

Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes

Nuria Codina* y José Vicente Pestana*

PHYSICAL AND SPORT ACTIVITIES AS LEISURE EXPERIENCE AND TIME PERSPECTIVE IN THE YOUTH

KEYWORDS: Physical Activity, Leisure, Time Perspective, Time Budget.

ABSTRACT: Relationships among the practice of physical and sport activities, the leisure experience and Time Perspective are analyzed. Sample was integrated by 134 young (84 men and 54 women), aged 18 to 24. Data was collected with an online questionnaire, which included: (1) a Time Budget with the purpose of registering activities in daily life and valuing the leisure characteristics of these activities (time devoted, week frequency and perceptions of freedom of choice, satisfaction and appropriation); and (2) the Zimbardo Time Perspective Inventory, in order to know the incidence of its dimensions (past, present, and future). Results show that: youth who practices physical and sport activities as leisure show a Balanced Time Perspective; moreover, variables of leisure experience are related to present hedonist and past positive. These results put into manifest the need of considering the Time Perspective and the leisure experience in intervention programs addressed to promote and maintain physical and sport activities.

En aras de promover la actividad física, se han investigado de manera pormenorizada las razones por las que las personas realizan ejercicio físico. Estas razones, identificadas a partir de la valoración de los propios practicantes, están vinculadas a una serie de beneficios derivados de la actividad física en sí misma (cuidado o mejora de la salud, de la imagen o del *fitness*) o de efectos claramente vinculados a dicha práctica como son la activación fisiológica, la diversión o las relaciones interpersonales (Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007; Codina y Pestana, 2010; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008; Moscoso y Moyano, 2009). Pero la actividad física ejerce otro tipo de influencias sobre el desarrollo del practicante, como la formación en competencias de cooperación o competición, en habilidades para estructuración y gestión del tiempo o el aumento de la autoestima, incluso en personas con problemas psicológicos (Azar, Ball, Salmon y Cleland, 2010; Codina, Pestana y Armadans, 2013; Crocker, Eklund y Kowalski, 2000; Fox, 2000; Harter, 1993; Lopresti, Hood y Drummond, 2013).

Las recomendaciones que, con base en estas evidencias hacen los profesionales, han conseguido que muchas personas reconozcan que el ejercicio regular tiene numerosos beneficios a corto y largo plazo; pero aún así, muchos no lo practican (García Ferrando y Llopis, 2011; Moscoso y Moyano, 2009), y entre los jóvenes que practican actividad física se aprecia un descenso progresivo (Chillón et al., 2009; Moscoso y Moyano, 2009; Varo, Martínez y Martínez González, 2003).

Los factores que justifican este comportamiento son diversos, y uno de los más mencionados es la falta de tiempo (Moscoso y

Moyano, 2009). En respuesta a este argumento, se alude a la necesidad de mejorar la gestión del tiempo, advirtiéndose que esta falta de tiempo es una cuestión de prioridades. Sin embargo, la gestión del tiempo no consiste únicamente en invertir unos minutos u horas determinados días de la semana; además —y posiblemente una razón de peso—, es la orientación temporal de cada persona. A esta concepción —en adelante, Perspectiva Temporal— se suma la experiencia que acompaña a las actividades realizadas como ocio —en el caso que nos ocupa, las físico-deportivas.

El motivo de la falta de tiempo que acabamos de apuntar, es relativo la mayoría de las veces, ya que no se dispone de tiempo para la actividad física, pero sí se dedica tiempo a otras actividades. En el caso de los adolescentes, se ha observado que prefieren invertir el tiempo disponible en ver televisión, usar el ordenador o jugar con videojuegos (Jasik y Lustig, 2008). Así pues, la falta de tiempo no es una razón objetiva (Peetz, Buehler, y Britten, 2011).

Una de las variables que incide en la preferencia por unas actividades y no otras, es la Perspectiva Temporal (Zimbardo y Boyd, 1999, 2009) que presenta como predominante cada persona (Mahon y Yarscheski, 1994; Mahon, Yarscheski y Yarscheski, 2000); y, en el caso de los adolescentes, se ha visto que la Perspectiva Temporal predominante está relacionada con las conductas más o menos saludables (Perry y Murray, 1982). La Perspectiva Temporal —que puede estar orientada al pasado (positivo, negativo), presente (hedonista, fatalista) o futuro—, correlaciona con ciertas actitudes y sesgos en el modo de pensar respecto a la propia vida y comportamientos.

Correspondencia: Nuria Codina. Universidad de Barcelona, Campus de Mundet. Ed. Ponent, Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa, 4ª planta. Passeig de la Vall d'Hebron, 171 – 08035 Barcelona, España. Correo-e: ncodina@ub.edu
Universidad de Barcelona. PsicoSAO – Grupo de Investigación consolidado en Psicología Social, Ambiental y Organizacional (2014 SRG 992). Red Ociogune – Red de equipos de investigación en Ocio.

Este trabajo forma parte de la investigación “De los tiempos educativos a los tiempos sociales. Usos del tiempo, prácticas culturales e identidades: Percepciones sociales e intervención psicosocial” (EDU2012-39080-C07-04), cofinanciado en el marco del Plan Nacional I+D+i con cargo a una ayuda del Ministerio de Economía y Competitividad, y por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, 2007-2013). Investigadora principal: Nuria Codina.

Fecha de recepción: 18-03-2016. Fecha de aceptación: 19-09-2016

Aunque se han desarrollado pocos estudios empíricos sobre orientaciones temporales de los jóvenes y sus efectos sobre las prácticas de actividad física, los trabajos realizados —con estudiantes de entre 12 y 14 años de áreas económicamente deprimidas o con personas mayores—, vienen a mostrar que la Perspectiva Temporal de futuro motiva elecciones saludables, entre ellas el ejercicio físico (Gulley, 2013; Kahana et al., 2001; Mahon y Yarscheski, 1994; Mahon, Yarscheski, y Yarscheski, 2000). Dicha relación se explica por el hecho de que la persona con una perspectiva futura establece metas y actúa conscientemente para alcanzarlas; de este modo, la expectativa de recompensa futura motiva unos comportamientos y descarta otros. En este sentido, se ha apuntado que establecimiento de metas es una estrategia exitosa para aumentar la frecuencia de participación en la actividad física (Gulley, 2013; Kahana et al., 2001; Ricci Bitti, Zambianchi, y Bitner, 2015; Ziegelman, Lippke, y Schwarzer, 2006); específicamente, Hall y Fong (2003) mostraron que incrementar el pensamiento de futuro alrededor de la actividad física, mejora la actividad física futura.

Aunque la influencia positiva de la Perspectiva Temporal Futura sobre actitudes y conductas del presente ha sido apuntada por muchos estudios, recientemente se está insistiendo en que la Perspectiva Temporal puede quedar seriamente afectada por variables culturales, profesionales, edad o actividad saludable o no, a lo que se suma la discusión sobre las bondades de una Perspectiva Temporal Balanceada (Stolarski, Wiberg, y Osin, 2015). El concepto de “balance” en la Perspectiva Temporal tiene ciertos paralelismos con el de *balanced life* sugerido por Sirgy y Wu (2009) para referirse a la necesidad de desarrollar y satisfacer la diversidad de necesidades e intereses requeridas para el bienestar subjetivo. En el caso de la Perspectiva Temporal Balanceada, entendemos que este balance es dinámico y adaptativo, esto es, trabaja manteniendo un equilibrio entre la etapa de la vida y el contexto social y cultural.

En consecuencia pues, si por una parte la perspectiva temporal condiciona la práctica de actividad física, y ciertas orientaciones temporales contribuyen a practicar —y a mantener la expectativa de seguir practicando— actividad físico-deportiva; y, por otra parte, se aprecian importantes déficits y abandonos de la práctica de esta actividad entre los adolescentes, será preciso conocer la relación entre las diferentes Perspectivas Temporales y ciertas variables que hacen que la actividad físico-deportiva sea una experiencia de ocio para los jóvenes. En concreto, nos proponemos estudiar la relación entre la Perspectiva Temporal y la práctica de actividad físico-deportiva en jóvenes que realizan esta actividad como actividad de ocio —considerando las

siguientes variables de la experiencia de ocio: las percepciones de libertad y satisfacción (Codina y Pestana, 2009; Neulinger, 1974; Shaw, 1985), así como la percepción de transformación o lo que venimos denominando apropiación del tiempo (Codina, 2007).

La investigación conjunta de la práctica de actividades físico-deportivas, la Perspectiva Temporal y la experiencia de ocio, permite visibilizar nuevas variables que pueden orientar programas de intervención para el fomento de las actividades físico-deportivas como ocio saludable.

Método

Participantes

Formaron parte del estudio 134 jóvenes (84 chicos y 50 chicas) con edades comprendidas entre 18 y 24 años ($M = 21.26$ años; $DT = 2.09$), quienes fueron seleccionados tras haber incluido la práctica de actividades físico-deportivas entre sus ocupaciones cotidianas.

Esta cohorte forma parte de una muestra mayor ($N = 939$) perteneciente a un estudio sobre usos del tiempo en los jóvenes de España (véase información al respecto en la nota sobre la financiación de la investigación). La muestra general se obtuvo a partir de un panel *online* según afijación proporcional, para un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 3.2%. Las cuotas utilizadas para la muestra —con base en el padrón de habitantes de España a fecha 01/01/2015 (INE, 2015)— fueron el sexo, la edad (entre 18 y 24 años) y el tamaño del municipio en que se vive (menos de 5 mil h., entre 5 mil y 30 mil h., entre 30.001-100 mil h., entre 100.001-500 mil h. y más de 500 mil h.). La utilización del tamaño del municipio, para la selección de la muestra, se basó en los datos que señalan diferencias en la práctica de actividades físico-deportivas según sea el tamaño del lugar en que se vive (Fundación Encuentro, 2011).

Con respecto a la muestra de $N = 939$, los participantes de este estudio ($n = 134$) representan un 14.2%, proporción similar a la de quienes practican deporte diariamente en España (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015a y b). Las características de la muestra analizada en esta contribución se sintetizan en la Tabla 1.

Instrumentos

Se utilizaron dos pruebas. Primero, un cuestionario ad hoc con la estructura y características del conocido como Presupuesto de Tiempo (PT), en la línea del instrumento propuesto y de las investigaciones realizadas por Neulinger (1986), y que en el contexto español han sido objeto de adaptaciones en diversos estudios (Codina, 1999, 2007; Codina y Pestana, 2008, 2009;

Variable	<i>n</i>	%
Sexo		
Hombre	84	62.7
Mujer	50	37.3
Tamaño del municipio donde se vive		
Hasta 5 mil h	10	7.5
5.001-30 mil h	38	28.4
30.001-100 mil h	26	19.4
100.001-500 mil h	33	24.6
Más de 500 mil h	27	20.1

Tabla 1. Porcentaje de participantes según sexo, ocupación y tamaño del municipio donde se vive ($N = 134$)

Codina, Pestana, Balaguer, y Castillo, 2016). En concreto, en el PT utilizado en esta investigación se registraron las actividades realizadas en la cotidianidad —específicamente, las de la jornada anterior al día en que se recogió la información; de estas actividades, además, se obtuvieron el tiempo dedicado a las mismas, su frecuencia semanal y las percepciones de elección propia, satisfacción y apropiación al llevarlas a cabo (puntuadas desde el 0 —“en absoluto”— hasta el 10 —“totalmente”).

Tras cumplimentar el PT, se aplicó el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZPTI: Zimbardo y Boyd, 1999; adaptación para la población española realizada por Díaz-Morales, 2006). Los 56 ítems del ZPTI tienen formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta (que van desde el 1 —“no me describe en absoluto”— hasta el 5 —“muy característico”). En la aplicación a la muestra que se investiga aquí (n = 134), el coeficiente de fiabilidad observado (*alpha* de Cronbach: $\alpha = .80$) fue similar al obtenido en la validación del instrumento a nuestro contexto (Díaz-Morales, *ibidem*).

Procedimiento

La puesta en práctica del estudio se ha llevado a cabo en dos etapas, siguiendo las pautas de investigaciones anteriores desarrolladas en el ámbito de las actividades de ocio (Codina y Pestana, 2012; Codina, Pestana, y Armadans, 2013; Romeo, Codina, Yepes, Pestana, y Guàrdia, 2013). En primer lugar, el equipo investigador trabajó con el personal técnico especializado para que introdujera los ítems en el *software* con el formato que visualizarían los participantes. A objeto de prevenir pérdidas de datos, el cuestionario se programó de manera que, para cumplimentarlo, fuera necesario contestar a cada una de sus preguntas; de este modo, únicamente se podía avanzar si se había respondido a la cuestión previa mostrada en pantalla (en caso contrario, un aviso recordaba esta condición). Las categorías de respuesta de cada pregunta eran visibles en una misma pantalla, para evitar tener que hacer desplazamientos por la misma.

Verificada la última programación del cuestionario, se hizo una prueba piloto. Una vez introducidos algunos ajustes de formato, se les envió a los participantes un mensaje de correo

electrónico invitándoles a formar parte del estudio, con un enlace directo al instrumento (vínculo único y al que no se podía volver una vez enviadas las respuestas). El acceso a las preguntas se estableció durante el mes de noviembre de 2015. La invitación se dirigió únicamente a quienes cumplieran con el requisito de edad establecido.

Análisis de datos

Para el procesamiento de los datos obtenidos, se han considerado los siguientes grupos de variables: características de la muestra estudiada (sexo, tamaño del municipio donde se vive), actividades físico-deportivas realizadas (tipo, frecuencia semanal y tiempo invertido), experiencia al practicar las actividades (elección propia, satisfacción, apropiación) y factores de la perspectiva temporal (pasada —positiva o negativa—, presente —hedonista o fatalista— y el futuro). Según procede, las asociaciones entre las variables se han calculado mediante correlaciones *r* de Pearson (entre experiencia y perspectiva temporal), coeficiente *t* de Student (entre el sexo de los/as participantes y las mencionadas experiencia y perspectiva temporal) y ANOVAs (entre el tamaño del municipio donde se vive y las variables de la experiencia respecto a las actividades realizadas y la perspectiva temporal). Por razones de síntesis, se muestran en tablas aquellos casos con mayores asociaciones significativas, dejando como comentario de texto otras asociaciones significativas pero puntuales.

Resultados

Las actividades físico-deportivas practicadas por la mayoría de los participantes fueron del tipo conocido como actividad física, esto es, realización de ejercicios que no constituyen en sí mismos disciplinas deportivas (Castillo, Balaguer, y García-Merita, 2007; Tabla 2). En concreto, un 91.8% de los participantes reportó realizar actividad física, un 4.5% actividades deportivas individuales y un 3.7% actividades deportivas de equipo.

La frecuencia semanal de realización de actividades físico-deportivas fue predominante alta y moderada, y en menor

Variable	n	%
Actividades practicadas		
Actividad física	123	91.8
Deportes individuales	6	4.5
Deportes de equipo	5	3.7
Frecuencia semanal		
Baja (1-2 días)	27	20.1
Moderada (3-4 días)	51	38.1
Alta (5-7 días)	56	41.8
Tiempo invertido		
Hasta 60 min	36	26.9
Entre 61-90 min	26	19.4
Entre 91-120 min	38	28.4
Más de 120 min	34	25.4
Compañía habitual		
Solo/a	56	41.8
Amistad/es	44	32.8
Familia	16	11.9
Pareja	13	9.7
Otros/as	5	3.7

Tabla2. Porcentaje de participantes según actividades físico-deportivas practicadas, frecuencia semanal, tiempo invertido y compañía habitual (N = 134)

proporción, baja. Específicamente, el 41.8% practicó actividades físico-deportivas 5-7 días a la semana; el 38.1%, 3-4 días y el 20.1%, 1-2 días. El tiempo invertido cada vez que se practicaba la actividad, predominantemente fue de entre 91-120 min (28.4%), y los porcentajes de quienes dedicaban menos de 60 min y más de 120 min fueron, respectivamente, el 26.9% y el 25.4%.

Por lo que se refiere a las variables que caracterizan a la práctica deportiva como actividad de ocio (Tabla 3), la percepción de elección propia fue el indicador que obtuvo mayores puntuaciones ($M = 8.81$; $DT = 2.08$), seguida de las percepciones de satisfacción ($M = 8.45$; $DT = 1.76$) y de apropiación ($M = 7.31$; $DT = 2.80$).

En lo que respecta a los factores que contempla la perspectiva temporal (ídem Tabla 3), los valores más elevados se obtuvieron en las perspectivas pasada positiva ($M = 3.39$; $DT = .50$), futura ($M = 3.38$; $DT = 0.53$) y presente hedonista ($M = 3.35$; $DT = 0.56$); en consecuencia, los valores menores fueron los correspondientes al pasado negativo ($M = 3.05$; $DT = 0.67$) y al presente fatalista ($M = 2.80$; $DT = 0.54$).

De las correlaciones entre las percepciones de la experiencia de práctica y la perspectiva temporal (ídem Tabla 3), resaltan dos cuestiones. Por una parte, la consistencia que ofrecen entre sí los indicadores de experiencia y los de perspectiva temporal. Así, la elección propia al realizar una actividad físico-deportiva es directamente proporcional a la satisfacción ($r = .433$; $p < .01$) y a la apropiación ($r = .254$; $p < .01$). En el caso de la perspectiva temporal, el presente hedonista es directamente proporcional tanto al pasado positivo ($r = .401$; $p < .01$) como al presente fatalista ($r = .359$; $p < .01$); además, destaca la relación entre las perspectivas pasada positiva y futura ($r = .243$; $p < .01$).

Por otra parte, de las correlaciones entre la experiencia al practicar actividad físico-deportiva y la perspectiva temporal, destaca la proporcionalidad directa del presente hedonista con la elección propia ($r = .325$; $p < .01$), la satisfacción ($r = .255$; $p < .01$) y la apropiación ($r = .189$; $p < .05$), asimismo, se observan entre el pasado positivo con la elección propia ($r = .217$; $p < .05$) y la satisfacción ($r = .271$; $p < .01$).

Al combinar las características de la muestra con las percepciones de experiencia de ocio y perspectiva temporal, se

observaron puntualmente asociaciones significativas (información no tabulada). En concreto, el presente fatalista es más acentuado en quienes viven en núcleos de entre 30.001-100 mil h ($M = 3.02$; $DT = 0.47$), seguidos por quienes viven en poblaciones de (en orden descendiente): 5.001-30 mil h ($M = 2.90$; $DT = 0.57$), 100.001-500 mil h ($M = 2.75$; $DT = 0.53$), más de 500 mil h ($M = 2.62$; $DT = 0.48$) y hasta 5.000 h ($M = 2.43$; $DT = 0.44$; $F = 3.64$; $p = .00$). No se observaron asociaciones significativas entre la experiencia y la perspectiva temporal con la variable sexo.

De resultados de asociar la frecuencia de práctica de la actividad físico-deportiva con la experiencia al practicar y la perspectiva temporal, se obtuvieron asociaciones significativas en dos casos (Tabla 4). Se observa, pues, que a medida que aumentan el número de días a la semana en que se practican actividades físico-deportivas, son mayores las percepciones de elección propia ($F = 2.70$; $p = .07$) y del pasado negativo ($F = 2.51$; $p = .08$).

El otro indicador relativo a la dedicación a las actividades físico-deportivas —el tiempo invertido— también estuvo asociado de manera significativa a la experiencia y a la perspectiva temporal (Tabla 5).

Por lo que se refiere a la experiencia al practicar la actividad, la percepción de elección propia fue mayor cuanto menos tiempo se invierte en la práctica ($F = 5.29$; $p = .00$); es decir, quienes invierten hasta 60 min en practicar actividades físico deportivas manifestaron mayor elección propia que los participantes que dedicaban entre 61-90 min, entre 91-120 min o más. En cambio, la percepción de satisfacción fue mayor en quienes invierten hasta 60 min, o bien entre 91-120 min ($F = 2.89$; $p = .03$).

En lo que respecta a las asociaciones entre la inversión de tiempo en actividades físico-deportivas y los factores de la perspectiva temporal, se tiene que la percepción hedonista del presente aumenta cuanto más tiempo se invierte al practicar actividades físico-deportivas ($F = 2.82$; $p = .04$). En el caso de la perspectiva temporal futura, ésta presenta valores más altos en quienes invierten más de dos horas o bien hasta una hora en practicar actividades físico deportivas ($F = 2.53$; $p = .06$); dicho de otro modo, el futuro está más presente en quienes dedican

Experiencia	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Elección propia	8.81	2.08	—							
2. Satisfacción	8.45	1.76	.433**	—						
3. Apropiación	7.31	2.80	.254**	.273**	—					
Perspectiva temporal										
4. Pasada Negativa	3.05	0.67	.072	-.017	-.065	—				
5. Presente Hedonista	3.35	0.56	.325**	.255**	.189*	.059	—			
6. Futura	3.38	0.53	.038	.133	-.172*	.040	-.034	—		
7. Pasada positiva	3.39	0.50	.217*	.271**	-.019	-.075	.401**	.243**	—	
8. Presente fatalista	2.80	0.54	-.089	-.071	.010	.278**	.359**	-.021	.111	—

Nota. * $p < .05$ (bilateral); ** $p < .01$ (bilateral). Experiencia, medias en una escala del 0 a 10; Perspectiva Temporal, medias en una escala del 1 al 5.

Tabla 3. Medias, desviaciones típicas e intercorrelaciones entre las puntuaciones obtenidas en la experiencia al practicar actividad físico-deportiva y los factores de la perspectiva temporal ($n = 134$)

mucho o poco tiempo a las actividades físico-deportivas en la cotidianidad.

Finalmente, al combinar la compañía al practicar actividades físico-deportivas con la experiencia y la perspectiva temporal, se observó una asociación significativa (información no tabulada). En concreto, la percepción de elección propia fue mayor en

quienes practican solos ($M = 9.41$; $DT = 1.58$) o con otras personas distintas a las del entorno más próximo ($M = 9.20$; $DT = 1.30$). A estos valores siguen, en orden decreciente, los obtenidos por quienes practican actividades físico-deportivas en pareja ($M = 8.69$; $DT = 2.25$), con amistades ($M = 8.27$; $DT = 2.09$) o con la familia ($M = 8.18$; $DT = 3.10$; $F = 2.39$; $p = .05$).

Variables	Frecuencia semanal						F	p
	Baja (1-2 días)		Moderada (3-4 días)		Alta (5-7 días)			
	M	DT	M	DT	M	DT		
Experiencia al practicar la actividad								
Elección propia	8.00	2.94	8.94	1.97	9.08	1.57	2.70	.071
Satisfacción	8.66	1.61	8.05	2.04	8.70	1.51	2.06	.131
Apropiación	7.88	2.51	6.99	2.90	7.32	2.85	0.90	.407
Perspectiva temporal								
Pasada negativa	2.80	0.63	3.08	0.66	3.15	0.69	2.51	.085
Presente hedonista	3.43	0.53	3.40	0.53	3.27	0.59	0.94	.390
Futura	3.34	0.56	3.39	0.55	3.38	0.51	0.77	.926
Pasada positiva	3.49	0.51	3.31	0.47	3.41	0.53	1.26	.287
Presente fatalista	2.80	0.38	2.82	0.56	2.77	0.59	0.11	.892

Nota. Experiencia, medias en una escala del 0 a 10; Perspectiva Temporal, medias en una escala del 1 al 5.

Tabla 4. Experiencia percibida de la actividad físico-deportiva y factores de la perspectiva temporal según frecuencia semanal de la práctica ($n = 134$)

Variables	Frecuencia semanal								F	p
	Hasta 60 min		Entre 61-90 min		Entre 91-120 min		Más de 120 min			
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT		
Experiencia al practicar la actividad										
Elección propia	9.40	1.11	7.57	3.48	9.30	1.27	8.58	1.81	5.29	.002
Satisfacción	8.55	1.79	7.61	2.07	8.89	1.29	8.48	1.79	2.89	.038
Apropiación	7.19	2.61	6.92	3.58	7.78	2.21	7.19	2.96	0.56	.636
Perspectiva temporal										
Pasada negativa	3.05	0.73	2.98	0.78	3.16	0.63	3.00	0.57	0.46	.710
Presente hedonista	3.34	0.58	3.09	0.67	3.44	0.52	3.47	0.44	2.82	.041
Futura	3.46	0.55	3.33	0.47	3.21	0.50	3.52	0.54	2.53	.060
Pasada positiva	3.44	0.50	3.31	0.48	3.38	0.49	3.40	0.56	0.31	.816
Presente fatalista	2.76	0.59	2.68	0.62	2.80	0.49	2.92	0.45	1.01	.389

Nota. Experiencia, medias en una escala del 0 a 10; Perspectiva Temporal, medias en una escala del 1 al 5.

Tabla 5. Experiencia percibida de la actividad físico-deportiva y factores de la perspectiva temporal según tiempo invertido al practicar ($n = 134$)

Discusión

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los/as jóvenes que han participado en este estudio practican mayoritariamente actividad físico-deportiva como actividad de ocio; esto es, experimentando percepción de libertad, además de satisfacción y transformación personal. Esta constatación nos viene a decir que la actividad físico-deportiva —valorada por su potencialidad en el desarrollo físico y psicológico de la juventud—, se percibe como una experiencia de ocio positiva. Cabe añadir a este dato que esta práctica suele tener una frecuencia y una duración óptimas (cf. García Ferrando y Llopis, 2011; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015a y b).

Por lo que se refiere a la orientación temporal, los resultados muestran que las diferentes dimensiones de la Perspectiva Temporal se manifiestan, en general, por encima de los valores medios, destacando por su protagonismo las dimensiones de futuro, pasado positivo y presente hedonista. En consecuencia, los datos sugieren que los jóvenes que practican actividad físico-deportiva muestran tener una Perspectiva Temporal más bien Balanceada (siguiendo lo planteado por Stolarski, Wiberg y Osin, 2015).

Un análisis más detallado de los resultados obtenidos nos permiten apreciar que la perspectiva de futuro destaca entre las personas que, en nuestra muestra, le dedican menos y más tiempo a la actividad física; un dato que da a entender que quienes le dedican más tiempo es porque tienen expectativas de futuro vinculadas de alguna manera con esta actividad del presente —en gran medida hedonista, por su carácter motivador hacia el logro de futuro. En cambio, las personas que le dedican poco y tienen expectativas de futuro, pueden basar estas expectativas en el hecho de mantenerse mínimamente activas con el objetivo de obtener una recompensa de salud a futuro. En cualquier caso, la presencia de una mayor Perspectiva Temporal futura entre quienes invierten más tiempo cada vez que practican actividad físico-deportiva, viene a confirmar estudios previos (entre otros, Hall y Fong, 2003; Mahon et al., 2000).

Al relacionar las variables de la experiencia de ocio y las dimensiones de la perspectiva temporal, encontramos que las tres variables de la experiencia de ocio correlacionan con la dimensión de presente hedonista y que, en particular, las variables de elección propia y satisfacción son directamente proporcionales al pasado positivo. Estos resultados parecen apuntar que, en la juventud, la actividad física —vivida como una experiencia de ocio caracterizada por la percepción de cambio, crecimiento o transformación, junto con la percepción

de libertad y satisfacción—, contribuye a dar protagonismo a una orientación temporal de presente hedonista.

En relación con los resultados que muestran cómo la percepción de libertad correlaciona con el presente hedonista, también es importante advertir que esta percepción de libertad aumenta cuando se realiza esta actividad en solitario o en compañía de personas no próximas. En consecuencia, frente a la idea que la compañía de los iguales o próximos anima la práctica de actividades físico-deportivas (Codina y Pestana, 2012), aquí encontramos que esta no presencia está asociada a una mayor percepción de libertad y ésta, a su vez, se vincula con una mayor inversión de tiempo cada vez que se practica actividad físico-deportiva. En este sentido, destaca el hecho que en la inversión de tiempo parecen converger la elección propia, la satisfacción, el presente hedonista y el futuro.

Además de las tendencias advertidas, los resultados abren interrogantes acerca de la permanencia o anclaje de la Perspectiva Temporal en las distintas fases del desarrollo de una actividad o distintos momentos de la evolución de la persona —sobre todo en la adolescencia, periodo en el que se registra una mayor tasa de abandono de la actividad físico-deportiva (abandono que se ha explicado por la competencia con otras actividades o responsabilidades: Jasik y Lustig, 2008). En este sentido, un estudio longitudinal de la Perspectiva Temporal a lo largo de la adolescencia (o la comparación transversal de esta etapa con otras del ciclo vital), en relación con la actividad física, debería afinar las estrategias para facilitar la intervención psicosocial que promueva una Perspectiva Temporal Balanceada en la que se incluya la actividad físico-deportiva como experiencia de ocio —predominantemente libre, satisfactoria y transformadora.

A pesar de que en este estudio hemos contado con un número limitado de participantes y no se ha podido disponer del historial de actividad físico-deportiva, las evidencias empíricas advierten que los jóvenes que practican actividad físico-deportiva como actividad de ocio, presentan una Perspectiva Temporal Balanceada; en particular, se observa que una mayor inversión de tiempo está asociada a una Perspectiva Temporal Futura. Paralelamente, se ha visto que las variables de la experiencia de ocio correlacionan de manera directa con el presente hedonista y el pasado positivo.

Estos resultados, a nuestro entender, son relevantes al mostrar que en la actividad físico-deportiva son significativas la incidencia de la perspectiva temporal y la experiencia de ocio, las cuales deberían ser consideradas en los programas de intervención para la promoción y mantenimiento de la actividad físico-deportiva, un ámbito de actividad que contribuye al desarrollo integral de la persona.

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO EXPERIENCIA DE OCIO Y PERSPECTIVA TEMPORAL EN LOS JÓVENES

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Ocio, Perspectiva Temporal, Presupuesto de Tiempo

RESUMEN: Se analizan las relaciones entre la práctica de actividades físico-deportivas, la experiencia de ocio y la Perspectiva Temporal, en una muestra de 134 jóvenes —84 chicos y 54 chicas— entre 18 y 24 años. La información se obtuvo mediante un cuestionario online que incluía: (1) un Presupuesto de Tiempo para registrar las actividades realizadas en la cotidianidad y valorar las características de estas actividades como ocio (tiempo dedicado a las mismas, frecuencia semanal y percepciones de elección propia, satisfacción y apropiación); y (2) el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo, para conocer la incidencia de sus dimensiones (presente, pasada y futura). Los resultados obtenidos muestran que: los jóvenes que practican actividad física como actividad de ocio presentan una Perspectiva Temporal Balanceada; que quienes invierten más tiempo en esta práctica tienen a una mayor Perspectiva Temporal Futura; asimismo, se demuestra que las variables de la experiencia de ocio correlacionan de manera directa con el presente hedonista y el pasado positivo. Con estos hallazgos, se pone de manifiesto la necesidad de considerar la Perspectiva Temporal y la experiencia de ocio en los programas de intervención para la promoción y mantenimiento de la actividad físico-deportiva.

Referencias

- Azar, D., Ball, K., Salmon, J., y Cleland, V. J. (2010). Physical activity correlates in young women with depressive symptoms: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 3–11.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de la actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 201–210.
- Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M., Valtueña, J.... The AVENA Study Group (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19, 470–476.
- Codina, N. (1999). Tendencias emergentes en el comportamiento de ocio: el ocio serio y su evaluación. *Revista de Psicología Social*, 14(2–3), 331–346.
- Codina, N. (2007). Entre el ocio, el turismo y el consumo. El tiempo y la apropiación del tiempo. En J. Romay Martínez (Ed.), *Perspectivas y retrospectivas de la Psicología Social en los albores del siglo XXI* (pp. 205–214). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2008). Investigación del ocio y del self desde el paradigma de la complejidad. Una aplicación de la técnica del presupuesto de tiempo y del Twenty-Statement Test. En E. Aguilar Gutiérrez (Ed.), *El influjo del tiempo en la vivencia del ocio: transformaciones, oportunidades y riesgos en la sociedad apresurada* (pp. 135–147). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2009). Análisis psicosocial del comportamiento en el tiempo y sus aspectos complejos mediante la técnica de los presupuestos de tiempo. En J. Tous Pallarés y J. M. Fabra Sopena (Eds.), *Actas del XI Congreso Nacional de Psicología Social, vol. I* (pp. 57–63). Tarragona: Universitat Rovira i Virgili.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2010). Valores asociados al tiempo de las mujeres dedicado al deporte. *Revista de Estudios de Ocio / Aisiazko Ikaskuntzen Aildizkaria (ADOZ) / Journal of Leisure Studies*, 33, 43–57.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 243–251.
- Codina, N., Pestana, J. V., y Armadans, I. (2013). Physical activity (PA) among middle-aged women: Initial and current influences and patterns of participation. *Journal of Women & Aging*, 25, 260–72.
- Codina, N., Pestana, J. V., Balaguer, I., y Castillo, I. (2016). “Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte”: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 233–242.
- Crocker, P. R. E., Eklund, R. C., y Kowalski, K. C. (2000). Children’s physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383–394.
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18, 565–571.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox y S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88–118). Londres: Routledge.
- Fundación Encuentro (2011). *Informe España 2011: Una interpretación de su realidad social*. Madrid: Fundación Encuentro. Disponible en: http://www.fund-encuentro.org/informe_espana/indiceinforme.php?id=IE18
- García-Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>
- Gulley, T. (2013). Time perspective and physical activity among Central Appalachian adolescents. *The Journal of School Nursing*, 29, 123–131
- Hall, P. A. y Fong, G. T. (2003). The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychology and Health*, 18, 685–706.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. En R.B. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-esteem* (pp. 57–78). Nueva York, NY: Plenum Press.
- INE (2015). *Padrón municipal 2015. Datos a nivel nacional, comunidad autónoma y provincia*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. Disponible en: http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspob.htm.
- Jasik, C. B. y Lustig, R. H. (2008). Adolescent obesity and puberty: the “perfect storm”. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135, 265–279
- Kahana, E., Lawrence, R. H., Kahana, B., Kercher, K., Wisniewski, M. A., Stoller, E.... y Stange, K. (2001). Long-term impact of preventive proactivity on quality of life in the old-old. *Psychosomatic Medicine*, 64, 383–394.
- Lopresti, A. L., Hood, S. D., y Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: Diet, sleep and exercise. *Journal of Affective Disorders*, 148, 12–27.
- Mahon, N. E. y Yarcheski, T. J. (1994). Future time perspective and positive health practices in adolescents. *Perceptual and motor skills*, 79, 395–398.

- Mahon, N. E., Yarcheski, T. J., y Yarcheski, A. (2000) Future time perspective and positive health practices among young adolescents: a further extension. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 166–168.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015a). *Anuario de estadísticas deportivas 2015*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Secretaría General Técnica, Subdirección General de Documentación y Publicaciones. Disponible en: [http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2015.pdf](http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2015.pdf)
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015b). *Estadística 2015. Encuesta de hábitos deportivos en España*, Síntesis de resultados. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Secretaría General Técnica, Subdirección General de Documentación y Publicaciones. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/encuesta-habitos-deportivos.html>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical, and Health Psychology*, 8, 171–183.
- Moscoso, D. y Moyano, E. (Coords.) (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fundación La Caixa. Disponible en: http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/estudiossociales/vol26_sencer_es.pdf.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1986). *What am I doing?* Nueva York: The Leisure Institute.
- Peetz, J., Buehler, R., y Britten, K. (2011). Only minutes-a-day: Reframing exercise duration affects exercise intention and behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 33, 118–127.
- Perry, C. L., y Murray, D. M. (1982) Enhancing the transition years: the challenge of adolescent health promotion. *Journal of School Health*, 5, 307–311.
- Ricci Bitti, P. E., Zambianchi, M., y Bitner, J. (2015). Time perspective and positive aging. En M. Stolarski, N. Van Beek y W. Fieulaine (Eds.) *Time Perspective Theory: Review, Research and Application. Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (437–450) Londres: Springer.
- Romeo, M., Codina, N., Yepes, M., Pestana, J. V., y Guàrdia, J. (2013). Data mining and mall users profile. *Universitas Psychologica: Panamerican Journal of Psychology*, 12, 195–207.
- Shaw, S. M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7(1), 1–24.
- Sirgy, M. J., y Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183–196.
- Stolarski, M., Wiberg, B., y Osin, E. (2015). Assessing temporal harmony: The issue of a balanced time perspective. En M. Stolarski, N. Van Beek y W. Fieulaine (Eds.) *Time perspective theory; review, research and application. Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (57–71). Londres: Springer.
- Varo, J. J., Martínez, J. A., y Martínez-González, M. A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121, 665–672.
- Ziegelmann, J. P., Lippke, S., y Schwarzer, R. (2006). Subjective residual life expectancy in health self-regulation. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 61 B, 195–201.
- Zimbardo, P. G. y Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.
- Zimbardo, P. G. y Boyd, J. (2009). *La paradoja del tiempo: la nueva psicología del tiempo*. Barcelona: Paidós.