

**DESARROLLO PERSONAL MEDIANTE LA ACTIVIDAD
FÍSICA. PERCEPCIÓN DE LOS JÓVENES
ESPAÑOLES SEGÚN ÁREAS GEOGRÁFICAS**
**PERSONAL DEVELOPMENT THROUGH PHYSICAL ACTIVITY.
SPANISH YOUTH'S PERCEPTION AS A FUNCTION OF
GEOGRAPHICAL AREAS**

Magdalena Sáenz de Jubera Ocón

Universidad de La Rioja, España
m-magdalena.saenz-de-jubera@unirioja.es

Eva Sanz Arazuri

Universidad de La Rioja, España
eva.sanz@unirioja.es

Emauele Isidori

Universidad Foro Itálico de Roma, Italia
labopedagogia@gmail.com

Cómo citar / Citation

Sáenz de Jubera Ocón, Magdalena; Sanz Arazuri, Eva y Isidori, Emauele (2017) "Desarrollo personal mediante la actividad física. Percepción de los jóvenes españoles según áreas geográficas". *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1): pp-pp. 229-246. doi:10.14198/OBETS2017.12.1.19

Resumen

Constatado el valor educativo de la actividad física de ocio para el desarrollo personal y social de los jóvenes, este estudio pretende analizar dicha práctica y la percepción de éstos sobre el desarrollo humano atendiendo a la zona geográfica donde estudian. Se adopta un enfoque metodológico de carácter cuantitativo, desarrollado mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de 1764 estudiantes. Se evidencia la existencia de discrepancias con las aportaciones de estudios similares en la identificación de factores prioritarios para la práctica de actividad física, y que la zona geográfica es un factor diferenciador en las atribuciones que estos jóvenes le conceden.

Palabras clave: actividad física; ocio; jóvenes; desarrollo humano; zonas geográficas.

Abstract

Having confirmed the educational value of physical leisure activity for youth's personal and social development, this study aims to analyze physical activity and students' perception of it for human development as a function of the geographical area where they study. A methodological and quantitative approach was adopted, applying a questionnaire to a sample of 1764 students. Discrepancies were found with the contributions of similar studies in the identification of priority factors for the practice of physical activity, observing that the geographical area is a differentiating factor in the attributions granted by these youngsters.

Keywords: physical activity; leisure; youth; human development; geographical areas.

Extended Abstract

The educational value of physical leisure activity for youth's personal and social development –which favors the physical, cognitive, emotional, behavioral, and collective aspects of human development– is confirmed. Although some studies of youth who endorse the practice of physical leisure activity from the viewpoint of human development relate physical activity to demographic variables (i.e., gender) and consider them as differentiating factors of such activity, there are few scientific studies that link physical leisure activity to geographical areas. In the same vein, some works analyze the level of physical activity by autonomous communities. Thus, the study carried out by the Consejo Superior de Deportes [CSD; Higher Sports Council] in 2011 on the sport habits of the school population in Spain or investigations like that of Ramos, Jiménez, Rivera, and Moreno (2016) do not detect significant differences between Spanish youth's practice by territories, although the CSD indicates that the autonomous communities with a higher level of physical activity present a lower rate of childhood obesity, and Ramos et al. discovered an association between physical activity and family acquisition level in the different communities.

The goal of this study is to determine whether Spanish youth's physical leisure activity and their perception of human development vary as a function of the geographical area where they are studying post-compulsory secondary education. Aspects deriving from physical practice are analyzed, for instance, physical development, application of cognitive and creative levels, enjoyment, and fun and, lastly, social relations as an outcome of physical activity. A methodological and quantitative approach was used, carried out by applying an ad hoc questionnaire to a sample of 1764 Spanish students, of whom 50.2% were females and 49.8% were males; 13.2% were over 19 years of age, 68% were 17 or 18 years old, and 18.8% were under 17. For each participant, the three most important leisure activities were identified in order of priority, among which physical activities were recorded if they were preferred by the students. Each student's degree of agreement with the above-mentioned benefits derived from participation in physical leisure activities was also recorded.

Simple random sampling of the population was carried out, trying to maintain a proportional allocation in each of the 6 areas into which the Spanish territory is divided, namely: northeast (Catalonia, Aragon [except for Teruel] and the Balearic Islands), east (Valencian Community, Murcia, and Albacete), center (Madrid, Castilla-La Mancha [except for Albacete], Castilla-León [except for León, Palencia, and Burgos], Cáceres and Teruel), south (Andalusia, Canary Islands, Ceuta and Melilla), northwest (Galicia, Asturias, and León), and north (Cantabria, Basque Country, La Rioja, Navarre, Burgos and Palencia). Data analysis was carried out in two stages. Firstly, we identified the students for whom physical leisure activities are important; in a second step, we performed an inferential analysis through a one-factor analysis of variance (ANOVA) to determine the existence of differences in participants' perception of the contribution of practicing physical activity to their physical, psychological, creative-cognitive, and social development as a function of the territorial area where they were studying. Variance homogeneity was tested in order to confirm the assumptions of normality and homoscedasticity. Lastly, contrasts were performed by means of multiple post-hoc comparisons. As the Levene statistic did not present equal variances, the Games-Howell test was used.

The results show that Spanish students of the post-compulsory stage emphasize that the practice of physical activity supports their physical, psychological, emotional, and social development. The students' mean degree of agreement in each of designated territorial areas was higher than the median ($Md = 3$), firstly, highlighting their satisfaction, enjoyment, and fun as the greatest benefits, and secondly, the improvement of their physical fitness, and thirdly, their social relations. However, the creative-cognitive is least valued dimension. This study reveals that the youth from the central and eastern areas presented lower values in their perception of the assessed benefits of physical activity, whereas the youth from the northwestern and northern areas obtained the highest values. In principle, one would expect that if students from the eastern and central areas had a lower perception of all the factors of human development analyzed, they would practice less physical activity, and the Survey Sporting Habits of the Higher Sports Council of 2015 reported that, except for the students of Castilla-La Mancha, Leon, and Extremadura, these students from the eastern and central areas had the lowest level of practice of all the autonomous communities that were assigned to these areas in the study. The data obtained show the need to design and implement intervention programs from an early age and during adolescence in the entire Spanish territory in order to promote and educate people about the benefits of physical leisure activities, with particular emphasis in the eastern and central areas of Spain. This would lead to an enriching leisure that would promote Spanish youth's physical, cognitive, and social aspects of human development. It should be taken into account that adolescence is a key stage for the practice of physical activity, and hence for healthy leisure. The importance implementing these beneficial socio-educational actions at this stage is justified by studies that confirm that, as childhood goes by and children reach adolescence, they decrease their levels of physical activity and internalize behaviors that are maintained until adulthood.

INTRODUCCIÓN

Queda constatado, con gran consenso entre la comunidad científica, el valor educativo de la práctica de actividad física de ocio para el desarrollo personal y social de los jóvenes (Blasco, Capdevilla, Cruz, Pintanel y Valiente, 1996; Gutiérrez, 2004), lo que favorece al desarrollo humano en lo físico, lo cognitivo, lo emocional, lo conductual y lo colectivo (Caride, 1998; Cuenca, 2009; Quintana, 1991).

Son muchos los estudios que han indagado sobre los diversos factores y beneficios que la participación en actividades físicas de ocio reporta en los jóvenes, identificando su influencia positiva en la dimensión física del desarrollo humano, que contribuye a mejorar la forma física (González, 2004; Janssen, 2007; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008) lo que, consecuentemente, implica una buena respuesta coordinada de las estructuras y funciones corporales que intervienen en la práctica de actividad física (Torres-Luque, Carpio, Lara y Zagazaz, 2014), contribuyendo a perfeccionar las habilidades técnicas y otras destrezas (Castro-Piñero et al., 2009; España-Romero et al., 2010).

Las ventajas y efectos positivos de la práctica de actividad física en el ámbito social quedan demostrados en la literatura científica, favoreciendo la mejora de las destrezas sociales, la comunicación y la calidad de las interacciones grupales (Reitman, O'Callaghan y Mitchell, 2005), además de constituirse en un elemento de integración social que favorece las relaciones humanas (Consejo Superior de Deportes, 2015).

Asimismo la práctica de actividad física se asocia a aspectos psicológicos y emocionales como el bienestar psicológico y la satisfacción personal (Sacker y Cable, 2006; Ussher, Owen, Cook y Whincup (2007); Ponce de León, Sanz y Valdemoros, 2009), el aumento del rendimiento y un mejor funcionamiento cognitivo (González y Portolés, 2014; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004), así como la contribución a facilitar la expresión creativa (Cuenca, 2009).

Si bien existen estudios en los que los jóvenes avalan la práctica de actividad física de ocio desde el desarrollo humano y la relacionan con variables demográficas como el género (Arruza et al., 2008; Dieppa, Machargo, Luján y Guillén, 2008; Esnaola y Revuelta, 2009; Lovell, Ansari y Parker, 2010; Molero et al., 2010) o la edad (Arruza et al., 2008; Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002; Dieppa et al., 2008), constituyéndolos en factores diferenciadores de este hábito, las investigaciones que lo vinculan con zonas geográficas apenas cuentan con representación a nivel científico. En esta línea se descubren trabajos que analizan el nivel de práctica de actividad física por comunidades autónomas; así, el estudio llevado a cabo por el Consejo Superior de Deportes (CSD) (2011) sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España o inves-

tigaciones como la de Ramos, Jiménez, Rivera y Moreno (2016) no detectan diferencias significativas entre la práctica de los jóvenes españoles por territorios, aunque el CSD (2011) apunta que las comunidades autónomas con un mayor nivel de actividad física son las que presentan un menor índice de obesidad infantil, y Ramos et al. (2016) descubrieron asociación entre el ejercicio de actividad física y el nivel adquisitivo de las familias en las distintas comunidades.

A partir de las premisas citadas y de la escasez de estudios sobre la temática abordada que analicen las diferencias entre distintas zonas geográficas, se lleva a cabo un estudio basado en una metodología compartida, con instrumentos rigurosos, en colaboración de distintos investigadores de diferentes lugares del país, con el objetivo de identificar las dimensiones del desarrollo humano (física, psicológica, emocional y social) más favorecidas con la práctica de actividad física según la percepción de los jóvenes españoles estudiantes de educación secundaria postobligatoria. Asimismo se investiga si esta percepción sobre el desarrollo humano proporcionado por sus prácticas de actividad física de ocio varía en función de la zona geográfica donde cursan sus estudios de educación secundaria postobligatoria. Se analizan como aspectos que se derivan de la práctica, el desarrollo físico, el implemento del nivel cognitivo y creativo, el disfrute y la diversión y, por último, las relaciones sociales.

METODOLOGÍA

Participantes

La población de estudio de esta investigación estuvo constituida por los 988.889 estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria del estado español censados durante el curso 2013-2014¹. El tamaño muestral previsto, para un error muestral de ± 3 y un nivel de confianza del 99%, debía ascender a 1850 sujetos. Tras la aplicación de los instrumentos y la validación de la muestra, el tamaño definitivo ascendió a 1764 con una mortalidad del 4.64%.

De los 1764 alumnos, 50.2% eran mujeres ($n = 885$) y el 49.8% hombres ($n = 879$). Un 13.2% eran mayores de 19 años ($n = 233$), un 68% tenía 17 o 18 años ($n = 1.199$) y un 18.8% era menor de 17 años ($n = 332$).

Se realizó un muestreo aleatorio simple de la población, tratando de mantener una afijación proporcional en cada una de las 6 áreas en las que se dividió el territorio español, más Ceuta y Melilla. Las 6 áreas fueron las siguientes (Tabla 1):

¹ Datos de alumnado matriculado en enseñanzas no universitarias, proporcionados por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Tabla 1 . Agrupación territorial para la muestra

Denominación / Localización	Comunidades y/o provincias
A1-Noreste	Cataluña, Aragón (excepto Teruel) y Baleares
A2-Levante	Comunidad Valenciana, Murcia y Albacete
A3-Sur	Andalucía, Islas Canarias, Ceuta y Melilla
A4-Centro	Madrid, Castilla-La Mancha (excepto Albacete), Castilla-León (excepto León, Palencia y Burgos), Cáceres y Teruel
A5-Noroeste	Galicia, Asturias y León
A6-Norte	Cantabria, País Vasco, La Rioja, Navarra, Burgos y Palencia

Instrumentos

Siete variables conforman la estructura de este estudio:

- “Las actividades físicas son importantes en mi ocio”, se trata de una variable dicotómica con dos posibles categorías: sí/no. Que registra, a través de una pregunta más amplia, si las actividades físicas ocupan un lugar prioritario entre las actividades de ocio de los jóvenes españoles.

Las cinco variables siguientes, pretende medir la percepción que tiene los estudiantes de secundaria postobligatoria sobre el desarrollo físico, el bienestar psicológico, el implemento de nivel cognitivo y creativo, y el fomento de relaciones sociales que le aporta la práctica de actividad física. Esta percepción se mide a través de una escala tipo likert de 5 puntos, donde 1 significa no estar nada de acuerdo con la expresión y 5 estar muy de acuerdo con la afirmación.

- “Cuando practico actividad física estoy más en forma, controlo mejor mis movimientos, mantengo o mejoro mi condición física”.

- “Cuando practico actividad física me siento más satisfecho/a, disfruto, me divierte”.

- “Cuando practico actividad física soy más creativo/a, adquiero conocimientos, aprendo cosas y amplio mi mundo”.

- “Cuando practico actividad física desarrollo nuevas destrezas manuales y adquiero o perfecciono habilidades técnicas”.

- “Cuando practico actividad física hago cosas diferentes con más gente, me siento parte de un grupo, me ayuda a relacionarme mejor con los demás”.

Finalmente, el área geográfica en que reside el alumno, es la última variable contemplada, se trata de una variable nominal conformada por 6 posibles categorías ya descritas en el apartado de población y muestra.

Para la recogida de información de estas siete variables, se empleó un instrumento mucho más amplio y complejo que permitió registrar datos para una investigación nacional coordinada de la que este trabajo formó parte. Dicho instrumento fue validado a través de una prueba piloto realizada en 8 comunidades autónomas y valorado por 14 expertos pertenecientes a siete universidades españolas, que dieron su visto bueno para la aplicación definitiva, su fiabilidad también fue contrastada.

Procedimiento

La aplicación del cuestionario se realizó de forma aleatoria entre los estudiantes de los distintos centros educativos de cada una de las seis áreas geográficas del estado español. Previa aplicación del instrumento se solicitó permiso tanto al Director General de Educación de cada Comunidad Autónoma, como a los directores de los centros educativos, y se informó de los pormenores de la investigación. Para la aplicación de los instrumentos, dos investigadores debidamente formados acudieron personalmente a cada centro para informar al profesorado sobre el cumplimiento del cuestionario para reducir, así, la mortalidad experimental.

Análisis de resultados

Dos fases definen el análisis de los datos realizado. En primer lugar, se identifican aquellos estudiantes para los que las actividades físicas son importantes en su ocio; en un segundo paso, se llevó a cabo un análisis inferencial a través de la prueba de varianza de un factor (ANOVA de un factor), que permitió comprobar la existencia de diferencias en la percepción sobre la aportación que la práctica de actividad física ofrece al desarrollo físico, psicológico, creativo-cognitivo y social en función del área territorial en el que estudian los participantes en la muestra. Se probó la homogeneidad de las varianzas con el fin de acreditar los supuestos de normalidad y homocedasticidad a través del estadístico de Levene. Finalmente, se efectuaron contrastes mediante comparaciones múltiples post-hoc; dado que el estadístico de Levene hizo sospechar que las varianzas no eran similares se empleó la prueba Games-Howell.

El nivel de significatividad considerado en todo momento fue $p < 0.05$.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El 48.4% ($n = 854$) de los estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria del estado español identifican al menos una actividad física entre sus tres actividades de ocio más importantes. A partir de estas líneas el estudio se centra exclusivamente en esta proporción.

Los estudiantes valoran que la práctica de actividad física les ayuda en su desarrollo físico, psicológico, emocional y social. Se obtiene una media del grado de acuerdo de los estudiantes en cada uno de los ámbitos señalados superior a la mediana ($M_c = 3$), destacando, en primer lugar, como mayor beneficio la satisfacción, el disfrute y la diversión ($\bar{X} = 3.83 \pm 1.861$); en segunda instancia, la mejora de la forma y la condición física ($\bar{X} = 3.35 \pm 1.859$); y en tercer lugar, relaciones sociales ($\bar{X} = 3.30 \pm 1.891$) (Tabla 2). Sin embargo, la dimensión menos valorada es la creativo-cognitiva ($\bar{X} = 2.75 \pm 1.718$) (Tabla 2).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos: Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el desarrollo humano que aporta la actividad física

Cuando práctico actividad física...	$\bar{X} \pm ds$
...estoy más en forma, controlo mejor mis movimientos, mantengo o mejoro mi condición física	3.35 ± 1.859
...me siento más satisfecho/a, disfruto, me divierte	3.83 ± 1.861
...soy más creativo/a, adquiero conocimientos, aprendo cosas y amplio mi mundo	2.75 ± 1.718
...desarrollo nuevas destrezas manuales y adquiero o perfecciono habilidades técnicas	3.22 ± 1.871
...hago cosas diferentes con más gente, me siento parte de un grupo, me ayuda a relacionarme mejor con los demás	3.30 ± 1.891

Fuente: elaboración propia

Los resultados del ANOVA de un factor rechazan la igualdad de las varianzas poblacionales analizadas, y muestran diferencias significativas al menos entre dos áreas territoriales, en cuanto al grado de acuerdo del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre cada uno de los ámbitos que la actividad física les permite desarrollar (Tabla 3).

Al profundizar en estas diferencias significativas, a partir de comparaciones múltiples mediante la prueba de Games-Howell, se identifica a los estudiantes del área centro ($\bar{X} = 2.971$) y de la zona de levante ($\bar{X} = 2.979$) como los que menos consideran que su actividad física les permite mejorar su forma y condición física. Así, los estudiantes de ambas áreas creen significativamente menos que los de las áreas sur ($\bar{X} = 3.666$), noroeste ($\bar{X} = 4.035$) y norte ($\bar{X} = 3.801$) en la mejora de su forma y condición física a través de la práctica. Los valores de $p = .004$ y $.022$; $.000$ y $.000$; y $.001$ y $.006$ respectivamente. Por

Tabla 3: Resumen ANOVA de un factor: Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el desarrollo humano que aporta la actividad física y área territorial en la que ejerce el docente

Cuando práctico actividad física...	Estadístico de Levene	<i>p</i>		Suma de cuadrados	gl	Medida cuadrática	F	<i>p</i>
...estoy más en forma, controlo mejor movimientos, mantengo mejor condición física	14.912	.000	Intergrupos	127.202	5	25.440	7.642	.000*
			Intragrupos	2822.885	848	3.329		
			Total	2950.087	853			
...me siento más satisfecho/a, disfruto, me divierte	39.762	.000	Intergrupos	176.977	5	35.395	10.800	.000*
			Intragrupos	2779.073	848	3.277		
			Total	2956.050	853			
...soy más creativo/a, adquiero conocimientos, aprendo cosas y amplio mi mundo	8.289	.000	Intergrupos	87.136	5	17.427	6.079	.000*
			Intragrupos	2430.849	848	2.867		
			Total	2517.985	853			
...desarrollo nuevas destrezas manuales y adquiero o perfecciono habilidades técnicas	14.391	.000	Intergrupos	158.677	5	31.735	9.508	.000*
			Intragrupos	1830.334	848	3.338		
			Total	2989.011	853			
...hago cosas diferentes con más gente, me siento parte de un grupo, me ayuda a relacionarme	19.588	.000	Intergrupos	147.942	5	29.588	8.637	.000*
			Intragrupos	2905.052	848	3.426		
			Total	3052.994	853			

¹Prueba de Levene: $p < 0.05$ en todos los casos luego no se asume la igualdad de las varianzas

Fuente: elaboración propia

otro lado, los estudiantes de la zona noroeste ($\bar{X} = 4.035$) solo se diferencian significativamente con los de la zona noreste ($\bar{X} = 3.382$) a favor de la última, con un valor de $p = .028$. Entre el resto de áreas no existen diferencias significativas (Tabla 4).

Tabla 4: Comparaciones múltiples mediante Games-Howell: Análisis de la Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre la mejora de la forma y la condición física que aporta la actividad física y área territorial en la que estudia

(I) Área	(J) Área	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	<i>p</i>
A1- Noreste	A2- Levante	.40219	.227	.488
	A3- Sur	-.28452	.212	.762
	A4- Centro	.41047	.202	.327
	A5- Noroeste	-.65357*	.212	.028
	A6- Norte	-.41944	.224	.422
A2- Levante	A3- Sur	-.68672*	.217	.022
	A4- Centro	.00828	.207	1.000
	A5- Noroeste	-1.05576*	.218	.000
	A6- Norte	-.82164*	.229	.006
A3- Sur	A4- Centro	.69499*	.190	.004
	A5- Noroeste	-.36905	.202	.451
	A6- Norte	-.13492	.213	.989
A4- Centro	A5- Noroeste	-1.06404*	.191	.000
	A6- Norte	-.82991*	.204	.001
A5- Noroeste	A6- Norte	.23413	.214	.884

$P < .005$

Sobre la satisfacción, el disfrute y la diversión que aporta la actividad física, las comparaciones múltiples mediante la prueba de Games-Howell indican que los estudiantes de Secundaria Postobligatoria del área noroeste ($\bar{X} = 4.525$) perciben que la práctica física les divierte y satisface en igual medida que los alumnos del noreste ($\bar{X} = 4.034$) y norte ($\bar{X} = 4.565$). Sin embargo, existen diferencias significativas entre los del noreste y norte ($p = .035$) a favor de los últimos. Estas diferencias, a favor de los alumnos del norte, se extienden al resto de zonas: levante ($\bar{X} = 3.382$; $p = .000$), sur ($\bar{X} = 4.004$; $p = .014$) y centro ($\bar{X} = 3.370$; $p = .000$). De igual modo, los discentes de Secundaria Postobligatoria del área levante ($\bar{X} = 3.382$) sienten por igual que la actividad física les divierte y satisface en igual medida que los alumnos del sur ($\bar{X} = 4.004$) y centro ($\bar{X} = 3.370$). Sin embargo, existen diferencias significativas entre los del sur y centro

($p = .017$) a favor de los estudiantes del sur; sin embargo, los sureños se divierten significativamente menos que los del noroeste ($\bar{X} = 4.525$; $p = .024$) y norte ($\bar{X} = 4.565$; $p = .014$). En cuanto a los alumnos del área centro ($\bar{X} = 3.370$), estos se muestran igual de satisfechos con la práctica física que sus homologos de levante ($\bar{X} = 3.338$), pero significativamente menos que los de las demás zonas: noreste ($\bar{X} = 4.034$; $p = .006$), sur ($\bar{X} = 4.004$; $p = .001$), noroeste ($\bar{X} = 4.525$; $p = .000$) y norte ($\bar{X} = 4.565$; $p = .000$) (Tabla 5).

Tabla 5: Comparaciones múltiples mediante Games-Howell: Análisis de la Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre la satisfacción, el disfrute y la diversión que aporta la actividad física y área territorial en la que estudia

(I) Área	(J) Área	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
A1- Noreste	A2- Levante	.65239	.229	.054
	A3- Sur	.03050	.204	1.000
	A4- Centro	.66442*	.201	.014
	A5- Noroeste	-.49110	.173	.056
	A6- Norte	-.53098*	.177	.035
A2- Levante	A3- Sur	-.62189	.224	.066
	A4- Centro	.01203	.222	1.000
	A5- Noroeste	-1.14349*	.196	.000
	A6- Norte	-1.18337*	.200	.000
A3- Sur	A4- Centro	.63392*	.195	.017
	A5- Noroeste	-.52160*	.166	.024
	A6- Norte	-.56148*	.170	.014
A4- Centro	A5- Noroeste	-1.15552*	.163	.000
	A6- Norte	-1.19540*	.167	.000
A5- Noroeste	A6- Norte	-.03988	.132	1.000

$P < .005$

Ante la mejora de creatividad que aporta la actividad física, los estudiantes del área centro ($\bar{X} = 2.387$) no consideran que su actividad física les permita desarrollar su creatividad y adquisición de conocimientos tanto como los de las áreas noreste ($\bar{X} = 2.950$), sur ($\bar{X} = 2.953$), noroeste ($\bar{X} = 3.269$), y norte ($\bar{X} = 3.098$), con unos valores de $p = .020$, $.012$, $.011$ y $.011$ respectivamente; levante es el único área con el que la zona centro no registra diferencias significativas. A su vez, levante ($\bar{X} = 2.494$) solo muestra diferencias significativas con el área noroeste ($\bar{X} = 3.269$), siendo mayor el aumento de creatividad percibida por los estudiantes del noroeste cuando practican actividad física ($p = .014$).

Tabla 6: Comparaciones múltiples mediante Games-Howell: Análisis de la Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre la mejora de la creatividad que aporta la actividad física y área territorial en la que estudia

(I) Área	(J) Área	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	<i>p</i>
A1- Noreste	A2- Levante	.45612	.205	.227
	A3- Sur	-.00302	.195	1.000
	A4- Centro	.56390*	.178	.020
	A5- Noroeste	-.31867	.233	.749
	A6- Norte	-.14807	.233	.988
A2- Levante	A3- Sur	-.45914	.198	.191
	A4- Centro	.10778	.181	.991
	A5- Noroeste	-.77479*	.235	.014
	A6- Norte	-.60419	.235	.108
A3- Sur	A4- Centro	.56692*	.171	.012
	A5- Noroeste	-.31565	.228	.737
	A6- Norte	-.14505	.228	.988
A4- Centro	A5- Noroeste	-.88257*	.213	.011
	A6- Norte	-.71197*	.213	.011
A5- Noroeste	A6- Norte	.17060	.261	.987

$P < .005$

Al profundizar en estas diferencias significativas a partir de comparaciones múltiples mediante la prueba de Games-Howell, se identifica a los estudiantes del área centro ($\bar{X} = 2.708$) y de la zona de levante ($\bar{X} = 2.937$), como los que menos consideran que su actividad física les permite desarrollar destrezas manuales y habilidades técnicas. En concreto, los estudiantes de Secundaria Postobligatoria de las áreas noreste ($\bar{X} = 3.427$), sur ($\bar{X} = 3.456$), noroeste ($\bar{X} = 4.021$) y norte ($\bar{X} = 3.613$) perciben significativamente mayor desarrollo de sus destrezas manuales y habilidades técnicas que los alumnos de la zona centro ($\bar{X} = 2.708$) con unos valores de $p = .006$, $.001$, $.000$ y $.000$ respectivamente; de igual modo, los jóvenes del noroeste ($\bar{X} = 4.021$) y del norte ($\bar{X} = 3.613$) también sienten en mayor medida que sus homólogos de levante que la práctica física les desarrolla destrezas manuales y habilidades técnicas, con unos valores de $p = .000$ y $.041$ respectivamente. Entre el resto de áreas no existen diferencias significativas (Tabla 7).

Tabla 7: Comparaciones múltiples mediante Games-Howell: Análisis de la Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el desarrollo de destrezas manuales y habilidades técnicas que aporta la actividad física y área territorial en la que estudia

(I) Área	(J) Área	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	<i>p</i>
A1- Noreste	A2- Levante	.48999	.233	.290
	A3- Sur	-.02890	.213	1.000
	A4- Centro	.71859*	.201	.006
	A5- Noroeste	-.59438	.215	.068
	A6- Norte	-.18581	.220	.959
A2- Levante	A3- Sur	-.51889	.223	.187
	A4- Centro	.22860	.211	.889
	A5- Noroeste	-1.08437*	.224	.000
	A6- Norte	-.67580*	.229	.041
A3- Sur	A4- Centro	.74749*	.190	.001
	A5- Noroeste	-.56548	.204	.066
	A6- Norte	-.15691	.209	.976
A4- Centro	A5- Noroeste	-1.31297*	.191	.000
	A6- Norte	-.90440*	.211	.000
A5- Noroeste	A6- Norte	.40857	.211	.385

P < .005

Finalmente, de nuevo los estudiantes del área centro ($\bar{X} = 2.868$) y de la zona de levante ($\bar{X} = 2.870$), son los que menos consideran que su actividad física favorece sus relaciones sociales. Concretamente, los estudiantes de Secundaria Postobligatoria de las áreas noreste ($\bar{X} = 3.507$), sur ($\bar{X} = 3.589$), noroeste ($\bar{X} = 3.974$), y norte ($\bar{X} = 3.773$), significativamente perciben que sus relaciones sociales aumentan en mayor medida que los alumnos de la zona centro ($\bar{X} = 2.868$) con unos valores de *p* = .025, .003, .000 y .000 respectivamente; de igual modo, los jóvenes del sur ($\bar{X} = 3.589$) noroeste ($\bar{X} = 3.974$) y del norte ($\bar{X} = 3.773$) también sienten en mayor medida que sus homologos de levante que la práctica física fomenta sus relaciones sociales, con unos valores de *p* = .016, .000 y .001 respectivamente. Entre el resto de áreas no existen diferencias significativas (tabla 8).

Tabla 8: Comparaciones múltiples mediante Games-Howell: Análisis de la Percepción del estudiante de Educación Secundaria Postobligatoria sobre el fomento de las relaciones sociales que aporta la actividad física y área territorial en la que estudia

(I) Área	(J) Área	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	<i>p</i>
A1- Noreste	A2- Levante	.63617	.232	.071
	A3- Sur	-.8244	.212	.999
	A4- Centro	.63826*	.205	.025
	A5- Noroeste	-.46705	.211	.237
	A6- Norte	-.26681	.219	.828
A2- Levante	A3- Sur	-.71861*	.221	.016
	A4- Centro	.00209	.215	1.000
	A5- Noroeste	-1.10322*	.220	.000
	A6- Norte	-.90298*	.227	.001
A3- Sur	A4- Centro	.72070*	.193	.003
	A5- Noroeste	-.38461	.199	.386
	A6- Norte	-.18437	.207	.949
A4- Centro	A5- Noroeste	-1.10531*	.192	.000
	A6- Norte	-.90507*	.200	.000
A5- Noroeste	A6- Norte	.20024	.206	.927

P < .005

CONCLUSIONES

Tal y como reflejan los resultados obtenidos, los estudiantes españoles de la etapa postobligatoria destacan como ámbitos que la actividad física les permite desarrollar la satisfacción, el disfrute y la diversión, seguido de una mejora de la forma y la condición física, y del incremento de sus relaciones sociales. Sin embargo, entre los beneficios de estas prácticas conceden menor importancia al crecimiento creativo-cognitivo. Estos resultados a nivel estatal muestran algunas discrepancias con las evidencias aportadas por la última encuesta de hábitos saludables (Consejo superior de Deportes, 2015) que identifica como factores positivos prioritarios para la práctica de actividad física, el desarrollo físico (29,9%), seguido por orden de importancia de la diversión o entretenimiento (23%), si bien con mucha menor frecuencia se encuentra el fomento de la relación social derivada de la práctica (2,6%). Asimismo, los resultados de este trabajo entran en contradicción con las aportaciones de Ramírez et al. (2004), que evidenció en los practicantes una mejora del rendimiento y de la cognición.

Si atendemos a la zona geográfica de donde proceden los estudiantes, se comprueba que es un factor diferenciador en las atribuciones de los estudiantes de Educación Secundaria Postobligatoria a la práctica de actividad física de ocio, siendo los estudiantes de la zona Centro y de Levante los que menos consideran que la actividad física les permita mejorar su forma y condición física, por debajo de las creencias del alumnado del sur, noroeste y norte.

Son los discentes del área Noroeste, Norte y Noreste, los que perciben que la práctica de actividad física contribuye más a su desarrollo personal en lo referente a satisfacción, disfrute y diversión, existiendo diferencias a favor de los alumnos del norte respecto al noreste y a las otras zonas analizadas.

Respecto al desarrollo de la creatividad y la adquisición de conocimientos son los estudiantes de la zona centro y los de Levante los que señalan que la actividad física no favorece la mejora de estas capacidades, siendo más valoradas por el alumnado de las áreas noreste, sur, noroeste y norte. Asimismo, son de nuevo los estudiantes de las áreas centro y levante los que perciben menor aportación de la actividad física al desarrollo de sus destrezas manuales y habilidades técnicas respecto a los alumnos del noreste, sur, noroeste y norte. Si bien los jóvenes de estas dos últimas zonas son los que más sienten que la práctica física contribuye a la mejora de estas habilidades.

Los estudiantes del área centro y Levante son los menos consideran de nuevo que su actividad física favorece las relaciones sociales. Los de las áreas Noreste, sur, noroeste y Norte perciben respecto a los del Centro y Levante que sus relaciones aumentan con la práctica física.

A través de este estudio se evidencia que los jóvenes de la zona Centro y Levante muestran los valores más bajos en la percepción del conjunto de actitudes valoradas que se derivan de la práctica, siendo los de la zona Noroeste y Norte los que significan valores más altos. En principio, cabría esperar que si existe menor percepción en todos los factores del desarrollo humano analizados en las áreas de Levante y del Centro, se practicará menos actividad física, si bien la Encuesta de Hábitos Deportivos (Consejo Superior de Deportes, 2015) refleja que de todas las comunidades autónomas que se han adscrito en el estudio a estas zonas, tienen un nivel de práctica más bajo salvo Castilla La Mancha, León y Extremadura.

Tras los datos obtenidos, se sugiere la necesidad de diseñar e implementar programas de intervención en todo el territorio español, desde edades tempranas y en la adolescencia, para promocionar y concienciar a los individuos sobre los beneficios que reporta la participación en actividades físicas de ocio, incidiendo en su puesta en marcha en las zonas de Levante y Centro de España, que lleven a vivenciar un ocio enriquecedor que favorezca el desarrollo huma-

no en lo físico, lo cognitivo y lo social de los jóvenes españoles (Caride, 1998; Cuenca, 2009; Quintana, 1991), siendo la adolescencia una etapa clave para la práctica de actividad física, y por ende para el ejercicio de un ocio saludable. La importancia de articular acciones socioeducativas en esta etapa que redunden en las bondades de la misma se justifica en la existencia de estudios como el de Ramos et al. (2016) que constatan que conforme va transcurriendo la infancia y se va alcanzando la adolescencia, los chicos y chicas van disminuyendo el nivel de práctica de actividad física e interiorizan conductas que pueden permanecer hasta la adultez (Heaven, 1996).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183. Disponible en <http://goo.gl/X10q62>
- Blasco, T., Capdevilla, L., Cruz, J., Pintanel, M. y Valiente L. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Caride, J.A. (1998). Educación del ocio y del tiempo libre. En M. Beas, y J. García (Coords.), *Atención a los espacios y tiempos escolares* (pp. 17-31). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Castillo, I. y Molina-García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 26(4).
- Castro-Piñero, J., Gonzalez-Montesinos, J. L., Mora, J., Keating, X. D., Girela-Rejon, M. J., Sjostrom, M. y Ruiz, J. R. (2009). Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. *J Strength Cond Res*, 23 (8), 2295-2310.
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Muñoz, J. (2002). Motivos de práctica deportiva en escolares españoles. *Psicothema*, 14, 523-531.
- Consejo Superior de Deportes (2011). *Hábitos deportivos de la población escolar en España*. Recuperado de www.csd.gob.es/csd/estaticos/de-escolar/encuesta-de-habitosdeportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf
- Consejo Superior de Deportes (2015). *Hábitos deportivos de la población escolar en España*. Recuperado de http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf
- Cuenca, M. (2009). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Dieppa, M., Machargo, J., Luján, I. y Guillén, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs. no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221-239.

- Eснаоla, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción psicológica*, 6(2), 31-43.
- España-Romero, V., Artero, E. G., Jiménez-Pavón, D., Cuenca-García, M., Ortega, F. B., Castro-Piñero, J., Sjostrom, M., Castillo-Garzón, M. J. y Ruiz, J. R. (2010). Assessing health-related fitness tests in the school setting: reliability, feasibility and safety; the ALPHA Study. *Int J Sports Med*, 31 (7), 490-497.
- González, J. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Revista de Investigación Educativa*, 7, 73-96.
- González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- Gutierrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
- Heaven, P. C. L. (1996). *Adolescent health: The role of individual differences*. Londres: Routledge.
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 32, 109-121.
- Lovell, G.P., Ansari, W.E. y Parker, J.K. (2010). Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 784-798.
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I. y Zagalaz, M.L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC, US Department of Health and Human Services.
- Ponce de León, A., Sanz, E., Valdemoros, M.A., y Ramos, R. (2009). Los valores personales en el ocio físico-deportivo. Un estudio con jóvenes, padres y profesores. *Bordón*, 61, 1, pp. 29-41.
- Quintana, J.M. (1991). El tiempo libre como ámbito humano y cultural. En J.M. Quintana (Ed.), *Iniciativas sociales en educación informal* (pp. 402-415). Madrid: Rialp.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F. y Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles / Physical Activity Trends in Spanish Adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (62), 335-353. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>
- Reitman, D., O'Callaghan, P. M. y Mitchel, P. (2005). Parent as coach: enhancing sports participation and social behaviour for ADHD-diagnosed children. *Child and Family Behavior Therapy*, 27, 2, 57-68. http://dx.doi.org/10.1300/J019v27n02_06

- Sacker, A. y Cable, N. (2006). Do adolescent leisure-time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. *European Journal of Public Health*, 16, 3, pp. 331-335. <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cki189>
- Torres, G.; Carpio, E.; Lara, A.J y Zagalaz, M.J (2014). Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 17-22.
- Ussher, M.; Owen, C. G.; Cook, D. y Whincup, P. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behavior and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatry Epidemiology*, 42, pp. 851-856. <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-007-0232-x>

MAGDALENA SÁENZ DE JUBERA OCÓN (Universidad de La Rioja-España).
Código ORCID: 0000-0001-8086-907X

Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad de Alcalá y Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Navarra. Profesora en la Facultad de Letras y de la Educación de la Universidad de La Rioja. Investigadora en temas de Educación, Orientación para la carrera y Ocio, autora de varias publicaciones sobre ocio y educación, competencia digital docente, propuestas organizativas y de educación inclusiva que contribuyan a la mejora de la práctica educativa.

EVA SANZ ARAZURI (Universidad de La Rioja-España)

Código ORCID: 0000-0003-3035-8751

Doctora por la Universidad de Zaragoza, Profesora Contratada Doctora de la Facultad de Letras y de la Educación en la Universidad de La Rioja. Miembro del equipo de investigación Actividad Física y Deporte en el espacio y tiempo de Ocio (AFYDO). Miembro de la Red de Equipos de Investigación en Estudios de Ocio, OcioGune. Investigadora en temas de Educación, Ocio, Familia, Valores y Actividad Física, 10 investigaciones de I+D+I financiadas, 10 tesis doctorales dirigidas, autora de 5 libros 58 artículos indexados y capítulos de libro.

EMAUELE ISIDORI (Universidad Foro Itálico de Roma-Italia).

Código ORCID: 000-002-5214-6015

Doctor en actividad física y salud por la Universidad Alfonso X y en Ciencias de la Educación por la Universidad di Perugia. Profesor titular de Pedagogía general, social y del deporte en la Universidad de Roma "Foro Itálico", donde dirige el Laboratorio de Pedagogía General. Es autor de numerosos libros y publicaciones en inglés, español e italiano en temas de pedagogía y filosofía de la educación deportiva.

Recibido: 05/04/2017

Aceptado: 16/09/2017