz, F. y García, M.E. (2005). Modalidades de práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 17, 79-94. Recuperado de: <https://goo.gl/IScZFW>
- Ruiz, F., Piéron, M. y Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 34(1), 34-59. Recuperado de: <https://goo.gl/YnuH68>
- Ruiz, G. y Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, 335(1), 9-19. Recuperado de: <http://goo.gl/IIWd7n>
- Ruiz Omeñaca, J.V. (2014). *La educación en valores desde los deportes de equipo. Estudio de la aplicación de un programa sistémico en un grupo de Educación Física* (Tesis doctoral), Universidad de La Rioja. Recuperado de: <https://goo.gl/D7j3nb>
- Sabiston, C. & Crocker, P. (2008). Exploring Self-Perceptions and Social Influences as Correlates of Adolescent Leisure-Time Physical Activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(1), 3-22. Recuperado de: <https://goo.gl/n2aN4h>
- Sallis, J.F., Conway, T.L., Prochaska, J.J., McKenzie, T.L., Marshall, M.S. & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618-620. Recuperado de: <https://goo.gl/T27ydA>
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. Recuperado de: <https://goo.gl/LbSsc3>
- Sánchez, C.A. y García, A. (2009). Implicación de las familias en una escuela intercultural: una visión compartida. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(2), 1-19. Recuperado de: <http://goo.gl/JJf1fe>
- Sánchez-Alcaraz, B. y Gómez, A. (2014). Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *Revista de Ciencias del Deporte*, 10(2), 113-120. Recuperado de: <https://goo.gl/lzGxJ9>
- Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García, T. (2012). La influencia del entorno próximo sobre la persistencia en la práctica de

- actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 17-24. Recuperado de: <https://goo.gl/DKwsRK>
- Santamarina, C. y Santoro, P. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Dirección General de Atención Primaria: Madrid. Recuperado de: <http://goo.gl/src8d0>
- Santos, M.P., Gomes, H. & Mota, J. (2005). Physical Activity and Sedentary Behaviours in Adolescents. *Annals of Behavioural Medicine*, 30(1), 21-24. Recuperado de: <http://goo.gl/b9tu0q>
- Santos, M.P., Page, A.S., Cooper, A.R., Ribeiro, J.C. & Mota, J. (2009). Perceptions of the built environment in relation to physical activity in Portuguese adolescents. *Health Place*, 15(2), 548-552. doi:10.1016/j.healthplace.2008.08.006
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuestas de mejora*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Sanz, E. y Ponce de León, A. (2006). La necesidad de educar la dimensión del ocio físico-deportivo. Propuesta surgida de un estudio centrado en una comunidad universitaria. *Tándem: Revista de Didáctica de la educación física. Estrategias docentes*, 20(1), 73-89. Recuperado de: <http://goo.gl/Rg1dUj>
- Sanz, E., Ponce de León, A. y Valdemoros, M.A. (2012). Parental Predictors of Physical Inactivity in Spanish Adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 95-101. Recuperado de: <https://goo.gl/dfHbq9>
- Sanz, E., Ponce de León, A. y Valdemoros, M.A. (2016). Modalidades y contextos de práctica física en el bachillerato. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 51, 43-50. Recuperado de: <https://goo.gl/ainZGb>
- Sanz, E., Valdemoros, M.A., Ramos, R. y Ponce de León, A. (2011). Claves educativas para aumentar la motivación de los jóvenes físicamente inactivos. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 109-118. Recuperado de: <https://goo.gl/YNPJnf>
- Sayer, I.C., Bianchi, S.M. & Robinson, J.P. (2004). Are parents investing less in children? Trends in mothers' and fathers' time with children. *American Journal of sociology*, 110(1), 1-43. Recuperado de: <https://goo.gl/Yztamr>
- Schlee, B.M., Mullis, A.K. & Shriner, M. (2009). Parents social and resource capital: Predictors of academic achievement during early childhood. *Children and Youth Services Review*, 31(1), 227-234. doi:10.1016/j.chilyouth.2008.07.014
- Shaw, B.A., Krause, N., Chatters, L.M., Connell, C.M. & Ingersoll-Dayton, B. (2004). Emotional support from parents early in life, aging, and health. *Psychology and Aging*, 19(1), 4-12. doi:10.1037/0882-7974.19.1.4

- Shaw, S. (2008). Family Leisure and Changing Ideologies of Parenthood. *Sociology Compass*, 2(2), 688-703. doi:10.1111/j.1751-9020.2007.00076.x
- Silva, P., Lott, R., Mota, J. & Welk, G. (2014). Direct and indirect effects of social support on youth physical activity behaviour. *Pediatric exercise science*, 26(1), 86-94. doi:10.1123/pes.2012-0207
- Slater, A. & Tiggermann, M. (2010). "Uncool to do sport": a focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 619-626. doi:10.1016/j.psychsport.2010.07.006
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of research on adolescence*, 11(1), 1-19. doi:10.1111/1532-7795.00001
- Sungchul, I. & Wong, Y.S. (2011). The Analysis of the Adolescents' Participation in Family Leisure Sports and Camp between 1995 and 2011. *Journal of Tourism and Leisure Research*, 23(6), 253-271. Recuperado de: <http://goo.gl/HiHqGr>
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. & Järvelin, M. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28. doi:10.1016/S0749-3797(02)00575-5
- Taylor, S.M., Ward, P., Zabriskie, R., Hill, B. & Hanson, C. (2012). Influences on Active Family Leisure and a Healthy Lifestyle among Adolescents. *Leisure Sciences*, 34(4), 332-349. doi:10.1080/01490400.2012.687643
- Tejedor, M. (2001). Aportaciones metodológicas de las instituciones de Educación no formal a la secundaria obligatoria. *Tabanque: Revista pedagógica*, 16, 237-253. Recuperado de: <http://goo.gl/ytcdMt>
- Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2009). Secular Trends in Youth Physical Activity and Parents' Socioeconomic Status from 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science*, 21(4), 462-474. Recuperado de: <https://goo.gl/nWrKGj>
- Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to Young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1), 1617-1622. Recuperado de: <http://goo.gl/7krK63>
- Telama R., Yang X., Viikari J., Valimaki I., Wanne O. & Raitakari O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. doi:10.1016/j.amepre.2004.12.003
- Telefónica (2014). *Marchas movistar*. Recuperado de: <http://goo.gl/nrGezr>
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Editorial Wanceulen

- Te Velde S.J., Van der Horst K., Oenema A., Timperio A., Crawford D. & Brug J. (2011). Parental and home influences on adolescents TV viewing: A mediation analysis. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(2), 364-372. doi:10.3109/17477166.2010.490264
- Tierno J., Jadraque L., Sanz, E., Valdemoros, M.A. y Ponce de León, A. (2015). Experiencias de ocio cultural en familia en estudiantes riojanos de bachillerato. En J. Cuenca y R. Ahedo (Eds.) *Efectos sociales del ocio y las industrias creativas y culturales. Una mirada desde diversos ámbitos, colectivos y contextos* (181-195). Bilbao: Universidad de Deusto
- Timperio, A., Crawford, D., Telford, A. & Salmon, J. (2004). Perceptions about the local neighborhood and walking and cycling among children. *Preventive Medicine*, 38(1), 39-47. doi:10.1016/j.ypmed.2003.09.026
- Tinsley, H. (2004). Beneficios del ocio. *Adoz: Revista de Estudios de Ocio*, 28(1), 55-62. Recuperado de: <https://goo.gl/aoyHGd>
- bToftegaard-Stockel, J., Nielsen, G.A., Ibsen, B. & Andersen, L.B. (2010). Parental, socio and cultural factors associated with adolescents' sports participation in four Danish municipalities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 606-611. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01093.x
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 227-237. Recuperado de: <https://goo.gl/2YzHld>
- Trang, N., Hong, T., Dibley, M. & Sibbritt, D. (2009). Factors Associated with Physical Inactivity in Adolescents in Ho Chi Minh City, Vietnam. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1374-1383. doi:10.1249/MSS.0b013e31819c0dd3
- Trost, S.G. & Loprinzi, P.D. (2011). Parental influences on physical activity behaviour in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(2), 171-181. doi:10.1177/1559827610387236
- Tucker, P., Irwin, J.D., Gilliland, J., He, M., Larsen, K. & Hess, P. (2009). Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health Place*, 15(1), 357-363. doi:10.1016/j.healthplace.2008.07.001
- Uijdewilligen, L., Nauta, J., Singh, A.S., Van Mechelen, W., Twisk, J.W., Van der Horst, K. & Chinapaw, M.J. (2011). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 896-905. doi:10.1136/bjsports-2011-090197
- Unger, J.B. (2014). Cultural influences on substance use among Hispanic adolescents and young adults: Findings from Project RED. *Child Development Perspectives*, 8(1), 48-53. doi:10.1111/cdep.12060

- Universidad de La Rioja (2016). *Carrera Campus Universidad de La Rioja*. Recuperado de: <https://goo.gl/8AHY7v>
- Urrutia, S., Azpillaga, I., Luis de Cos, G. y Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico deportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 51-56. Recuperado de: <https://goo.gl/lmtWpd>
- Utter, J., Denny, S., Robinson, E.M., Ameratunga, S. & Watson, P. (2006). Perceived access to community facilities, social motivation, and physical activity among New Zealand youth. *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 770-773. doi:10.1016/j.jadohealth.2006.04.009
- Valdemoros, M.A., Ponce de León, A. y Gradaille, R. (2016). Actividad Física de Ocio Juvenil y Desarrollo humano. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 45-51. Recuperado de: <https://goo.gl/NCNzsK>
- Valdemoros, M.A., Ponce de León, A., Sanz, E. y Caride, J.A. (2014). La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: Nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, 190(770), 1-11. Recuperado de: <http://goo.gl/w6l0c4>
- Valdemoros, M.A., Ponce de León, A., Sanz, E. y Ramos, R. (2007). El valor de la salud en las experiencias de ocio físico-deportivo de jóvenes y adolescentes: conceptualización y estado de la cuestión. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 10(1), 117-132. Recuperado de: <http://goo.gl/11QVQM>
- Valdemoros, M.A., Sanz, E., Ponce de León, A. y Tierno, J. (2015). La asistencia a espectáculos en el ocio cultural compartido en familia de los jóvenes riojanos. *Berceo. Revista riojana de ciencias sociales y humanidades*, 169(2), 191-203. Recuperado de: <https://goo.gl/Hkx3rY>
- Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Revue du REDIF*, 1(1), 15-22. Recuperado de: <http://goo.gl/TIJXs2>
- Vanassche, S., Sodermans, A.K., Matthijs, K. & Swicegood, G. (2014). The Effects of Family Type, Family Relationships and Parental Role Models on Delinquency and Alcohol Use among Flemish Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 128-143. doi:10.1007/s10826-012-9699-5
- Van der Horst, K., Oenema, A., Te Velde, S. & Brug, J. (2010). Do individual cognitions mediate the association of socio-cultural and physical environmental factors with adolescent sports participation? *Public Health Nutrition*, 13(10), 1746-1754. doi:10.1017/S1368980010002314
- Van der Horst, K., Paw, M.J., Twist, J. & Van Mechelen, W. (2007). A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1241-1250. doi:10.1249/mss.0b013e318059bf35

- Van Mechelen, W., Twisk, J.W., Post, G.B., Snel, J. & Kemper, H.C. (2000). Physical activity of young people: The Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1610-1616. Recuperado de: <http://goo.gl/4bAUsV>
- Van Tuyckom, C. & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanisms of sporting activity in the 27 European Union member states. *Sport, Education and Society*, 15(4), 495-512. doi:10.1080/13573322.2010.514746
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V. y Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: Differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(8), 2728-2741. doi:10.3390/ijerph9082728
- Veitch, J., Arundell, L., Hume, C. & Ball, K. (2013). Children's perceptions of the factors helping them to be "resilient" to sedentary lifestyles. *Health Education Research*, 28(4), 692-703. doi:10.1093/her/cyt063
- Videra, A. y Fernández, V. (2010). Autopercepciones relacionadas con la práctica física en adolescentes y su relación con la satisfacción y la salud percibida. *Revista Digital: efdeportes.com*, 145. Recuperado de: <https://goo.gl/DXIW48>
- Viñals, A., Abad, M. y Aguilar, E. (2014). Jóvenes conectados: Una aproximación al ocio digital de los jóvenes españoles. *Communication Papers –Media Literacy & Gender Studies-*, 3(4), 52-68. Recuperado de: <http://goo.gl/3ukLdq>
- Walia, S. & Leipert, B. (2012). Perceived Facilitators and Barriers to Physical Activity for Rural Youth: An Exploratory Study using Photovoice. *Rural Remote Health*, 12, 1-13. Recuperado de: <https://goo.gl/vLiiMv>
- Wang, C.K., Chatzisarantis, N.L., Spray, C.M. & Biddle, S.J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 433-445. Recuperado de: <https://goo.gl/SBhV6f>
- Wang, H.E., Baddley, J., Griffin, R.L., Judd, S., Howard, G., Donnelly, J.P. & Safford, M.M. (2014). Physical inactivity and long-term rates of community-acquired sepsis. *Preventive Medicine*, 65(1), 58-64. doi:10.1016/j.ypmed.2014.04.017
- Weng, P.Y. & Chiang, Y.C. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 203-217. Recuperado de: <http://goo.gl/rQqT7Q>
- Wenthe, P., Janz, K. & Levy, S. (2009). Gender Similarities and Differences in Factors Associated With Adolescent Moderate-Vigorous Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*, 21(1), 291-304. Recuperado de: <https://goo.gl/vyB4NV>

- Wheeler, S. & Green, K. (2014). Parenting in relation to children's sports participation: generational changes and potential implications. *Leisure Studies*, 33(3), 267-284. doi:10.1080/02614367.2012.707227
- Whitt-Glover, M.C., Taylor, W.C., Floyd, M.F., Yore, M.M., Yancey, A.K. & Matthews, C.E. (2009). Disparities in physical activity and sedentary behaviours among US children and adolescents: prevalence, correlates, and intervention implications. *Journal of Public Health Policy*, 30(1), 309-334. Recuperado de: <https://goo.gl/KO8lF9>
- Wight, V., Price, J., Bianchi, S.M. & Hunt, B.R. (2009). The time use of teenagers. *Social Science Research*, 38(4), 792-809. doi:10.1016/j.ssresearch.2009.05.009
- Wiley, A.R., Flood, T.L., Andrade, F.C., Aradillas, C. & Cerda, E.M. (2011). Family and Individual Predictors of Physical Activity for Older Mexican Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 49(1), 222-224. Recuperado de: <https://goo.gl/ZX7ih3>
- Willekens, M. & Lievens, J. (2014). Family (and) culture: The effect of cultural capital within the family on the cultural participation of adolescents. *Poetics*, 42(1), 98-113. doi:10.1016/j.poetic.2013.11.003
- Wollscheid, S. (2014). The impact of the leisure Reading behaviours of both parents on children's reading behaviour: Investigating differences between sons and daughters. *Poetics*, 45(1), 36-54. doi:10.1016/j.poetic.2014.06.001
- Wong, S.K. (2005). The effects of adolescent activities on delinquency: A differential involvement approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(4), 321-333. doi:10.1007/s10964-005-5755-4
- World Health Organization –WHO- (2004). *The World Health Report, 2004: Changing History*. Recuperado de: <http://goo.gl/66PbzI>
- World Leisure and Recreation Association –WRLA- (1993). *International Charter for Leisure Education*. *European Leisure and Recreation Association (ELRA)*. Recuperado de: <https://goo.gl/nLxJe5>
- Wu, T.Y. & Pender, N. (2002). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: an application of the health promotion model. *Research in Nursing & Health*, 25(1), 25-36. Recuperado de: <https://goo.gl/NCAuyZ>
- Wu, T.Y., Pender, N. & Nouredine, S. (2003). Gender differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among Taiwanese adolescents: a structural equation modeling approach. *International Journal of Behavioural Medicine*, 10(1), 93-105. Recuperado de: <http://goo.gl/KDPR1r>
- Yuen, A. & Mak, Y.W. (2013). Family Process and Peer Influences on Substance Use by Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(1), 3868-3885. doi:10.3390/ijerph10093868

- Zaborskis, A., Zemaitiene, N., Borup, I., Kuntsche, E. & Moreno, C. (2007). Family joint activities in a cross-national perspective. *BMC Public Health*, 7(94), 1-14. doi:10.1186/1471-2458-7-94
- Zabriskie, R.B. & McCormick, B.P. (2001). The Influences of Family Leisure Patterns on Perceptions of Family Functioning. *Family Relations*, 50(3), 281-289. doi:10.1111/j.1741-3729.2001.00281.x
- Zabriskie, R.B. & McCormick, B.P. (2003). Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 163-189. Recuperado de: <http://goo.gl/4acrxf>
- Zask, A., Van Beurden, E., Barnett, L., Brooks, L.O. & Dietrich, S.E. (2001). Active school playgrounds -Myth or reality? Results of the "Move It Groove It" project. *Preventive Medicine*, 33(5), 401-408. doi:10.1006/pmed.2001.0905