

**COMO PERCIBEN LOS ESTUDIANTES DE MAGISTERIO ESPECIALISTAS EN EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN SU UTILIZACIÓN DEL OCIO**  
**How the students teachers -specialty of physical education-, perceive their use of the spare time**

Autores: M<sup>a</sup> Luisa Zagalaz<sup>1</sup>, Emilio J. Martínez<sup>2</sup>, Ramón Cruz<sup>3</sup>, Javier Cachón<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> Universidad de Jaén. lzagalaz@ujaen.es

<sup>3,4</sup> Grupo de Investigación HUM653

Enviado: 18/12/2009

Aceptado: 22/12/2009

**Resumen**

Ante la implantación de los nuevos planes de estudio conducentes a la obtención del Grado, mención en Educación Física (EF) y la extinción de la titulación de maestro, queremos saber la opinión de los estudiantes sobre las materias específicas y la demanda de ellas que hacen, alegando que deberán formar a las futuras generaciones. Ello nos ha impulsado a tratar de conocer la utilización del ocio de estos jóvenes durante su periodo de formación como futuros profesionales que atenderán a la educación primaria (EP). En este artículo se analizan los resultados un cuestionario aplicado a una muestra del alumnado de magisterio especialidad de EF que configurarán tres promociones (2000-03; 2001-04; 2002-05).

**Palabras clave:** Ocio, estudiantes, maestros, educación física.

**Abstract**

The important role that the physical and recreational activity has acquired in present-day society and the demand for these subjects that the students of the teaching profession, speciality of physical education (PE), make, claiming that they will have to train the future generations, has impelled us to attempt to get to know the use of the spare time by these youngsters during their training period as future professionals who will work in primary education. In this article we show the results of a questionnaire presented to a sample of students of the teaching profession (speciality of PE) who will graduate in the same three years (2000-03; 2001-04; 2002-05).

**Keywords:** Leisure, students, teaching profession, physical education.

## INTRODUCCIÓN

Ante la demanda del alumnado de magisterio, especialidad de EF ([www.ujaen.es](http://www.ujaen.es); ver plan de estudios 1994 y 2000 en guía del alumno) de materias que les preparen para educar en la correcta utilización del tiempo libre y asignaturas específicas de EF y deportiva, que se produce de manera tradicional desde que se implantó esta especialidad en nuestra Universidad (1990), hemos decidido realizar esta investigación al objeto de comprobar qué tiempo dedican, en realidad, a las actividades físico-recreativas que demandan.

Este estudio será la base de un análisis comparado posterior sobre la utilización del tiempo libre del alumnado universitario de distintas titulaciones, susceptible además de ampliarse a otros sectores sociales, con la intención fundamental de observar si son los estudiantes de EF los que dedican más tiempo a la actividad física, o por el contrario todos realizan las mismas actividades para llenar su tiempo libre.

## FUNDAMENTACIÓN: TIEMPO LIBRE, OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA

El tema del tiempo libre y el ocio es tan antiguo, como la historia de las civilizaciones. De tal manera que, durante veinticinco siglos, dos grandes tendencias se han manifestado al estudiar el tiempo de trabajo y el tiempo libre. Una se remonta hasta la época de los griegos, quienes empleaban para designarlo el término “la Scholé” (Toti, 1986, en Olivares, 2002) que significaba “tiempo libre, parada, descanso, ocio, falta de trabajo, pausa, ocupación de las horas que quedan libres del trabajo y los negocios, estudio, conversación...”. Al respecto, Aristóteles escribía:

“...la naturaleza misma procura no sólo que podamos trabajar bien, sino que hagamos buen uso del ocio que es, para repetirlo una vez más, el principio de todas las cosas. En efecto sí, ambos son necesarios, pero el ocio es preferible al trabajo y el fin de él...”.

Al realizar una reflexión extensa sobre el concepto, Aristóteles, definió la scholé, en contraste con el tiempo destinado al trabajo, afirmando: “...El tiempo libre no es el final del trabajo; es el trabajo el que limita al tiempo libre. Éste debe consagrarse al arte, a la ciencia y, preferentemente a la filosofía...”.

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

Muchos años más tarde, Dumazedier (1968), considerando que el ocio tiene unos rasgos característicos de la civilización nacida de la revolución industrial, escribe que antes de ésta no se puede hablar de ocio, ni siquiera del tiempo liberado del trabajo, sino sólo de tiempo desocupado y de ociosidad. Es por ello que a partir del siglo XIX, el pueblo dispondrá

también de más horas de tiempo libre en función de los beneficios laborales que se obtienen tras la revolución obrera que se inicia en Inglaterra, de forma que el ocio y la recreación se convertirán en las actividades con que llenar el tiempo libre de todas las clases sociales, siempre en aras de la capacidad económica de cada una.

Dumazedier, afirma que el ocio cumple tres funciones: el descanso, como reposo reparador y liberación psicológica de las obligaciones; la diversión, como antítesis de la rutina y la monotonía; y el desarrollo (intelectual, artístico y físico) que se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales. Continúa señalando que esas funciones implican una compensación a las obligaciones cotidianas y que el ser humano debe ser educado para elegir libremente qué hacer con su tiempo libre, no dejándose manipular por medios de comunicación ni estereotipos socialmente aceptados. Es en este punto donde la educación debe jugar un papel determinante (Zagalaz, 2003; Zagalaz et al., 2009).

En el último estudio realizado por la Fundación Santa María (1999), según Martínez Cassinello (2002), se afirma que el ocio tiene su reflejo concreto en la cotidianidad, ha perdido el carácter sagrado de antaño y ha penetrado en nuestras vidas en forma de mass media.

El individuo, en esta nueva tesitura, vendría a convertirse en el nuevo homo ludens, para quien el ocio se convierte en tiempo complementario del trabajo, en valor deseado como autosatisfacción o autogratificación y en posibilidad de ejercer el consumo, con un consiguiente auge de los negocios relacionados con la recreación (entre los que se incluyen las actividades físicas). Laespada-Salazar (1999, p. 360).

Actualmente, el concepto de ocio ha cambiado su significado de exclusivo descanso y diversión para adquirir otras connotaciones que van, desde una perspectiva consumista y comercial, hasta otra que pretende el desarrollo personal. “Este último concepto de ocio, no surge espontáneamente, sino que requiere preparación, como lo anunciaron Maritain, Laín Entralgo, López Aranguren o los pensadores humanistas de mediados del pasado siglo XX” (Cuenca Cabrera, 1999, p. 1). Y es aquí, donde debemos incidir a través de la formación inicial del profesorado, estableciendo un currículo abierto que recoja el estudio de las implicaciones que tienen los distintos temas relacionados con el ocio para solventar las necesidades y carencias que presenta la sociedad actual y la que se desarrollará en un futuro próximo, donde el profesorado especialista en educación física se desenvolverá laboralmente.

Partimos de un concepto global que denomina ocio al fenómeno de la realización de prácticas sociales que no pertenecen a ninguna disciplina en particular y, tiempo libre, al espacio de tiempo en transcurrir. Asimismo, siguiendo el concepto de habitus de Bourdieu (1990, p. 54) las pautas de ocio (actividades relacionadas con la diversión, con el disfrute del tiempo libre), conforman estilos de vida en conexión con otras prácticas culturales.

La civilización del ocio, como se ha dado en llamar, entre otros apelativos, la que nos ha tocado vivir, como quiera que sustituye a la del trabajo y se produce por el mayor tiempo libre de que disponen las personas, las mejores condiciones socio-económicas y el aumento de la esperanza de vida, permitirá en el futuro dedicarse a otras actividades que, influenciadas por el beneficio que para la salud reporta la actividad física, se realicen en torno a ella. El ocio educado desde la infancia, con base en los planteamientos sanitarios del beneficio que la actividad física depara a la salud, nos sugiere y permite llenar las horas libres

con actividades físicas, junto a otras de tipo cultural y social que proporcionen a la persona la posibilidad de seguir desarrollándose a lo largo de toda su vida (Zagalaz et al., 2002).

En tal sentido, según García Ferrando (2002), aunque las áreas relacionadas con las dimensiones sociales y culturas del bienestar de la población han quedado manifiestamente relegadas en el establecimiento de prioridades presupuestarias, en los Planes Nacionales de Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico (I+D) que se vienen sucediendo desde 1988, el nuevo Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica para el periodo 2000-2003 (CICYT, 2000) abrió una nueva etapa de la política científica y tecnológica, en la que trata de impulsar de forma decisiva el Sistema Español de Ciencia-Tecnología-Empresa. Consecuentemente con el modelo de desarrollo que ha seguido la sociedad española, convertida, al iniciar el nuevo milenio, en una sociedad postindustrial, de la información y de los servicios, el nuevo Plan Nacional ha incluido, por primera vez entre las áreas prioritarias, la que integra el sector denominado "turismo, ocio y deporte", en el que se propone dirigir los mayores esfuerzos presupuestarios a los apartados de Diversificación y mejora del producto turístico; Material y equipamiento deportivo; e Incremento de la calidad y la seguridad en el turismo y el deporte.

Todo parece indicar que el turismo y el deporte, como actividades de ocio, influirán en los hábitos de vida de la población, como pone de manifiesto el hecho de que al preguntar por las actividades de tiempo libre que se desearía llevar a cabo en caso de que dependiera de la propia iniciativa personal el decidirlo, el hacer deporte, viajar, salir al campo y de excursión, son mencionadas recurrentemente y de manera preferente en las encuestas llevadas a cabo en las dos últimas décadas. García Ferrando (1997, p. 38).

Así lo destaca Knop (1992, p. 132) al estudiar las nuevas tendencias que han surgido al confluir de forma sistemática las actividades turísticas y las deportivas, "son claramente perceptibles los beneficios mutuos del matrimonio de conveniencia económico entre deporte y turismo", porque,

"si el deporte se puede considerar el fenómeno social más amplio del mundo, y se predice que el turismo va a convertirse en la industria más importante del mundo en el siglo XXI, incluso resultaría extraño que no existiera esa relación. Una relación que es doble: por una parte, el turismo deportivo se está convirtiendo en un segmento de elevado perfil de la industria del turismo y, por otra, el turismo a su vez está influyendo en la participación y en la infraestructura deportivas".

Para García Ferrando (2002), la potenciación de los recursos humanos en I+D en el sistema turismo-ocio-deporte, requerirá que se incrementen las becas de formación, acercando los perfiles de los nuevos profesionales turísticos y deportivos a la realidad empresarial, fomentando la especialización y la formación de investigadores, al tiempo que se facilita a directivos y gestores públicos de los sectores turístico y deportivo una formación continua y cualificada. Asimismo, los programas de formación continua deberán dirigirse también a empresarios y trabajadores de ambos sectores, de los que pueden formar parte los maestros especialistas en educación física, con el fin de que se adapten a los requerimientos que imponen la evolución de los mercados y las nuevas tecnologías.

Si queremos relacionar la actividad física con la recreación, de manera que podamos llegar a las actividades físico recreativas, hemos de seguir a Trilla (1999), cuando dice que

para definir una actividad como ocio, ésta debe cumplir al menos tres requisitos: libertad en la elección y realización; motivación intrínseca en su desarrollo; y que resulte placentera.

Pero si nos situamos en el campo específico de la actividad física, siguiendo a Tinning (1996), aceptamos que existen dos grandes discursos en ese campo, el rendimiento, que implica la búsqueda sistemática de un producto final, la selección y la competición, que se basa en la concepción del cuerpo como máquina. Este modelo se enmarca en una experiencia productiva, profesional y elitista y está fuertemente sustentado, política, mediática y económicamente. Como es evidente se aleja de planteamientos educativos y recreativos.

Y, la participación, que consiste en incrementar la intervención en la cultura del movimiento. El paradigma participativo se estructura en torno a la inclusión, igualdad, disfrute, proceso, satisfacción, vivencia, libertad..., ciertamente experiencias de ocio autotéticas, es decir que la persona se siente gratificada por el mero hecho de participar en la actividad. La oferta no debe centrarse en la tradición (entendiendo ésta como rutina, tópico o estereotipo) ni en la satisfacción de demandas de los colectivos hegemónicos, minoritarios y tradicionalmente favorecidos, sino que debe posibilitar un tejido social donde la práctica de actividad física esté al alcance de todos y satisfaga necesidades tanto personales como comunitarias (Arribas y Sánchez, 1999).

## **LA LEGISLACIÓN EN MATERIA DE TIEMPO LIBRE, OCIO Y ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

Para determinar en qué punto se encuentran los trabajos que giran alrededor de la utilización del tiempo libre y el ocio, hemos partido de la legislación española que recoge el uso y disfrute del tiempo de ocio en relación con la actividad física y el deporte, desde la Constitución de 1978, Título I, cap. III, art. 43.3: Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio. Y Título VIII, cap. III, art. 148.1: Las comunidades Autónomas podrán asumir competencias en las siguientes materias: 19. Promoción del deporte y de la adecuada utilización del ocio.

La Ley 10/1990, del Deporte en el Estado Español, se refiere en su Preámbulo que el deporte es un elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea.

La Carta Europea del Deporte (1992), recomienda R (81) 8 el deporte y las actividades físicas de ocio. Establece en su art. 6.1.: Es conveniente promover la práctica del deporte para toda la población, ya sea con fines de ocio o de salud o para mejorar los resultados, poniendo a su disposición instalaciones adecuadas, programas diversificados y monitores, dirigentes o animadores cualificados. El art. 9, relaciona la actividad física con el ocio, buscando la participación activa de los ciudadanos y la buena preparación de quienes dirijan sus actividades. El art. 13, pretende integrar el deporte en el desarrollo sociocultural del individuo, creando las infraestructuras necesarias para que forme parte del tiempo de ocio.

## ESTADO DE LA INVESTIGACIÓN

Los principales proyectos de investigación que existen en España (la mayoría se desarrollan en el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto, en el Área de Investigación Humanismo para una Sociedad en Cambio y en la Línea de investigación Trabajo y Ocio en la Sociedad del Conocimiento), estudian el fenómeno del ocio, en general, y a través de sus manifestaciones culturales, turísticas, deportivas y recreativas, como experiencia integral de la persona, derecho humano fundamental y ámbito de intervención educativa, política y de gestión.

Con respecto a la utilización del tiempo de ocio por los jóvenes, en la Universidad de Santiago de Compostela, Caballo Villar y Caride Gómez (2002), realizaron un estudio sobre las implicaciones de la jornada escolar única o partida, donde dedican un apartado a las actividades extraescolares, recreativas y formativas durante la semana escolar. De sus resultados, resulta preocupante que en torno a un 50% del alumnado no esté implicado en la “oferta” extraescolar de los centros.

Del mismo modo, Mur de Frenne et al. (1997) del Departamento de Pediatría del Hospital Clínico Universitario «Lozano Blesa», en colaboración con la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de Universidad de Zaragoza y el Servicio Aragonés de Salud de la Diputación General de Aragón en Teruel, realizaron una investigación sobre la actividad física y el ocio en jóvenes, en la que analizaban diferentes aspectos (hábitos alimenticios, actividad física o tiempo dedicado al ocio). Como consecuencia, llegaron a la conclusión de que se debería impulsar una diversificación del tiempo de ocio en los adolescentes para crear en ellos el hábito de la lectura y fomentar los distintos tipos de actividad física, sobre todo en los medios socioeconómicos más desfavorecidos.

En la Universidad de Granada, Torre Ramos (1998) estudió en su tesis doctoral la interrelación de la actividad física extraescolar y el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias, destacando en sus conclusiones la mayoritaria práctica deportiva de los varones, alumnos de centros privados, y el aumento de la motivación en las clases regladas del alumnado que practica actividad física en horario extraescolar. Asimismo, en la Universidad de Almería, Ruiz Juan (2001), realizó su tesis doctoral sobre la utilización del tiempo libre del alumnado de bachillerato y universitario en la provincia de Almería, en cuyas conclusiones destaca la actividad física como actividad con la que ocupan el tiempo libre muy por encima de otras.

Del mismo modo, hemos de mencionar los Sondeos periódicos de opinión y situación de la gente joven que se pusieron en marcha el año 2001 desde el Instituto de la Juventud (INJUVE) para acceder a la opinión de los jóvenes españoles sobre cuestiones de latente actualidad o de importancia social para la propia juventud (MTAS, 2002). Comprobándose que, de entre las actividades que desean, destacan los viajes y las excursiones, los espectáculos (acudir al teatro y a conciertos) y el deporte (hacer deporte y asistir a competiciones deportivas).

Por tanto existe una preocupación en organismos oficiales y grupos de investigación por la utilización del tiempo libre con un ocio adecuado y se pretende comprobar en qué lo utilizan diferentes sectores de escolares y jóvenes universitarios.

## **OBJETIVOS**

El principal propósito de este estudio es comprobar de forma cuantitativa y cualitativa cómo se utiliza el tiempo libre dedicado por el alumnado de magisterio especialidad de EF, a las actividades físico-recreativas.

Paralelamente deseamos conocer la relación existente entre dichas elecciones y la especialidad universitaria estudiada. Así como comprobar en qué otras actividades ocupan el ocio los jóvenes futuros maestros especialistas en educación física.

## **METODOLOGÍA**

En la introducción a nuestro trabajo se ha puesto de manifiesto la evolución del concepto de ocio y tiempo libre, y los cambios de los que ha sido objeto su concepto. Llegados a este punto, nos ha parecido razonable ampliar cómo y de qué forma utiliza el ocio y el tiempo libre la población de alumnos estudiantes de magisterio, educación física. Porque, al presentar la peculiaridad de su incipiente especialización, asumimos como hipótesis previa que tienen un enfoque más relacionado con la actividad física y deportiva.

Para llevar a cabo esta investigación ha sido necesario elaborar una encuesta encaminada a recoger información de tres promociones (2002-2005; 2001-2004; 2000-2003), y sobre las siguientes dimensiones:

- a) Práctica de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre, y su relación con los estudios realizados.
- b) Actividades físico-deportivas practicadas durante el tiempo de ocio.
- c) Justificaciones sobre la elección de la práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio.
- d) Otras actividades realizadas durante el tiempo de ocio.

## **ELABORACIÓN DEL CUESTIONARIO**

Inicialmente se elaboró un cuestionario que incluía 14 preguntas, sin embargo los datos que podía aportar eran, a todas luces, insuficientes sobre el propósito establecido de antemano. Posteriormente, decidimos crear una serie de ítems encargados de valorar cada espacio (apartados A-D.), lo cual ayudaría a precisar y localizar la información para su posterior análisis. Así, se confeccionaron preguntas cada vez más concretas, viéndose aumentado el volumen del cuestionario hasta plantear 25 interrogantes.

Sabíamos de las dificultades que conllevaría aumentar el número de preguntas, sin embargo preferimos mantenerlas ya que permitiría profundizar en nuestro apartado de conclusiones.

## EXPERIENCIA PILOTO

Una vez diseñado el cuestionario, programamos la forma de llevar a cabo su utilización. Necesitábamos saber en qué medida los alumnos de la especialidad de educación física interpretarían correctamente las preguntas, de forma que estas fueran válidas y que el tiempo necesario para realizar la encuesta fuera el razonable para no abandonar. Además, nos preocupaba la existencia de posibles fallos de construcción o estructura en el cuestionario; en este sentido, necesitábamos conocer las posibles aportaciones importantes y, en definitiva, la aceptación del conjunto de preguntas para que el profesor que empezara su cumplimentación y mantuviera el suficiente interés para concluir.

Se aplicó la encuesta a 25 estudiantes de 2º curso magisterio, especialidad EF matriculados en la Universidad de Jaén. A cada uno de ellos se le entregó un ejemplar para rellenar. Una vez recogidas todas las críticas de cada alumno y cronometrado el tiempo empleado en realizar cada encuesta, se observó y concluyó lo siguiente:

- a) El tiempo medio empleado para rellenar todas las preguntas fue de 12 min.
- b) Dos preguntas fueron eliminadas por presentar resultados reiterativos.
- c) En dos ítems fue necesario revisar las respuestas, ya que éstas se excluían.
- d) Se decidió cambiar una pregunta de ubicación para situarla en su dimensión correspondiente.

Tras realizar estas modificaciones el cuestionario se vio reducido en espacio, y la duración en la realización de la encuesta disminuyó a 11 min., aproximadamente. En este momento ésta contaba ya con una crítica positiva por parte de los encuestados.

La encuesta se planteaba como amena, ya que incluía apartados fácilmente identificables en la vida cotidiana de los encuestados y, a su vez, permitía, según manifestaban los alumnos, una autovaloración de sus actividades diarias.

## RESULTADOS GENERALES

El análisis estadístico se ha llevado a cabo sobre 180 encuestas que representan una participación del 65,4% respecto a la población total. Asimismo, los resultados ofrecen un nivel de confianza del 97% y un error máximo del 0,05.

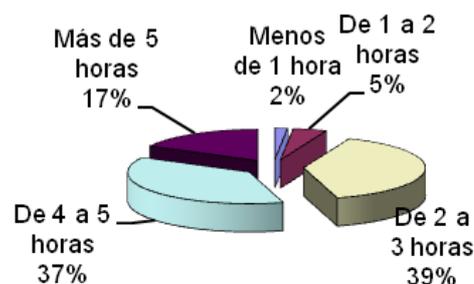
A continuación se presentan los resultados estadísticos generales sin atender a diferenciación por edad o sexo de los encuestados. Hemos preferido ofrecer un resultado global de las dimensiones analizadas y profundizar, posteriormente, según las características del alumnado.

## RESULTADOS POR DIMENSIONES

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

1ª) ¿De cuántas horas de ocio o tiempo libre dispones, como media, al día? Las respuestas indican que disponen de entre 2 y 5 horas de tiempo libre al día.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Menos de 1 hora	3	1,7	1,7
De 1 a 2 horas	8	4,4	4,4
De 2 a 3 horas	71	39,4	39,4
De 4 a 5 horas	67	37,2	37,2
Más de 5 horas	31	17,2	17,2
Total	180	100,0	100,0



2ª) ¿Cuántos días a la semana realizas, durante tu periodo de tiempo libre, actividad física o deportiva? La respuesta mayoritaria indica que realizan actividad física entre 3 y 5 días a la semana.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
1 día	7	3,9	3,9
2 días	26	14,4	14,4
3 días	44	24,4	24,4
4 días	42	23,3	23,3
5 días	43	23,9	23,9
Más de 5 días	8	10,0	10,0
Total	180	100,0	100,0



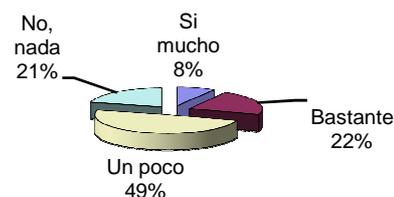
3ª) ¿Cuántas horas de tu tiempo libre dedicas a realizar actividad física o deportiva durante el día? De las 2 a 5 horas que decían tener de tiempo libre al día en el ítem 1, el 52% dedica a la actividad física 2 horas diarias.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Ninguna	5	2,8	2,8
1/2 hora	19	10,6	10,6
1 hora	47	26,1	26,1
2 horas	95	52,8	52,8
3 o más horas	14	7,8	7,8
Total	180	100,0	100,0



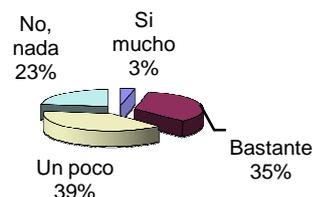
4ª) ¿Has cambiado tus hábitos de tiempo libre, en lo referente a la práctica de actividad físico-deportiva, desde que iniciaste tus estudios en la facultad? Entre un poco (49%) y bastante (22%) se mueve el mayor porcentaje que indica los cambios que se han producido en sus hábitos de uso del tiempo libre.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si mucho	15	8,3	8,3
Bastante	39	21,7	21,7
Un poco	88	48,9	48,9
No, nada	38	21,1	21,1
Total	180	100,0	100,0



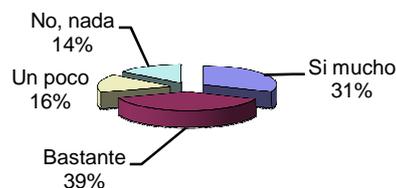
5ª) ¿Consideras que los estudios llevados a cabo durante tus actividades académicas influyen decisivamente en tu elección de las actividades físicas y deportivas que llevas a la práctica durante tu tiempo de ocio? Un 70% indica que entre un poco y bastante.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si mucho	6	3,3	3,3
Bastante	62	34,4	34,4
Un poco	71	39,4	39,4
No, nada	41	22,8	22,8
Total	180	100,0	100,0



6ª) ¿Consideras que es necesario realizar práctica físico-deportiva durante tu tiempo de ocio para progresar adecuadamente en tus estudios como futuro maestro especialista en educación física? Sólo el 14% dice que nada, por tanto mayoritariamente opinan que sí.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si mucho	56	31,1	31,1
Bastante	70	38,9	38,9
Un poco	28	15,6	15,6
No, nada	26	14,4	14,4
Total	180	100,0	100,0



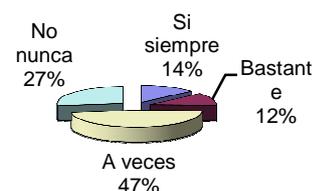
En general, las respuestas a los 6 ítems formulados en la dimensión primera sobre la práctica de actividad física en el tiempo libre y su relación con los estudios que cursan,

indican que tienen muchas horas libres que dedican mayoritariamente a las actividades físicas, afirmando en un altísimo porcentaje que esto es necesario cuando se cursan dichos estudios.

**b) Actividades físico-deportivas practicadas durante el tiempo de ocio**

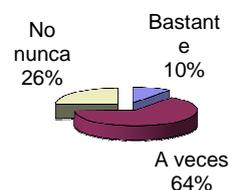
7ª) Dentro de tu tiempo de ocio, practicas actividades gimnásticas (gimnasio, pesas, aeróbic...). Sorprendentemente, el 48% dice que a veces, frente al 27% que dice que nunca.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	24	13,3	13,3
Bastante	22	12,2	12,2
A veces	85	47,2	47,2
No nunca	49	27,2	27,2
Total	180	100,0	100,0



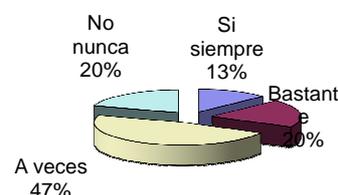
8ª) Dentro de tu tiempo de ocio, practicas Actividades en la naturaleza (marcha, acampada...). Vuelve a chocar la contraposición de respuestas que presentan un 64% que dice que a veces y un 26% que afirma que nunca.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Bastante	18	10,0	10,0
A veces	116	64,4	64,4
No nunca	46	25,6	25,6
Total	180	100,0	100,0



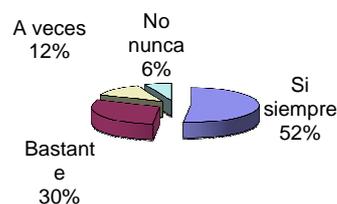
9ª) Dentro de tu tiempo de ocio, practicas Deportes individuales (tenis, natación...). Hay una amplia mayoría que se define entre a veces y bastante (67%).

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	23	12,8	12,8
Bastante	36	20,0	20,0
A veces	85	47,2	47,2
No nunca	36	20,0	20,0
Total	180	100,0	100,0



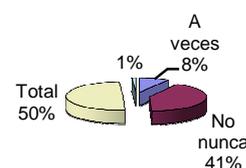
10ª) Dentro de tu tiempo de ocio, practicas Deportes colectivos (fútbol, baloncesto...). Destaca la respuesta a esta pregunta con un 52% que afirma que siempre.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	93	51,7	51,7
Bastante	54	30,0	30,0
A veces	22	12,2	12,2
No nunca	11	6,1	6,1
Total	180	100,0	100,0



11ª) Dentro de tu tiempo de ocio, practicas Deportes de adversario (judo, karate...). La inmensa mayoría dice que no (81%).

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
A veces	29	16,1	16,5
No nunca	147	81,7	83,5
Total	176	97,8	100,0
N/c	4	2,2	
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>100,0</b>	

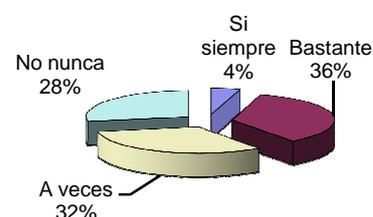


El cómputo general de las respuestas de esta dimensión indica que practican bastante actividad física, sobre todo deportes colectivos, seguidos por los individuales, siendo los menos practicados los deportes de combate.

### c) Justificaciones sobre la elección de la práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio

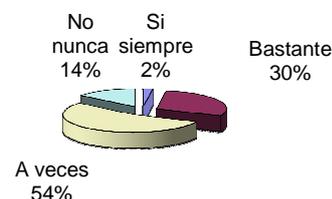
12ª) La elección de la actividad físico-deportiva que practico se corresponde a las instalaciones deportivas que tengo cerca. Las respuestas están muy divididas, quizá porque los jóvenes buscan mejores precios antes que cercanía.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	8	4,4	4,4
Bastante	64	35,6	35,6
A veces	58	32,2	32,2
No nunca	50	27,8	27,8
Total	180	100,0	100,0



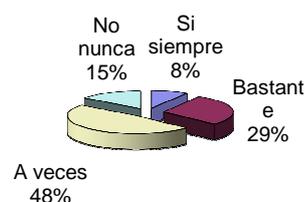
13ª) Mi elección de la actividad físico-deportiva que practico se corresponde como apoyo a las actividades académicas que realizo en la Universidad. La respuesta mayoritaria está entre bastante (30%) y a veces (54%).

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	4	2,2	2,2
Bastante	53	29,4	29,4
A veces	98	54,4	54,4
No nunca	25	13,9	13,9
Total	180	100,0	100,0



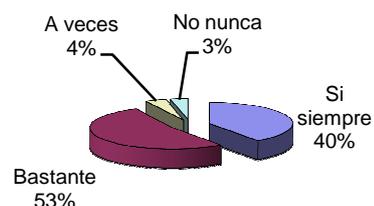
14ª) Mi elección de la actividad físico-deportiva que practico se corresponde por influencia de mi círculo de compañeros y/o amigos. Como en el ítem anterior, la respuesta mayoritaria está entre bastante (29%) y a veces (48%).

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	15	8,3	8,4
Bastante	51	28,3	28,7
A veces	86	47,8	48,3
No nunca	26	14,4	14,6
Total	178	98,9	100,0
N/c	2	1,1	
Total	180	100,0	



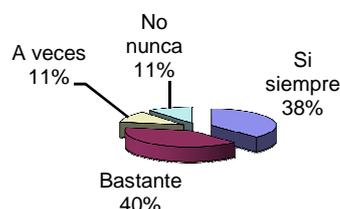
15ª) Mi elección de la actividad físico-deportiva que practico se corresponde por los efectos positivos que producen estas prácticas en mi salud. Entre siempre (40%) y bastante (53%), están casi la totalidad de las respuestas.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	71	39,4	40,1
Bastante	93	51,7	52,5
A veces	7	3,9	4,0
No nunca	6	3,3	3,4
Total	177	98,3	100,0
N/c	3	1,7	
Total	180	100,0	



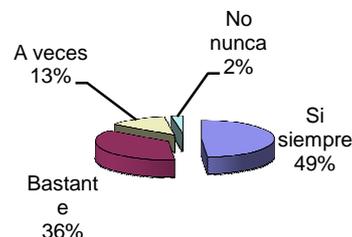
16ª) Mi elección de la actividad físico-deportiva que practico se corresponde por el efecto motivante de la competición. De la misma forma que en las respuestas anteriores casi un 80% indica que la motivación hacia la competición es determinante a la hora de hacer actividad física.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	68	37,8	37,8
Bastante	72	40,0	40,0
A veces	20	11,1	11,1
No nunca	20	11,1	11,1
Total	180	100,0	100,0



17ª) Mi elección de la actividad físico-deportiva que practico se corresponde para obtener un mayor rendimiento físico. En la misma línea de las respuestas anteriores a esta dimensión la inmensa mayoría dice que pretende conseguir rendimiento físico.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	86	47,8	48,6
Bastante	64	35,6	36,2
A veces	23	12,8	13,0
No nunca	4	2,2	2,3
Total	177	98,3	100,0
N/c	3	1,7	
Total	180	100,0	

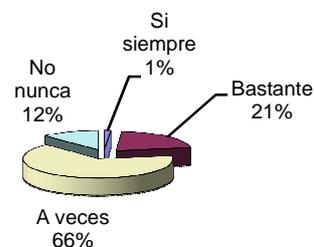


En general, las respuestas a la tercera dimensión sobre las justificaciones de la elección de la práctica físico-deportiva durante el tiempo de ocio están muy dispersas entre todos los ítems, salvo en el primero que indica que no van a una instalación deportiva por estar más cerca.

**d) Otras actividades realizadas durante el tiempo de ocio.**

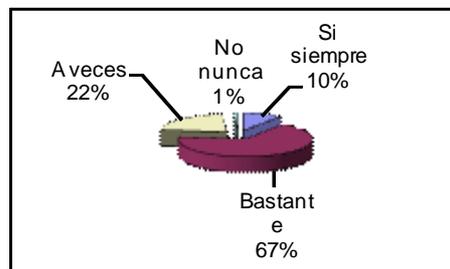
18ª) Mi tiempo de ocio, además de actividad físico-deportiva, también lo utilizo para leer. Sólo un 1% lee siempre y un 21% bastante, frente a un 12% que no lo hace nunca, sin embargo, un amplio 66% dice que lee, a veces, durante el tiempo de ocio.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	2	1,1	1,1
Bastante	37	20,6	21,3
A veces	114	63,3	65,5
No nunca	21	11,7	12,1
Total	174	96,7	100,0
N/c	6	3,3	
Total	180	100,0	



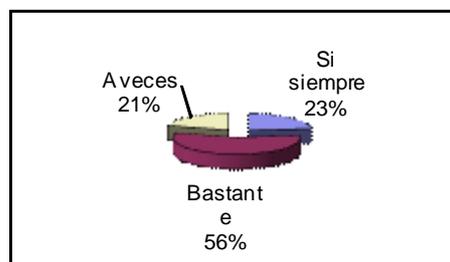
19ª) Mi tiempo de ocio, además de actividad físico-deportiva, también lo utilizo para ver la televisión o cine. Un porcentaje similar a la respuesta anterior, dice que si (68%).

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	17	9,4	9,4
Bastante	121	67,2	67,2
A veces	40	22,2	22,2
No nunca	2	1,1	1,1
Total	180	100,0	100,0



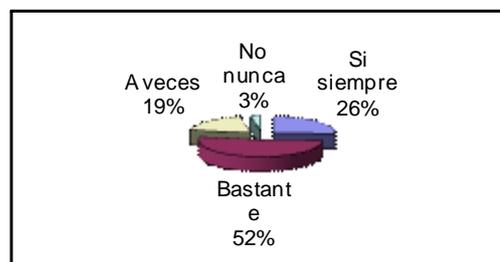
20ª) Mi tiempo de ocio, además de para realizar actividad físico-deportiva, también lo utilizo para salir con los amigos y/o tomar copas. La mayoría indica que usan bastante tiempo para eso, especialmente el 56%.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	42	23,3	23,3
Bastante	101	56,1	56,1
A veces	37	20,6	20,6
Total	180	100,0	100,0



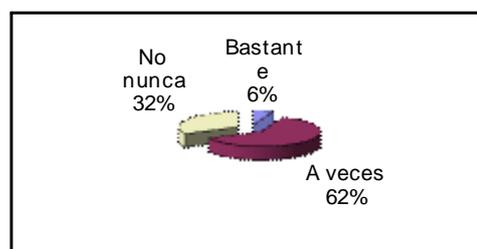
21ª) Mi tiempo de ocio, además de actividad físico-deportiva, también lo utilizo para escuchar música. Sólo el 3% dice que nunca escucha música.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	46	25,6	25,6
Bastante	94	52,2	52,2
A veces	35	19,4	19,4
No nunca	5	2,8	2,8
Total	180	100,0	100,0



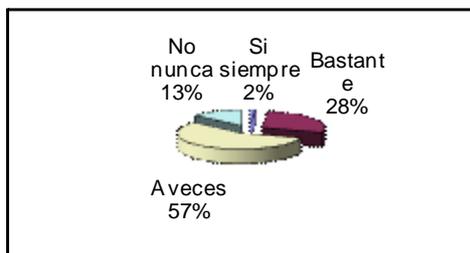
22ª) Mi tiempo de ocio, además de actividad físico-deportiva, también lo utilizo para no hacer nada. El 33% dice que nunca está sin hacer nada frente a un 3% que dice que no hace nada en bastantes ocasiones.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Bastante	10	5,6	5,6
A veces	110	61,1	61,8
No nunca	58	32,2	32,6
Total	178	98,9	100,0
N/c	2	1,1	
Total	180	100,0	



23ª) Mi tiempo de ocio, además de actividad físico-deportiva, también lo utilizo para navegar por internet. Como era de esperar casi el 90% utiliza tiempo libre para navegar por internet.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si siempre	3	1,7	1,7
Bastante	51	28,3	28,3
A veces	102	56,7	56,7
No nunca	24	13,3	13,3
Total	180	100,0	100,0



De la cuarta dimensión se obtienen como resultados generales que además de hacer deportes, utilizan las largas horas de tiempo libre de que según las respuestas, disponen, a realizar un sinnúmero de actividades cercanas a los ámbitos culturales, destacando su negación de no hacer nada y la alta mayoría que navega por internet.

## DISCUSIÓN

En los resultados obtenidos se observa que las preferencias en la utilización del tiempo libre del alumnado de magisterio, especialidad de EF, coinciden con otros estudios a los que nos hemos referido en la parte inicial de este trabajo.

El alumnado de referencia disfruta utilizando su tiempo libre en la práctica de actividad física en un porcentaje muy elevado y considera su importancia para obtener resultados satisfactorios en sus estudios. Asimismo da importancia a nociones de rendimiento, salud y competición deportiva.

El resto de actividades que realiza, también son coincidentes con otros estudios precedentes, destacando el salir con amigos, lo que reafirma su socialización y la importancia que otorgan a los deportes colectivos. Es significativo el poco tiempo que dedican a la lectura, sobre todo si consideramos la profesión a la que pretenden dedicarse.

## CONCLUSIONES

La mayoría del alumnado dispone de entre 2 y 3 horas diarias para su tiempo de ocio y realizan prácticas de actividad física extraescolar entre 3 y 5 días a la semana.

La mitad de los estudiantes consideran haber cambiado sólo un poco sus hábitos de tiempo libre desde que llevan a cabo sus estudios en la Universidad.

La mayoría da mucha o bastante importancia a la práctica físico-deportiva y considera que es necesario realizarla durante su tiempo de ocio para progresar adecuadamente en los estudios de maestro especialista en EF.

La mitad del alumnado se inclina por la práctica de deportes colectivos, rechazando mayoritariamente los deportes de adversario. El rendimiento físico, los efectos positivos hacia la salud y el efecto motivante de la competición son los tres elementos que más intervienen a la hora de decidir la actividad físico-deportiva a elegir.

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

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arribas, H. y Sánchez, I. (1999). La Actividad Física como Educación del Ocio. *Actas del I Congreso Internacional de Educación Física*. Jerez de la Frontera. Septiembre: FEDE, 22-42.

Bourdieu, P. (1990). Structures, habitus, practices. En P. Bourdieu, *The logic of practice*, 52-79. Stanford, CA: Stanford University Press.

Caballo Villar, M.B. y Caride Gómez, J.A. (2002). *De los tiempos sociales a los tiempos educativos: implicaciones de la jornada escolar (única/partida) en el ocio infantil*. En [www.ocio.deusto.es/formacion/](http://www.ocio.deusto.es/formacion/).

Carta Europea del Deporte (1992) *Recomendación 81 (8); artículos 6, 9, 13*.

CICYT (2000). *Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica 2000-2003*. Resumen. Madrid: Secretaría de Estado de la Comunicación, Presidencia de Gobierno.

Cuenca Cabrera, M. (1999). El fenómeno del ocio: importancia y nuevas perspectivas. *Revista Proyecto Hombre*, 32, 1-74.

Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995*. Valencia: Tirant lo Blanch.

García Ferrando, M. (2002). *Turismo-Ocio-Deporte y el Sistema Español de Ciencia-Tecnología-Empresa*. Bilbao: [www.ocio.deusto.es/formacion/](http://www.ocio.deusto.es/formacion/).

Knop, P., de (1992). Nuevas tendencias en el turismo deportivo. *Actas del Congreso Científico Olímpico*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Laespeda, M.T. y Salazar, L. (1999). Las actividades no formalizadas de los jóvenes. En Elzo, J.; Orizo, F.A.; González-Anleo, J.; González, P.; Laespeda, M.T.; Salazar, L. *Los jóvenes españoles 99*. Madrid: Fundación Santa María.

Martínez Cassinello, R. (2002). *La cultura del ocio como factor de cambio intergeneracional*. [www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/doc/P06143.doc](http://www.ocio.deusto.es/formacion/ocio21/doc/P06143.doc).

MTAS (2002). *Sondeos periódicos de opinión y situación de la gente joven*. Madrid: INJUVE.

Mur de Frenne, L.; Fleta Zaragoza, J.; Garagorri Otero, J.M.; Moreno Aznar, L. y Bueno Sánchez, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Anales Españoles de Pediatría*, 46, 119-125.

Olivares, G.H. (2002). Nociones de ocio y tiempo libre de las mujeres que habitan los barrios pobres de la ciudad de Neuquén. Bilbao: [www.ocio.deusto.es/formacion/](http://www.ocio.deusto.es/formacion/).

Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post-obligatoria y de la Universidad de Almería*, Tesis doctoral: Universidad de Almería, s/p.

Tinning, R.C. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de formación del profesorado. *Revista de Educación*, 311, 123-134.

Torre Ramos, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral: Universidad de Granada, s/p.

Trilla, J. (1999). Perspectivas educativas del ocio para el siglo XXI. *Revista Proyecto Hombre*, 32, 8-13.

Waichman, P.A. (2002). Tiempo libre: una aproximación a su concepto. Bilbao: [www.ocio.deusto.es/formacion/](http://www.ocio.deusto.es/formacion/).

Zagalaz, M.L.; Latorre, P.A. y Cachón, J. (2002). Intervención del profesorado de educación física en el turismo activo. Actividades turístico-recreativo-deportivas en Jaén. *Revista Retos*, 3, 17-24.

Zagalaz, M.L. (2003). Coincidencias conceptuales y prácticas entre actividad física y ocio (panel de expertos nº 1). En Ruiz Juan, F. y González del Hoyo, E.P. *Actas del V Congreso Internacional de FEADef*. Valladolid: Europa Artes Gráficas, 30-60.

Zagalaz Sánchez, M.L.; Lara, A.J.; Cachón, J. (2009). Utilización del tiempo libre por el alumnado de magisterio de la especialidad de educación física. Análisis en la Universidad de Jaén. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 16 (2), 104-107.