

TIEMPOS DEDICADOS AL OCIO FÍSICO-DEPORTIVO Y PERSPECTIVAS TEMPORALES: (RE)VELANDO VULNERABILIDADES

TIME DEDICATED TO PHYSICAL-SPORTIVE LEISURE AND TIME
PERSPECTIVES: REVEALING/CONCEALING VULNERABILITIES

TEMPOS DEDICADOS AO LAZER FÍSICO-DESPORTIVO E PERSPECTIVAS
TEMPORAIS: REVELANDO / OCULTANDO VULNERABILIDADES

Nuria CODINA*, José Vicente PESTANA* & Ana María PONCE DE LEÓN**

*Universidad de Barcelona, **Universidad de La Rioja

Fecha de recepción del artículo: 26.VII.2017

Fecha de revisión del artículo: 14.IX.2017

Fecha de aceptación final: 15.XI.2017

PALABRAS CLAVE:

ocio
ocio físico-deportivo
perspectiva temporal
experiencia de ocio
presupuesto de
tiempo

RESUMEN: El ocio es una de las actividades que más contribuyen con el desarrollo integral de la juventud, pero también puede ser fuente de problemas. Esta ambivalencia puede derivarse de las intensidades temporales con las que se practican o no ciertos ocios; y, asimismo, de las valoraciones personales que hace la propia persona de la actividad. Con base en estas ideas se analizan, en el contexto del ocio físico-deportivo, las relaciones entre dos concepciones de la temporalidad –tiempo invertido y perspectiva temporal– y la experiencia del dicho ocio en la cotidianidad –específicamente, la elección propia y la satisfacción percibidas. Los participantes fueron 147 jóvenes (63 chicas y 84 chicos) con edades comprendidas entre 18 y 24 años ($M = 21,18$ años; $DT = 2,00$). La información se recogió mediante dos instrumentos: un cuestionario ad hoc con características del Presupuesto de Tiempo y el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZPTI). Los resultados indican que el tiempo invertido y la frecuencia semanal del ocio físico-deportivo son adecuados, si bien se observan diferencias entre chicas y chicos –y a favor de ellos– con respecto a la dedicación a esta actividad. Por lo que respecta a la perspectiva temporal, ésta se caracteriza por ser predominantemente positiva, observándose que las chicas presentaron menores valores en el pasado negativo con respecto a los chicos. Las interinfluencias entre la elección propia y la satisfacción experimentadas con el ocio físico-deportivo, con las vertientes positivas de las perspectivas temporales, apoyan la necesidad de estudiar el ocio como una manera de comportarse en el tiempo no comprometido –que se relaciona con determinadas actitudes positivas respecto al pasado, al presente y al futuro. En un sentido más general, las mencionadas interinfluencias abren nuevas perspectivas que podrían arrojar luz sobre las vulnerabilidades que puede (re)velar el ocio.

CONTACTAR CON LOS AUTORES: Nuria Codina. Universitat de Barcelona, Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa. Passeig de la Vall d'Hebron 171, Ed. de Ponent, 08035 Barcelona. Correo electrónico: ncodina@ub.edu.

<p>KEY WORDS: leisure physical-sportive leisure time perspective leisure experience time budget</p>	<p>ABSTRACT: Leisure is one of the activities that contribute the most to the integral development of youth, but it can also be a source of problems. This ambivalence may be the result of the temporal intensity with which certain leisure activities are or are not practiced; and also, the person's subjective ratings of the activity. Based on these ideas, the relations between two conceptions of temporality - time spent and time perspective - and the experience of leisure in daily life - specifically, the perceptions of one's freedom of choice and satisfaction - are analyzed with regards to physical-sportive leisure. The participants were 147 young people (63 girls and 84 boys) aged between 18 and 24 years ($M = 21.18$ years, $SD = 2.00$). The information was collected with two instruments: an ad hoc questionnaire akin to the Time Budget and the Time Perspective Inventory). The results indicate that the time spent and the weekly frequency of physical-sports leisure are adequate, with differences between girls and boys - favoring the boys - with regard to the dedication to this activity. The time perspective is characterized by being predominantly positive, having the girls lower values in the negative past compared to that of boys. The inter-influences between one's freedom of choice and the satisfaction felt about physical-sport leisure, as well as the positive aspects of the time perspective, give support to the need of studying leisure as a way of behaving in one's free time, which is related to certain positive attitudes about the past, the present, and the future. In a broader sense, the above-mentioned inter-influences open new perspectives that could shed light on the vulnerabilities that can leisure may reveal/conceal.</p>
<p>PALAVRAS-CHAVE: lazer lazer físico- desportivo perspetiva temporal experiência de lazer gestão de tempo (time budget)</p>	<p>RESUMO: O lazer é uma das atividades que mais contribuem para o desenvolvimento integral da juventude, mas pode ser também uma fonte de problemas. Esta ambivalência pode derivar da conjugação do tempo e da intensidade com que se praticam ou não se praticam determinadas atividades de lazer, assim como das avaliações pessoais que cada sujeito faz da sua própria atividade. Com base nestas ideias, analisa-se, no contexto do lazer físico-desportivo, as relações entre as concepções de temporalidade -tempo investido e perspetiva temporal e a experiência desse lazer na vida quotidiana- especificamente, as percepções de liberdade de escolha e de satisfação. Os participantes foram 147 jovens (63 meninas e 84 rapazes), com idades compreendidas entre 18 e 24 anos ($M = 21,18$ anos, $DP = 2,00$). A informação foi recolhida através de dois instrumentos: um questionário ad hoc para inventariação da gestão de tempo (o Time Budget) e o Inventário da Perspetiva Temporal de Zimbardo (ZPTI). Os resultados indicam que o tempo investido e a frequência semanal do lazer físico-desportivo são adequados, ainda que se observem diferenças entre meninas e rapazes -com vantagem para eles- no que respeita à dedicação ao lazer. A perspetiva do tempo é caracterizada por ser predominantemente positiva, tendo as meninas menores valores negativos no passado em comparação com os rapazes. As interinfluências entre a liberdade de escolha e a satisfação sentida com o lazer físico-desportivo, bem como os aspetos positivos da perspetiva do tempo, dão suporte à necessidade de estudar o lazer como um modo de se comportar no tempo livre -que se relaciona com determinadas atitudes positivas relativas ao passado, ao presente e ao futuro. Em sentido mais geral, as mencionadas interinfluências abrem novas perspetivas que poderão ajudar a esclarecer as vulnerabilidades que o lazer pode revelar ou ocultar.</p>

1. Introducción

En el día a día del joven, el ocio es un espacio de vital importancia pues, en él, entre otras cosas, tiene más autonomía y control que en otros ámbitos de su cotidianidad (Barber, Abbott, Blomfield & Eccles, 2009; Silbereisen & Todt, 1994). Para ser más precisos, a través del ocio el joven satisface sus necesidades -de sentirse libre, descubrir intereses, percibir cambios y, en definitiva, vivir experiencias con sentido-, lo que puede contribuir al desarrollo positivo de la identidad y de las competencias necesarias para el mundo laboral (Barber *et al.*, 2009; Coatsworth, Sharp, Palen, Darling, Cumsille & Marta, 2005; Codina, Pestana & Stebbins, 2017). En este sentido, entre los científicos hay un gran acuerdo en sostener que el ocio es una de las actividades que más contribuyen al desarrollo integral de los jóvenes (Caldwell & Faulk, 2013; Freire, 2013; Kleiber, 1999). No obstante, la

contribución del ocio en el desarrollo no siempre es positiva, razón por la que se afirma que el ocio es ambivalente, ya que es fuente de lo más constructivo y de lo más patológico (Csikszentmihayi, 1993; Munné & Codina, 1996); así pues, el ocio puede contribuir -positiva y negativamente- en el desarrollo del joven (Coatsworth *et al.*, 2005; Darling, 2005; Mahoney, Larson & Eccles, 2005).

Este potencial constructivo y patológico del ocio, además de poder estar definido por la naturaleza de ciertas prácticas (por ejemplo y respectivamente: la lectura o la drogadicción), lo está por las intensidades temporales con las que se practican o no ciertos ocios. A pesar que desde la perspectiva del ocio no hay consenso sobre el tiempo óptimo de dedicación a ciertas actividades, desde la perspectiva psicológica defendemos que es necesario anteponer la diversidad de actividades a la *monoactividad* (Codina, Pestana, Castillo y Balaguer, 2016), siendo la pluralidad una

característica que fortalece el desarrollo integral de la persona –en la línea de las propuestas de Kleiber (1999) y Linville (1987). El otro elemento que permite valorar lo constructivo –o no– del ocio lo conforman las valoraciones personales que hace la propia persona de la actividad. Respecto a estas últimas, en la valoración de la experiencia de ocio –al margen de la motivación– destacan dos componentes: el relativo a la percepción de libertad y la satisfacción (entre otros: Codina, 1999; Csikszentmihayi, 1990; Cuenca, 2000; Gorbeña & Martínez, 2006; Neulinger, 1980). Considerando estas dimensiones, por ejemplo, diez horas diarias de profundo disfrute con el videojuego elegido, diez horas diarias de profunda insatisfacción con la actividad físico-deportiva no elegida o diez horas de disfrute diario visualizando películas de Charlie Chaplin, sin lugar a dudas –a corto o largo plazo– traerán como consecuencia un ocio psico-socialmente no constructivo, esto es, inductor de vulnerabilidades.

Sin ignorar esta ambivalencia potencial del ocio, uno de los ocios valorados como más constructivos en el desarrollo de los jóvenes es la actividad deportiva (deporte o actividad física practicada regularmente: Broh, 2002; Zarret, Fay, Carrano, Phelps & Lerner, 2009). A este respecto, existe una considerable cantidad de estudios que muestran los beneficios físicos, psicológicos y sociales que se derivan de estas prácticas (Balaguer, 2002; Organización Mundial de la Salud, 2010; Ponce de León Elizondo, Sanz Arazuri & Valdemoros San Emeterio, 2015; Torregrosa, Belando & Moreno-Murcia, 2014); y, en paralelo, son numerosas las intervenciones sociales basadas en la promoción de la actividad deportiva como estrategia para prevenir o superar situaciones de vulnerabilidad (Haudenhuyse, Theeboom, & Nols, 2012). Apoyando estas intervenciones –y sin pretensión de exhaustividad–, están los estudios que muestran que la participación en actividades deportivas organizadas por un club reduce las posibilidades de una posterior exclusión social (Feinstein, Bynner & Duckworth, 2005), resultando atractivas dichas actividades a los jóvenes de distintas clases sociales (Feinstein, *et al.*, 2005; Vanhoutte, 2007).

Las investigaciones no dejan duda del potencial constructivo de la actividad físico-deportiva en sí misma, pero determinados comportamientos en torno a esta actividad pueden debilitar, patologizar –o ambos– las cualidades de esta actividad. Por lo que se refiere al tiempo dedicado a la actividad físico-deportiva a lo largo de la semana, la Organización Mundial de la Salud (2010) recomienda que los adultos mayores de 18 años deberían dedicar –al menos– 150 min semanales

a la actividad físico-deportiva aeróbica de intensidad moderada (o 75 min si es vigorosa), siendo óptimo dedicar entre 150 y 300 min de actividad físico-deportiva moderada (o 150 de actividad intensa). Así, atendiendo a la cuestión temporal habrá, por ejemplo, jóvenes que escasamente cumplan con la dedicación que posibilita disfrutar de los beneficios del ocio físico-deportivo; otros, en cambio, destinarán a esta actividad un tiempo rayano en lo patológico. En consecuencia y a nuestro entender, la cuestión temporal puede ser indicativa de una práctica de ocio antes vulnerable que saludable, potencialmente patológica en vez de constructiva.

Dado que la práctica físico-deportiva, tanto por la experiencia que puede comportar la actividad como por el tiempo que se le dedique, potencialmente aporta o no al desarrollo de los jóvenes, en este trabajo valoramos la relación entre las dimensiones de esta práctica y la orientación temporal de los jóvenes; un aspecto decisivo de las actitudes en torno a la vida y de los comportamientos del presente y futuro de las personas (Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999) y por ende, un variable fundamental del estudio científico de la vulnerabilidad social.

Diversos autores han investigado cómo se articulan el pasado, el presente y el futuro en la conducta humana (i.e., sus antecedentes y sus consecuentes: Nurmi, 1989; o Nuttin & Lens, 1985 –entre otros). No obstante, en los últimos años, ha ido adquiriendo protagonismo la Perspectiva Temporal (PT) de Zimbardo y Boyd (1999). Conceptualmente, la perspectiva u orientación temporal es considerada por la mayoría de autores tanto un “aspecto básico de la experiencia subjetiva individual” (Boniwell y Zimbardo, 2004, p. 8), como un “proceso psicológico fundamental” (Luyckx, Lens, Smits & Goossens, 2010, p. 243). Específicamente, según Zimbardo y Boyd (*ibidem*), la PT está integrada por las categorías de: pasado negativo, pasado positivo, presente fatalista, presente hedonista y futuro. (Zimbardo & Boyd, 1999). Cada una de estas dimensiones temporales puede tener una presencia predominante o balanceada con el resto de las dimensiones, siendo la PT óptima la balanceada (o la que como mínimo está protagonizada por las perspectivas de pasado positivo, presente hedonista y futuro: Boniwell & Zimbardo, 2004; Laghi, Baiocco, Liga, Guarino & Baumgartner, 2013). Como puede advertirse, para que sea óptima la PT debe entretener presente, pasado y futuro, pero este entretendido influye y es influido por determinadas condiciones apropiadas. Por nuestra parte, entendemos que una perspectiva temporal óptima se asocia a una práctica físico-deportiva óptima, esto es, una práctica en la

que se invierta un tiempo suficiente, dejando asimismo otros tiempos para la realización de otras actividades de ocio.

2. Justificación y objetivos

Tres elementos dan origen a la investigación presentada en estas páginas. En primer lugar, la importancia que tiene el ocio para el joven –y en ello, el que una determinada actividad juegue –o no– un rol constructivo. En segundo lugar, la relevancia del ocio físico-deportivo durante la juventud, cuyos beneficios (físicos, psicológicos, sociales) pueden experimentar un desarrollo positivo en quienes practican la actividad. Y, en tercer lugar –que no menos importante–, la influencia de los distintos tiempos del ocio (físico-deportivo, en nuestro caso), coadyuvando al citado desarrollo positivo –y por extensión, a hacer frente a las vulnerabilidades que pueden afectar a las y los jóvenes.

A partir de estos tres elementos, se desprende que cuán benéfico pueda resultar el ocio físico-deportivo en la juventud requiere considerar conjuntamente las temporalidades que caracterizan su práctica, y la experiencia percibida de este ocio. Así las cosas, el propósito de esta contribución es analizar, en el contexto del ocio físico-deportivo, las relaciones entre dos concepciones de la temporalidad –tiempo invertido y perspectiva temporal– y la experiencia del ocio físico-deportivo en una muestra de jóvenes.

3. Metodología

3.1. Participantes

Formaron parte del estudio 147 jóvenes (63 chicas y 84 chicos) con edades comprendidas entre 18 y 24 años ($M = 21,18$ años; $DT = 2,00$), quienes formaron parte de una investigación sobre usos del tiempo en 938 jóvenes de España (véase información al respecto en la nota sobre la financiación de la investigación). Esta muestra se obtuvo a partir de un panel en línea 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 y la edad (el citado intervalo de 18-24 años). En el caso de la muestra estudiada aquí –y de acuerdo con el objetivo del presente trabajo–, se consideró a quienes habían realizado una actividad de ocio físico-deportivo en el momento de recoger la información, en el que se respondía por las actividades realizadas el día anterior (*vide infra* el apartado 2.3. correspondiente al Procedimiento).

3.2. Instrumentos

Se utilizaron dos pruebas. La primera consistió en un cuestionario ad hoc con la estructura y características del Presupuesto de Tiempo, en la línea del instrumento propuesto por Neulinger (1986) en sus investigaciones (sobre la idoneidad de este instrumento en el análisis del comportamiento en el tiempo, cf. Andorka, 1987; Steinbach, 2006). Específicamente, para el presente estudio se siguieron las adaptaciones y aplicaciones recientes llevadas a cabo en nuestro contexto (Codina, 2004; Codina & Pestana, 2016, 2017; Codina *et al.*, 2016). En concreto, en el cuestionario utilizado aquí se registraron las actividades realizadas (en la jornada anterior al día en que se respondió el mismo).

Este registro incluyó las variables analíticas del ocio con base en Codina (1999): por una parte, el tiempo invertido (minutos que duró la actividad mientras se llevaba a cabo) y la frecuencia semanal de las actividades de ocio físico-deportivas (días de la semana en que suele practicarse la actividad); y, por otra parte, la experiencia de ocio conformada por las percepciones de elección propia y satisfacción al realizar las antedichas actividades. La incorporación de estas variables, en el contexto general de los estudios de usos del tiempo, ofrece una visión global que permite situar cada actividad en el contexto de la cotidianidad. Así, el presupuesto de tiempo puede hacer frente a la deseabilidad social que subyace a preguntas (de cuestionarios específicos) sobre actividades como, por ejemplo, la lectura o la propia actividad físico-deportiva –que siendo recomendable su práctica, no suele alcanzar los estándares propugnados desde organismos internacionales; en nuestro contexto y a título de ejemplo: Chillón *et al.*, 2009; Moscoso & Moyano, 2009; Varo, Martínez & Martínez González, 2003).

Tras cumplimentar el cuestionario, los participantes respondieron el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZPTI: Zimbardo & Boyd, 1999), integrada por 56 ítems que refieren cinco factores: dos relativos al presente (hedonista, fatalista), dos, al pasado (positivo, negativo) y uno, al futuro (referido a la planificación y perseverancia con respecto al porvenir, sin distinción de extremos positivo y negativo). El formato de respuesta de la ZPTI es del tipo Likert con cinco opciones de respuesta (que van desde el 1 –“no me describe en absoluto”– hasta el 5 –“muy característico”). En el caso que nos ocupa, se utilizó la adaptación para la población española realizada por Díaz-Morales (2006; para usos recientes de este instrumento en relación con las actividades y la experiencia de ocio, véase Codina & Pestana, 2016).

3.3. Procedimiento

El trabajo de campo fue precedido de dos fases de preparación, siguiendo las pautas de investigaciones anteriores desarrolladas en el ámbito de las actividades de ocio (Codina & Pestana, 2012, 2016, 2017). En la primera fase, el equipo investigador trabajó con el personal técnico especializado para que introdujera los ítems de ambos instrumentos 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 inició la segunda fase con una prueba piloto. A partir de esta prueba se practica-ron los ajustes de formato necesarios.

Tras unas últimas comprobaciones de funcionamiento, a los participantes se les envió 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.

3.4. Análisis de datos

Para el procesamiento de los datos obtenidos, se han considerado las siguientes variables: sexo de las/os participantes; características de las actividades de ocio físico-deportivo realizadas (tiempo invertido, frecuencia semanal y experiencia de

ocio -i.e., percepciones de elección propia y satisfacción); y factores de la perspectiva temporal (presente hedonista, presente fatalista, pasado positivo, pasado negativo y futuro).

Las asociaciones entre las variables se han calculado mediante: el coeficiente de Chi cuadrado (entre el sexo de las/os participantes, el tiempo invertido y la frecuencia semanal de las actividades de ocio físico-deportivo); el coeficiente de correlación r de Pearson (entre las percepciones de la experiencia de ocio y los factores de la perspectiva temporal). Según procede, las asociaciones del sexo, el tiempo invertido y la frecuencia semanal con la experiencia de ocio y los factores de la perspectiva temporal se han realizado mediante la t de Student o el análisis de varianza.

4. Resultados

4.1. Ocio físico-deportivo. Tiempo invertido y frecuencia semanal

Al describir el tiempo invertido en ocio físico-deportivo (Tabla 1), un 27,2% de los participantes declaró haber dedicado hasta 60 min a esta actividad. A esta proporción, siguen el 23,1% y el 20,4% de quienes practicaron, respectivamente, entre 91-120 min y 61-90 min de ocio físico-deportivo. Estos porcentajes se complementan con el 12,2% de participantes que realizaron ocio físico-deportivo con una duración de entre 121-150 min y un 17,0% que le dedicó más de 150 min.

Por lo que se refiere a la frecuencia semanal del ocio físico-deportivo (*ibidem* Tabla 1), las mayores proporciones correspondieron a quienes la practicaron 4-5 veces/semana (35,4%) y 2-3 veces/semana (34,0%). Consecuentemente, fueron minoría quienes llevaron a cabo esta actividad una vez a la semana o menos (15,0%) y 6-7 y hasta más veces (15,6%).

Tabla 1: Tiempo invertido y frecuencia semanal de las actividades de ocio físico-deportivo. Prevalencia según sexo

Tiempo invertido	Muestra general (N = 147)		Chicas (n = 63)	Chicos (n = 84)	χ^2	p
	Frecuencia	%				
Hasta 60 min	40	27.2	55.0	45.0		
61-90 min	30	20.4	43.3	56.7		
91-120 min	34	23.1	26.5	73.5		
121-150 min	18	12.2	27.8	72.2		
Más de 150 min	25	17.0	56.0	44.0	9.57	.048
Frecuencia semanal						
Una vez / semana o menos	22	15.0	63.6	36.4		
2-3 veces / semana	50	34.0	48.0	52.0		
4-5 veces / semana	52	35.4	32.7	67.3		
6-7 veces / semana y más	23	15.6	34.8	65.2	7.22	.065

En ambos indicadores sobre la inversión de tiempo en ocio físico-deportivo se observaron diferencias significativas según el sexo de las/os participantes (*ibidem* Tabla 1). En el caso del tiempo invertido ($\chi^2 = 9,57$; $p = ,048$), las chicas fueron mayoría entre quienes dedicaron hasta 60 min a la actividad (55,0% frente al 45,0% de chicos) y más de 150 min (56,0% frente al 44,0% de chicos). En síntesis, las chicas son minoría cuando la dedicación es entre 60 y 150 minutos. Por lo que respecta a la frecuencia semanal del ocio físico-deportivo ($\chi^2 = 7,22$; $p = ,065$), ellas fueron mayoría en la menor dedicación a la actividad (una vez a la semana o menos: 63,6% de chicas frente al 36,4% de chicos); dicho de otro modo, ellos predominan en las frecuencias de práctica semanal a partir de las 2-3 veces por semana.

4.2. Experiencia del ocio físico-deportivo y perspectivas temporales

Las valoraciones con respecto a la experiencia al realizar ocio físico-deportivo mostraron que los promedios de las percepciones de elección propia ($M = 8,38$) y satisfacción ($M = 8,25$) muestran valores elevados y similares, esto es, puntuaciones superiores a ocho (sobre un máximo de diez puntos). Debe observarse, sin embargo, que las variaciones en los valores de la elección propia ($DT = 2,42$) fueron superiores a las de la percepción de satisfacción ($DT = 1,80$). En conjunto, estos datos señalan que, en la muestra estudiada, la experiencia del ocio físico-deportivo se caracteriza por percepciones de elección propia y satisfacción elevadas. Asimismo, destacar que no se observaron diferencias significativas entre chicas y chicos en los valores obtenidos de la experiencia de ocio.

Tabla 2: Experiencia del ocio físico-deportivo y perspectivas temporales. Diferencias según sexo

Experiencia	Muestra general (N = 147)		Chicas (n = 63)	Chicos (n = 84)	t	p
	M	DT				
Elección propia	8.38	2.42	8.17	8.53	0.85	.392
Satisfacción	8.25	1.80	8.48	8.08	-1.31	.192
Perspectiva temporal						
Presente hedonista	3.32	0.53	3.34	3.30	-0.39	.693
Presente fatalista	2.78	0.51	2.82	2.71	1.29	.197
Pasado positivo	3.37	0.48	3.38	3.37	-0.13	.892
Pasado negativo	3.05	0.67	2.95	3.13	1.71	.088
Futuro	3.34	0.51	3.40	3.30	-1.14	.255

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

Del conjunto de perspectivas temporales consideradas (*ibidem* Tabla 2), se observaron los valores más elevados –y similares entre sí– en los casos del pasado positivo ($M = 3,37$), el futuro ($M = 3,34$) y el presente hedonista ($M = 3,32$). Consecuentemente, los valores más bajos entre estos cinco factores correspondieron al presente fatalista ($M = 2,78$) y al pasado negativo ($M = 3,05$). Las

variaciones en los promedios de estas perspectivas, estuvo alrededor del 0,5 –a excepción del pasado negativo ($DT = 0,67$).

Es en la visión negativa del pasado donde se observaron diferencias significativas según el sexo ($t = 1,71$; $p = ,088$), siendo ellos ($M = 3,13$) quienes tienen una visión más negativa del pasado que ellas ($M = 2,95$).

Tabla 3: Intercorrelaciones entre las puntuaciones obtenidas en la experiencia del ocio físico-deportivo y las perspectivas temporales (n = 147)

Experiencia	1	2	3	4	5	6	7
1. Elección propia	-						
2. Satisfacción	.397**	-					
Perspectiva temporal							
3. Presente hedonista	.191*	.130	-				
4. Presente fatalista	-.045	-.113	.410**	-			
5. Pasado positivo	.165*	.204*	.372**	.038	-		
6. Pasado negativo	.098	.013	.071	.257**	-.002	-	
7. Futuro	.083	.166*	-.048	-.031	.169*	-.018	-

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

Las correlaciones entre la experiencia de ocio y los factores de la perspectiva temporal (Tabla 3) muestran las siguientes correspondencias: en un caso, entre las percepciones de elección propia, satisfacción y apropiación; y en otro caso, entre los factores de la perspectiva temporal.

Entre los indicadores de la experiencia de ocio, la correlación más robusta es la existente entre la elección propia y la satisfacción ($r = ,397$ -si bien las otras dos son igualmente significativas para una $p < ,01$). De los factores de la perspectiva temporal, es el presente hedonista el que ofrece dos correlaciones, además de significativas, sugerentes ($p < ,01$): específicamente, entre el antedicho presente hedonista con el presente fatalista ($r = ,410$) y el pasado negativo ($r = ,257$).

Finalmente, entre la experiencia de ocio y la perspectiva temporal, destacan las correlaciones entre la elección propia y el presente hedonista ($r = ,191$; $p < ,05$) y el pasado positivo ($r = ,165$; $p < ,05$), y entre la satisfacción con el citado pasado positivo ($r = ,204$; $p < ,05$) y el futuro ($r = ,166$; $p < ,05$).

5. Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos han permitido observar las relaciones existentes entre dos concepciones de la temporalidad -tiempo invertido y perspectiva temporal- y la experiencia del ocio físico-deportivo. Sobre estos datos, además de caracterizar el citado ocio, se pueden advertir sus potenciales vulnerabilidades en las y los jóvenes.

En el conjunto de la muestra estudiada, el tiempo invertido y la frecuencia semanal del ocio físico-deportivo pueden considerarse adecuados -dentro de las recomendaciones preceptivas para gozar de los beneficios de esta actividad (Organización Mundial de la Salud, 2010). No obstante, destaca la escasa proporción de practicantes de ocio físico-deportivo ($n = 147$) sobre la muestra general del estudio general del que se ha extraído la muestra ($N = 938$). Además, debe notarse la vulnerabilidad que, en relación con la práctica del ocio físico-deportivo, se observa en las chicas con respecto a los chicos. El que ellas sean mayoría en las inversiones temporales extremas (respectivamente, menos de una hora o más de dos y media), así como en la menor frecuencia semanal, sugiere una dedicación ora esporádica, ora puntual e intensa -es decir, sin la regularidad que requiere la práctica del ocio

físico-deportivo para gozar de sus beneficios. Con estos resultados, no escapa tampoco la posibilidad de que la práctica de las chicas esté estructurada o pautada por algún evento vinculado al baile o la danza (que son las actividades más frecuentadas por las chicas: Codina *et al.*, 2016).

Por lo que respecta a la perspectiva temporal -la otra concepción de la temporalidad investigada aquí-, ésta se caracteriza por ser predominantemente positiva y por lo tanto óptima. En este sentido, nuestros resultados corroboran hallazgos previos (Bonniwell & Zimbardo, 2004). Sin embargo, los valores del pasado negativo -superiores en los chicos con respecto a las chicas- y la directa proporcionalidad entre las vertientes positiva y negativa del presente, sugieren la necesidad de profundizar en las influencias de experiencias anteriores sobre la percepción actual del pasado y de estas perspectivas temporales en el ocio -y, por extensión, en otros ámbitos del comportamiento. En este sentido, una mayor presencia de pasado negativo con unas dimensiones temporales positivas robustas, apunta hacia la implicación de un proceso de resiliencia en el cual debería valorarse el papel del ocio físico-deportivo. En cualquier caso, podemos afirmar que los jóvenes investigados, predominantemente, presentan unos buenos niveles de inversión temporal y frecuencia de práctica físico-deportiva y que, paralelamente, presentan una orientación temporal positiva, lo que les hace menos vulnerables.

Sobre la experiencia de ocio, los datos obtenidos con respecto a la elección propia y la satisfacción confirman el protagonismo de la libertad en el ocio (Munné & Codina, 1996). Además, las interinfluencias entre ambos aspectos de la experiencia del ocio físico-deportivo, con las vertientes positivas de las perspectivas temporales presente y pasada, apoyan la necesidad de estudiar el ocio no sólo como práctica de un tipo de ocio, sino como una manera de comportarse en el tiempo no comprometido que se relaciona con determinadas actitudes positivas respecto al pasado, al presente y al futuro. Por otra parte, las mencionadas interinfluencias abren nuevas perspectivas que podrían arrojar luz sobre las vulnerabilidades que pueden (re)velar las actividades de ocio. Y es que, quizás, reivindicar el sentido profundo de la libertad sea el mejor antídoto para prevenir sus posibles fragilidades.

Referencias bibliográficas

- Andorka, R. (1987). Time Budgets and Their Uses. *Annual Review of Sociology*, 13(1), 149-164. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev.so.13.080187.001053>
- Balaguer, I. (Coord.) (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Barber, B., Abbott, B., Blomfield, C., & Eccles, J. (2009). Secrets of their success. Activity participation and positive youth development. In R. Gilman, E. S. Huebner & M. J. Furlong (eds.) *Handbook of Positive Psychology in Schools*. Nueva York: Taylor & Francis.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165-179). Hoboken: Wiley.
- Broh, B.A. (2002). Linking extracurricular programming to academic achievement: who benefits and why? *Sociology of Education*, 75, 69-91.
- Caldwell L. L., & Faulk M. (2013). Adolescent Leisure from a Developmental and Prevention Perspective. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure sciences: From subjective experience to social contexts* (pp. 41-60). Netherlands: Springer.
- 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(5), 470-476.
- Coatsworth, J.D., Sharp, E.H., Palen, L., Darling, N., Cumsille, P., & Marta, E. (2005). Exploring adolescent self-defining leisure activities and identity experiences across three countries. *International Journal of Behavioral Development*, 29(5), 361-370.
- 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. (2004). Una aproximación a la complejidad del tiempo libre y del self mediante la aplicación cualitativa secuencial de los presupuestos de tiempo. *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 337-340.
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(Suppl. 2), 53-60.
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2017). Two sides of time in the leisure experience of youth: Time investment and time perspectives. *Loisir et Société / Society and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1378508>
- Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). "Ellos 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(1), 233-242.
- Codina, N., Pestana, J. V., & Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants' self-descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1), 65-80. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nueva York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. Nueva York, NY: Harper Collins Publishers.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- Darling, N. (2005). Participation in extracurricular activities and adolescent adjustment: Cross-sectional and longitudinal findings. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 493-505.
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18(3), 565-571.
- Feinstein, L., Bynner, J., & Duckworth, K. (2005). *Leisure contexts in adolescence and their effects on adult outcomes*. Londres: Institute of Education.
- Freire, T. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. En T. Freire (Ed.), *Positive leisure science: from subjective experience to social contexts* (pp. 61-79). Dordrecht: Springer.
- Gorbeña, S., & Martínez, S. (2006). Psicología del ocio. En M. Cuenca (2006), *Aproximación Multidisciplinar a los Estudios de Ocio*, (pp. 123-142). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Haudenhuyse, R., Theeboom, M., & Nols, Z. (2012). Sports-based interventions for socially vulnerable youth: Towards well-defined interventions with easy-to-follow outcomes? *International Review for the Sociology of Sport*, 1012690212448002.
- 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.
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure Experience and Human Development: A Dialectical Interpretation*. Nueva York, NY: Basic Books.
- Laghi, F., Baiocco, R., Liga, F., Guarino, A., & Baumgartner, E. (2013). Identity status differences among Italian adolescents: Associations with time perspective. *Child and Youth Services Review*, 35, 482-487.

- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663-676. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.4.663>
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, 34(3), 238-247.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.). (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school, and community programs*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Moscoso, D., & 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.
- Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. En J. L. Álvaro, A. Garrido y J. R. Torregrosa (Eds.) *Psicología Social Aplicada* (pp. 429-448). Madrid: McGraw-Hill.
- Neulinger, J. (1980). *The Psychology of Leisure*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1986). *What am I doing?* Nueva York, NY: The Leisure Institute.
- Nurmi, J. E. (1989). Planning, motivation, and evaluation in orientation to the future: a latent structure analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 30, 64-71.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and Motivation*. Louvain: Leuven University Press & Lawrence Erlbaum Associates
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Autor.
- Ponce de León Elizondo, A., Sanz Arazuri, E., & Valdemoros San Emeterio, M. Á. (2015). Ocio familiar y actividad física en estudiantes de bachillerato: ¿Alianza, rivalidad o independencia? *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 51-68. doi:10.7179/PSRI_2015.25.03
- Silbereisen, R. K., & Todt, E. (1994). *Adolescence in context: The interplay of family, school, peers, and work in adjustment*. Nueva York: Springer.
- Steinbach, D. (2006). Alternative and Innovative Time Use Research Concepts. *World Leisure Journal*, 48(2), 16-22. <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674437>
- Torregrosa, D., Belando, N., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 117-122.
- Vanhoutte B (2007) Doe je mee? Jongeren en participatie aan het verenigingsleven. In: N. Vettenburg, M. Elchardus, & L. Walgrave (eds), *Jongeren in cijfers en letters. Bevindingen uit de JOPmonitor 1*. Leuven: Lannoo, pp. 175-187.
- Varo, J. J., Martínez, J. A., & Martínez-González, M. A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672.
- Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2009). More than child's play: variable- and pattern-centered approaches for examining effects of sports participation on youth development. *Developmental Psychology*, 45, 368-382.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Codina, N., Pestana, J.V., & Ponce de León, A.M (2018). Tiempos dedicados al ocio físico-deportivo y perspectivas temporales: (re)velando vulnerabilidades. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 59-69. DOI: 10.7179/PSRI_2018.31.05

DIRECCIÓN COMPLETA DE LOS AUTORES

Nuria Codina. Universitat de Barcelona, Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa. Passeig de la Vall d'Hebron 171, Ed. de Ponent, 08035 Barcelona. Correo electrónico: ncodina@ub.edu

José Vicente Pestana. Universitat de Barcelona, Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa. Passeig de la Vall d'Hebron 171, Ed. de Ponent, 08035 Barcelona. Correo electrónico: jvpestana@ub.edu

Ana María Ponce de León. Universidad de La Rioja. Departamento de Ciencias de la Educación. C/ Luis de Ulloa S/N. 26004 Logroño. Correo electrónico: ana.ponce@unirioja.es

PERFIL ACADÉMICO

Nuria Codina. Profesora Titular de Universidad, adscrita al Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona. Doctora en Psicología (1990) y Licenciada en Psicología (1985) por la Universitat de Barcelona. Ha sido profesora visitante en diversas universidades de Europa (Universidade do Minho, Université Paul-Valéry-Montpellier III), Norteamérica (University of Calgary, University of Georgia) y Suramérica (Pontificia Universidade Católica de São Paulo; Pontificia Universidade de Rio Grande do Sul, Porto Alegre; Unicamp, Campinas - Brasil). Su investigación psicosocial sobre el ocio, el tiempo libre, el ser y la identidad se integra dentro del estudio de la gestión del tiempo, el bienestar personal y el desarrollo óptimo. En particular, ha estudiado el tiempo y las actividades de ocio, las experiencias de ocio, el disfrute y la autonomía en la práctica de actividades estructuradas, la procrastinación y las orientaciones temporales. Estas investigaciones se desarrollan marcándose como objetivos explicar, comprender y orientar la intervención psicosocial. Es autora de más de 100 publicaciones científicas, habiendo dirigido y participado en numerosas investigaciones financiadas a niveles local, nacional e internacional. ORCID: 0000-0003-0280-3651.

José Vicente Pestana. Profesor Asociado, adscrito al Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona. Doctor en Psicología por la Universitat de Barcelona (UB, 2007 -Premio Extraordinario de Doctorado), habiéndose licenciado en Psicología (opción: Psicología Social) por la Universidad Central de Venezuela (Distinción "Magna Cum Laude", 1993). Ha sido profesor visitante en el Recreation and Leisure Studies Program de la University of Georgia (Estados Unidos) y en la University of Sichuan (China), así como conferenciante en la University of Calgary. Sus investigaciones -que suman una sesentena de contribuciones- se han centrado en ocio y tiempo libre, gestión del tiempo, identidad y *self*, con especial énfasis en las aplicaciones del teatro en la psicología social y en la intervención psicosocial. Es psicoterapeuta de orientación junguiana, actual candidato en formación de la Sociedad Española de Psicología Analítica (SEPA). ORCID: 0000-0002-8329-0650.

Ana María Ponce de León. Catedrática de Universidad, adscrita al área de Didáctica de la Expresión Corporal del Departamento de Ciencias de la Educación. Doctora en Ciencias de la Educación, Premio Extraordinario Doctorado (1996). Cuenta con estancias de investigación en la Universidad de Roma, "Foro Itálico", la Universidad de Oporto y la Pädagogische Hochschule Universität de Weingarten. Ha sido IP en 18 proyectos de I+D+I en temas de Educación, Ocio, Actividad Físico-deportiva y Familia; ha dirigido 11 tesis doctorales y es autora de más de un centenar de libros, capítulos de libro y artículos científicos de alto prestigio e impacto internacional integrados en sistemas de indización internacionales. Ha ocupado cargos de gestión universitaria como Vicerrectora de Innovación Docente, Subdirectora del Centro de Ciencias Humanas, Jurídicas Sociales, Directora de Estudios del Grado en Educación Primaria y Coordinadora del Prácticum en los Grados de Educación. Ha contribuido en la formación permanente del profesorado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria en centros Oficiales de Perfeccionamiento y Recursos del profesorado de las distintas Comunidades Autónomas, siendo ponente en multitud de cursos y talleres. ORCID: 0000-0003-4622-8062.

