

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE UN OCIO FÍSICO-DEPORTIVO SALUDABLE

Ana Ponce de León Elizondo

Profesora TU en la Universidad de La Rioja

Logroño (La Rioja) España

ana.ponce@unirioja.es

941299329

Eva Sanz Arazuri

Profesora Colaboradora en la Universidad de La Rioja

Logroño (La Rioja) España

eva.sanz@unirioja.es

941299288

M^a Ángeles Valdemoros San Emeterio

Profesora asociada a TP en la Universidad de La Rioja

Logroño (La Rioja) España

maria-de-los-angeles.valdemoros@unirioja.es

941299306

Rafael Ramos Echazarreta

Estudiante de la Universidad de La Rioja

Logroño (La Rioja) España

rafael.ramos@unirioja.es

941299791

PALABRAS CLAVE:

Ocio físico-deportivo, salud, educación en valores

INTRODUCCIÓN

La adquisición de un ocio físico-deportivo saludable se presenta como un aspecto fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes y requiere de una educación previa que ha de enmarcarse en la confluencia de la educación formal, de la no formal, así como, de la informal.

La legislación educativa vigente destaca la necesidad de realizar actividad físico-deportiva, de crear hábitos de estas prácticas y de intensificar los beneficios que para la salud tienen este tipo de actividades. Junto a esta legislación vigente, las recomendaciones que Delors (1996) realiza sobre cómo debe ser la educación del siglo XXI abogan por una educación a lo largo de la vida. Si a esto unimos que no todo lo que sabemos y no todas las habilidades con las que contamos las hemos aprendido en la escuela, podemos pensar que la educación no formal y la informal cuentan con un papel fundamental en la formación y en el desarrollo humano, con lo que debemos favorecer sinergias entre estas tres perspectivas (formal, no formal e informal), con vistas a lograr una sociedad educativa y saludable.

Lo dicho hasta ahora se intensifica mucho más si nos centramos en nuestro tema de estudio, el ocio físico-deportivo; ámbito que atiende a la formación de la persona en el marco del tiempo libre y se encuentra tan relacionado con ámbitos informales como la familia y los amigos.

Con el presente estudio se pretende conocer y valorar el ocio físico-deportivo de los adolescentes riojanos con la finalidad de poder ofrecer propuestas de intervención que promuevan un hábito físico-deportivo saludable en los escolares.

Dada la naturaleza de nuestra investigación, se considera necesario partir de los conceptos que guardan relación con el objeto de estudio, así como recoger diferentes investigaciones que centran sus estudios en el ocio físico-deportivo de los adolescentes y jóvenes escolares.

En este sentido Ponce de León (1998) explica cómo el ocio cuenta con unas claras connotaciones cualitativas, supone la necesidad de un tiempo propio, libre y personal, es decir, “libertad para”, con el fin de que el ocio se constituya en una vivencia interna y que responda a una actitud personal. Esta

investigadora establece la relación tiempo libre es a continente como ocio a contenido.

Cuenca (2004), por su parte, considera que el ocio es una *experiencia humana libre, satisfactoria y con un fin en sí misma; es decir voluntaria y separada de la necesidad, entendida como necesidad primaria.* (2004: 45).

Desde nuestro punto de vista, consideramos que ocio es el conjunto de vivencias voluntarias y satisfactorias que se hacen en el tiempo libre separadas de las necesidades primarias y que permiten, al sujeto que las realiza, una situación gratificante, bien por el desarrollo que le suponen, bien por el disfrute y/o por el descanso.

Si nos centramos en investigaciones que analizan el ocio físico-deportivo de adolescentes y jóvenes se descubren estudios, como los de Nuviala, Ruiz y García (2003), Westerståhl, Barnekow-Bergkvist y Jansson (2005) y Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005), en los que se dan a conocer la situación de práctica físico-deportiva de ocio de los adolescentes.

En concreto Nuviala y cols. (2003), analizando las prácticas físicas de 647 adolescentes de la Ribera Baja del Ebro, revelaron que el porcentaje de participación en actividades físicas libres de los escolares fue muy positivo dado que el 82% de los adolescentes admitió realizar al menos una vez por semana algún tipo de práctica física.

Siguiendo con el estudio de Westerståhl y cols. (2005) en el cual analizaron a un total de 585 adolescentes suecos, se descubre que el 80% de estos adolescentes se consideraban físicamente activos en su tiempo libre.

Por su parte, Palou y cols. (2005) analizaron la actividad físico-deportiva de los preadolescentes mallorquines y emplearon una muestra de 2661 niños y niñas de entre 10 y 14 años. Sus resultados reflejaron que el 75,4% de los escolares analizados se ejercitaban físicamente, al margen de las clases de Educación Física. Destacan como factor importante para la situación de práctica físico-deportiva la edad de inicio en la misma, dado que cuanto antes comenzaron a ejercitarse mayor nivel de práctica presentaban los adolescentes. Esta situación es similar a la obtenida en la investigación de Sanz (2005) con estudiantes universitarios, donde se constató que la edad de inicio temprana en

la actividad física era uno de los factores principales favorecedores de la práctica físico-deportiva presente de los jóvenes estudiados.

METODOLOGÍA

En este estudio se ha empleado una complementariedad metodológica utilizando técnicas cualitativas, como el análisis de contenido de grupos de discusión, y cuantitativas como el análisis descriptivo y el análisis inferencial bivariado de variables utilizando como instrumento un cuestionario.

Para el análisis de contenido se configuraron 4 grupos de discusión quedando compuestos de la siguiente forma:

- 10 profesores de Educación Física de ambos sexos.
- 8 profesores de otras áreas de ambos sexos.
- 8 padres/madres de alumnos de Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos.
- 15 alumnos de ambos sexos de las etapas educativas correspondientes a Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos.

Los relatos surgidos en estos grupos de discusión fueron tratados con el paquete informático NUD*IST, recogiendo las unidades textuales en diferentes categorías y subcategorías de análisis relacionadas con el ocio físico-deportivo.

Las conclusiones del análisis de contenido nos sirvieron, además, para delimitar las variables a tener en cuenta en la fase cuantitativa.

Para la segunda fase del estudio el universo de trabajo estuvo constituido por los jóvenes estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de La Rioja ascendiendo la amplitud de la muestra a un total de 1978 sujetos. En esta fase cuantitativa se realizó un análisis descriptivo de las variables a estudio y, posteriormente, partiendo de los intereses suscitados por los grupos de discusión, así como de la revisión bibliográfica, se realizó un análisis inferencial bivariado de cada una de las variables consideradas relevantes con cada una de las variables restantes. Finalmente, entre aquellos pares relacionados significativamente, se seleccionaron los más notables para la investigación y se complementó su análisis con estadísticos de contrastes.

RESULTADOS

Atendiendo al comportamiento físico-deportivo de los adolescentes, como punto de partida para elevar propuestas de intervención educativa, se aprecia en la figura 1 que una gran parte de los adolescentes, el 78,4%, se ejercita físicamente en la actualidad.

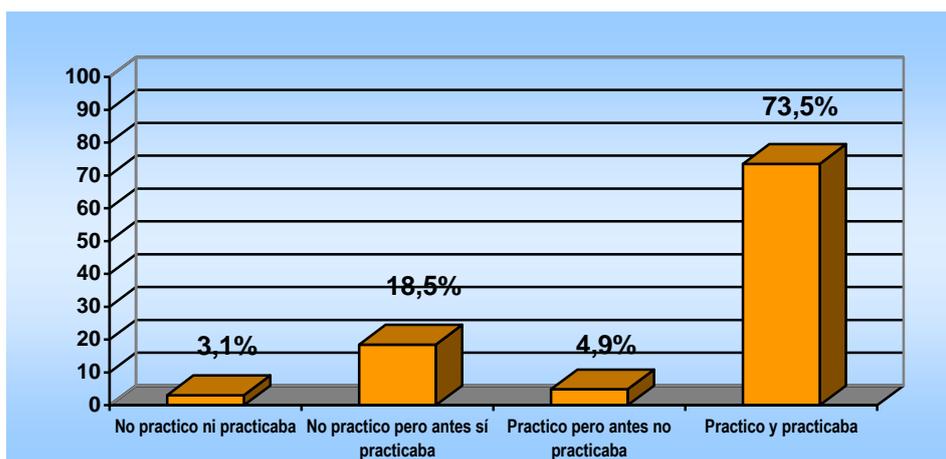


Figura 2. Comportamiento físico-deportivo pasado y presente.

Si nos detenemos en esta situación de práctica se revela, tras el análisis inferencial bivariado, que el comportamiento físico-deportivo actual y pasado se relaciona significativamente con la edad de inicio. En concreto, tras el análisis de contrastes, se descubre que en el grupo de jóvenes que comenzaron su práctica motriz con menos de 6 años el porcentaje de abandono es significativamente menor al de los que continúan practicando. Se descubre una situación inversa en el grupo de quienes se iniciaron entre los 6 y los 10 años, así como en el de los que comenzaron con más de 10 años, tal y como se puede ver reflejado en la siguiente tabla.

Tabla 1. Análisis inferencial de contrastes entre la edad de inicio y la situación de práctica actual y anterior.

EDAD DE INICIO FÍSICO-DEPORTIVO	SITUACIÓN DE PRÁCTICA ACTUAL Y ANTERIOR			Intervalo entre no practico pero antes practicaba y practico pero no practicaba	Intervalo entre no practico pero antes practicaba y practico y practicaba	Intervalo entre practico pero antes no practicaba y practico y practicaba
	No practico pero antes practicaba	Practico pero no practicaba	Practico y practicaba			
Con menos de 6 años	28,1%	12,5%	49,5%	36,22; -5,02	-11,97; -30,82	-17,93; -56,06
Entre 6 y 10 años	54,9%	36,5%	46,6%	35,77; 1,02	16,14; 0,45	6,28; -26,48
Con más de 10 años	16,9%	51%	3,9%	-17,27; -50,92	23,61; 2,38	61,98; 32,21
TOTAL	100%	100%	100%			

Estos resultados concuerdan con los obtenidos tras el análisis de contenido de todos los colectivos estudiados, quienes consideran fundamental comenzar la práctica físico-deportiva a edades tempranas.

Hay que inculcar (la actividad físico-deportiva) desde pequeños, desde temprano, desde el colegio. (Colectivo de alumnos).

Hay que introducirles desde edades tempranas, empezar enseñándoles y fomentar todo tipo de deporte. (Colectivo de padres).

Otro aspecto relevante para poder elevar propuestas de intervención educativa es la importancia que los propios adolescentes conceden a la práctica físico-deportiva. En este sentido, tal y como se puede apreciar en la figura 3, para un 86,3% de los adolescentes la práctica física obtiene un valor positivo y adecuado.

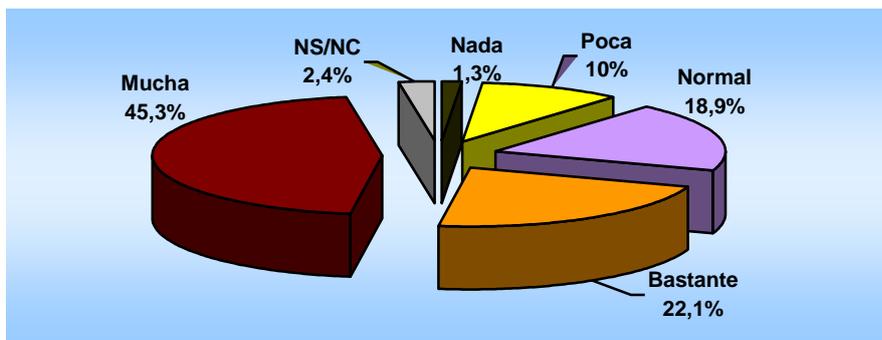


Figura 2. Importancia concedida a AFD por los propios adolescentes.

Si profundizamos en esta cuestión se descubre una asociación significativa entre la importancia otorgada a la actividad física por los adolescentes y la importancia que le confieren tanto los padres como los amigos a este tipo de actividades.

En concreto, tras el análisis de contrastes, cuando los padres le conceden un valor importante, la proporción de escolares que también se lo conceden es significativamente superior al de adolescentes que otorgan poco o ningún valor a la actividad físico-deportiva.

Realidad que se complementa con la percepción de los distintos colectivos, especialmente el de padres, quienes son conscientes de esta importante relación positiva entre el valor que los padres conceden a la práctica física y el de los hijos:

Yo pienso que también influimos los padres, porque si los padres valoramos el deporte, yo creo que, los hijos también. (Colectivo de padres).

No obstante, no se detecta ninguna asociación significativa entre la situación de PFD de los adolescentes y la práctica física de los padres.

Por otra parte, respecto a los amigos, cuando éstos conceden gran relevancia a la actividad física, la tasa de adolescentes que también le dan importancia a la práctica físico-deportiva es superior a la de aquellos que le conceden poco o ningún valor. Situación inversa, cuando las amistades les adjudican una escasa importancia. Resultados que se complementan con los obtenidos tras el análisis de contenido, donde se destacan entre los colectivos analizados planteamientos como:

Si en la cuadrilla no se valora el deporte también es más complicado para el adolescente. (Padres).

Depende de la importancia que le den los amigos, depende del ambiente en el que se muevan, puede influir en el que se haga o no deporte (Colectivo de profesores de EF).

CONCLUSIONES

A la luz de los resultados, se considera relevante destacar como conclusiones más destacadas de este trabajo que:

- Se descubre entre los adolescentes una cultura de la práctica físico-deportiva en el espacio de ocio, sustentada en los comportamientos y actitudes positivas manifestadas hacia la práctica.
- Esta cultura físico-deportiva se enraíza y vincula a la importancia que confieren tanto los padres como los amigos a este tipo de prácticas físicas.
- Se revela que la edad de inicio temprana de la práctica físico-deportiva se asocia con un estilo de vida activo de los adolescentes.

Las conclusiones alcanzadas nos llevan a apostar por una intervención educativa físico-motriz lo más temprana posible que permita asentar unas bases para promover y mejorar el conocimiento de uno mismo, las relaciones con el entorno y los iguales, así como favorecer sentimientos de disfrute y de control de las emociones desde edades tempranas.

Por otra parte, se propone la realización de escuelas de ocio físico-deportivo para padres focalizadas en la educación para la salud a través de la actividad física. Estas escuelas deberían constituirse en espacios de sensibilización, intercambio de experiencias y vivencias, así como de información acerca de los recursos disponibles en el entorno. Se considera que estas acciones llegarían a ser más relevantes que el hecho de intensificar los esfuerzos hacia el aumento de la propia práctica de los familiares.

Finalmente, dado que la importancia que conceden los adolescentes a la práctica físico-deportiva se halla en estrecha relación con el valor que sus propias amistades muestran, se considera necesario fomentar agrupaciones socio-deportivas juveniles cuyo fin sea la sensibilización y promoción de la actividad físico-deportiva, organizada, orientada y desarrollada por ellos mismos, las cuales podrían estar vinculadas a los centros educativos o a los polideportivos.

Para finalizar, si queremos que esta cultura físico-deportiva descubierta adquiera solidez, todos los agentes implicados en la sociedad educativa

(centros educativos y profesores, ayuntamientos, consejerías, técnicos deportivos, padres, amigos y medios de comunicación), deben aunar esfuerzos para crear sinergias que inviertan en la creación y consolidación de un ocio físico-deportivo enriquecedor que favorezca el valor de la salud en el adolescente.

BIBLIOGRAFÍA

Cuenca, Manuel (2004): *Pedagogía del Ocio: Modelos y Propuestas*. Universidad de Deusto, Bilbao.

Delors, Jaques (1996): *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Santillana-UNESCO, Madrid.

Nuviala, A., Ruiz, F. y García, M.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, Murcia, 13-20.

Palou, P., Ponseti, F., Gili, M., Borrás, P. y Vidal, J. (2005). "Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 2, Palma, 225-236.

Ponce de León, Ana (1998). *Tiempo libre y rendimiento académico*. Universidad de La Rioja, Logroño.

Sanz, Eva (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios*. Universidad de La Rioja, Logroño.

Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M. y Jansson, E. (2005). "Low physical activity among adolescents in practical education". *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15, 5, octubre, Copenhagen, 287-297.