

ARTÍCULO ORIGINAL

Conciliación y actividad física de ocio en familias con hijos en Educación Primaria. Implicaciones para la infancia¹

Raúl Fraguela Vale

raul.fraguela@udc.es

Universidad de A Coruña

Juanjo Lorenzo Castiñeiras

juanjo.lorenzo@usc.es

Universidad de Santiago de Compostela

Lara Varela Garrote

lara@udc.es

Universidad de A Coruña

RESUMEN. Este trabajo estudia la importancia de la conciliación de la vida laboral, familiar y personal en la toma de decisiones sobre la práctica de actividad física de ocio de las familias con hijos en Educación Primaria. Se analizó la relación existente entre la conciliación de los tiempos de los padres y los niveles de actividad física (de los padres y sus hijos). La muestra estuvo compuesta por 1.670 familias con hijos en Educación Primaria del ámbito urbano gallego, que aportaron información sobre los niveles de conciliación de su vida laboral, familiar y personal y de práctica de actividad física a través de un cuestionario autoadministrado. Los resultados indican que las personas con mayores niveles de conciliación son más activos durante su ocio, y también sus parejas e hijos. Las actividades físicas no estructuradas de la infancia son más habituales durante los fines de semana que los días lectivos. Las principales conclusiones del estudio son que la conciliación es un factor clave para comprender el acceso a las actividades físicas de ocio y que la disponibilidad de tiempo de los padres influye en la frecuencia y tipo de prácticas motrices de sus hijos.

PALABRAS CLAVE. Conciliación, Tiempo, Actividad Física de Ocio, Familias, Infancia

Work-life balance and leisure-time physical activity in families with children in Primary Education. Implications to childhood¹

ABSTRACT. This paper examines the importance of work-life balance on leisure-time physical activity decisions on families with children in primary education. Relations between parent's work-life balance and physical activity levels (of parents and children)

were analyzed. The sample comprised 1670 families of urban Galicia with children in primary education who answered questions on work-life balance and physical activity through a self-administered questionnaire. The findings suggest that people with higher levels of work-life balance are more active on leisure time, and also their partners and children. Unstructured physical activities of childhood are more common at weekends than school days. The main conclusions reached are that work-life balance is a key factor to understand the access to leisure-time physical activity and that time availability of parents affects the frequency and type of physical activity practices for their children.

KEYWORDS. Work-life Balance, Time, Leisure-time Physical Activity, Families, Childhood

¹ Este estudio se enmarca en una investigación más amplia denominada “Escuelas, familias y ocio en la conciliación de los tiempos cotidianos de la infancia: problemáticas específicas y alternativas pedagógico-sociales en la Galicia urbana”. Proyecto de investigación financiado por el Programa Sectorial de Investigación Aplicada e I+D de la Consellería de Innovación e Industria de la Xunta de Galicia (código 08SEC019214PR), del que es investigadora principal la profesora María Belén Caballo Villar.

Fecha de recepción: 11/1/2011 · Fecha de aceptación: 4/7/2011
Dirección de contacto:
Raúl Fraguela Vale
Facultade de Ciencias da Educación, Universidade de A Coruña
Campus de Elvira, s/n 15071 A Coruña

1. INTRODUCCIÓN

El interés por conocer las barreras que dificultan la práctica de actividad física se ha incrementado debido al desajuste existente entre los niveles de práctica de la población y la concienciación social de la importancia de ser físicamente activo. Son muchas las personas a las que les gustaría realizar actividad física durante su tiempo de ocio, pero no pueden (Moscoso y Moyano, 2009). Cada vez se dedican más esfuerzos a comprender este desajuste y a identificar los factores que dificultan el acceso a la práctica de actividad física durante el ocio.

La práctica físico-deportiva, al igual que otras opciones de ocio, se ha configurado como una variable compleja, que difícilmente puede explicarse de forma unilateral y que está influida por múltiples factores, intrapersonales, interpersonales y estructurales (Wilhelm, Schneider y Russell, 2009). En busca de análisis globales e integradores, se han elaborado modelos teóricos que explican el proceso de toma de decisiones respecto al ocio y, más específicamente, en el ámbito de la práctica de actividad física (Beaton, Funk y Alexandris, 2009).

La falta de tiempo es un factor que ocupa un lugar destacado entre los motivos para no practicar o abandonar la práctica de actividad física, tanto en el ámbito nacional (Alonso y García, 2010; Alvariñas, Fernández y López, 2009; Cecchini, Méndez y Contreras, 2005; Quevedo-Blasco, Quevedo-Blasco y Paz, 2009), como en el internacional (Alexandris y Carroll, 1997; Hiu-lun Tsai y Coleman, 2009; Koca, Henderson, Asci y Bulgu, 2009). Sin embargo, disponer de más tiempo libre no siempre es un elemento clave, sino la calidad del mismo: las posibilidades que genera para realizar las actividades deseadas. El tiempo libre es un tiempo fragmentado y discontinuo (Becka y Arnold, 2009) y la capacidad de organizarlo adecuadamente y de compaginarlo con las obligaciones diarias (laborales, familiares) es lo que determina su potencial enriquecedor y lo convierte en una fuente de desarrollo personal y social.

La conciliación de la vida laboral, familiar y personal es un factor global e integrador que aporta información sobre cómo afectan las distintas variables a la organización del tiempo, favoreciendo o dificultando la práctica de actividad física durante el ocio.

La literatura sobre los usos del tiempo a menudo no ha tomado en consideración los efectos negativos que para la salud de las personas tienen determinadas pautas temporales. Rueda, Artazcoz y Cortés (2009) destacan la influencia de las dificultades de conciliación en la

salud de las personas, siendo especialmente preocupante la situación de las mujeres trabajadoras con hijos pequeños. Según estos autores, las mujeres presentan un peor estado de salud, realizan menos ejercicio durante el ocio y duermen menos horas que los hombres. Entre las más jóvenes, convivir con hijos se asocia con un mayor sedentarismo durante el ocio. Las dificultades para compaginar la vida laboral y familiar se superan a menudo disminuyendo el tiempo de sueño o de ejercicio físico (Moraleda, 2006).

La conciliación de la vida familiar y laboral ha sido incorporada como un elemento clave para analizar el acceso a la práctica de actividad física de sectores poblacionales especialmente desfavorecidos en la gestión de su tiempo, como las mujeres trabajadoras (Martínez, Martín, Del Hierro, Jiménez-Beatty y González, 2008) o las familias con hijos pequeños (Rueda, Artazcoz y Cortés, 2009).

Las dificultades para organizar los tiempos familiares no sólo afectan a los adultos: la infancia ve alterados sus ritmos de vida debido a las estrategias de conciliación que adoptan los adultos. La influencia que tienen los padres en las decisiones de ocio de sus hijos, ha hecho de las familias con hijos escolarizados en la etapa de Educación Primaria un colectivo especialmente interesante para este estudio. De este modo podemos analizar si la conciliación de los tiempos de los padres tiene relación con la práctica de actividad física de ocio de sus hijos y valorar si las experiencias motrices de los más pequeños están influenciadas por las posibilidades de los adultos de dedicarles tiempo a lo largo de la semana.

Existe una excesiva institucionalización del tiempo de ocio de la infancia, provocada principalmente por los desajustes existentes entre los horarios laborales de los adultos y las jornadas y calendarios escolares. Por otro lado, los padres tienden a reforzar la dimensión utilitarista y funcional del ocio, valorando en menor medida la diversión y el disfrute como elementos relevantes en la vivencia del mismo.

Ambos procesos (institucionalización e instrumentalización del ocio) han convertido las actividades de ocio de la infancia en “soluciones” poco enriquecedoras para su desarrollo y escasamente ajustadas a los ritmos vitales de los

más pequeños (Doménech, 2009; Honoré, 2008). Es necesario plantearse hasta qué punto las obligaciones cotidianas de los padres, dejan margen para que los niños jueguen fuera del ámbito doméstico sin integrarse en actividades institucionalizadas, especialmente en las zonas de carácter urbano (Fraguela, Varela, Caride y Lera, 2009). Esta imposibilidad merma el aprendizaje de la autogestión del tiempo por parte de los niños, limitando también el ejercicio y desarrollo de la autonomía necesaria para vivir experiencias de ocio (Caballo y Rodríguez, 2010).

Un claro ejemplo de esta tendencia es la proliferación de las actividades extraescolares como ocupación del ocio de los escolares. Aunque las propuestas físico-deportivas son, con mucha diferencia, las más practicadas por la población en edad escolar (Ministerio de Educación, 2009), las metodologías de práctica son muy diversas (Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña y Piñar, 2010) y no siempre favorecen el tipo y cantidad de práctica motriz que la infancia necesita. La falta de movimiento espontáneo y de juego libre contribuyen al asentamiento de ritmos de vida sedentarios.

Este trabajo estudia la importancia que tiene el factor tiempo (y sus posibilidades de organización autónoma) en las decisiones sobre práctica de actividad física de ocio. Se analiza la relación entre la conciliación de los tiempos de las familias y sus niveles de práctica motriz, así como la repercusión de dicha conciliación en el nivel de actividad física de sus hijos escolarizados en la Etapa de Educación Primaria¹. En función de las líneas teóricas apuntadas, se plantearon las siguientes hipótesis de trabajo: 1) el nivel de práctica de actividad física de las familias con hijos escolarizados en la etapa de Educación Primaria es bajo; 2) a mayor nivel de conciliación de la vida laboral, familiar y personal, mayor práctica de actividad física de ocio; 3) a mayor nivel de conciliación de la vida laboral, familiar y personal, mejor percepción de salud y bienestar físico (imagen corporal y nivel de forma física); 4) a mayor nivel de conciliación de los padres, mayor práctica de actividad física de ocio de sus hijos; y 5) el tipo de actividad física de ocio realizado por la infancia de lunes a viernes es distinto del practicado los fines de semana.

2. MÉTODO

2.1. Muestra

Las características de la población estudiada son las siguientes: familias con hijos escolarizados en la etapa de Educación Primaria pertenecientes a ayuntamientos del ámbito urbano gallego. En el marco de la Comunidad Autónoma gallega, el criterio de urbanidad se ve necesariamente flexibilizado para atender a la representatividad territorial e interprovincial a nivel geográfico, por lo que este criterio quedó establecido en los municipios con más de 10.000 habitantes. La población de alumnos escolarizados en la Galicia urbana, tomada como referencia para calcular el número de familias a las que se dirige el estudio, fue de 99.451 alumnos en el curso 2009-10.

Para la selección de la muestra se aplicó un muestreo aleatorio simple, en función de los centros urbanos de cada provincia (A Coruña, Lugo, Ourense, Pontevedra), la titularidad de los colegios (público, concertado, privado) y el ciclo educativo (1º, 2º, 3º ciclo de Educación Primaria). De las 2.500 familias invitadas a participar en el estudio, finalmente fueron 1.670 las que configuraron la muestra. Se trata de una participación elevada para la población de referencia, quedando ampliamente garantizada la representatividad de la muestra, con un error reducido ($e = 2,44\%$) y un nivel de confianza adecuado (95,5%). En la Tabla 1 se resumen las características de la muestra.

Quién responde		Nivel de estudios		Ingresos familiares (€)		Titularidad del centro	
Madre	76,9	Sin estudios	1,7	- de 1000	11,4	Público	70,4
			20,8	1001-1500	22,1		Concertado
Padre	20,4	Primarios	16,8	1501-2000	21,6	Privado	2,3
Ambos	1,9	Secundarios	25,9	2001-3000	26	Ciclo Educativo	
Otros	0,8	FP	34,7	3001-4000	11,4	1º	33,1
		Superiores		+ de 4000	7,5	2º	34,5
						3º	32,4

Tabla 1. Datos de identificación de la muestra (%)

2.2. Instrumento de recogida de datos

Como se ha comentado anteriormente, esta investigación forma parte de un proyecto más amplio, por lo que a continuación se describen los bloques del cuestionario general que han sido analizados en este trabajo.

Índice de conciliación: se aplicó la “Escala de Conciliación de la Vida Laboral, Familiar y Personal” (Fraguela, Lorenzo y Varela, 2011). Consta de 9 ítems (Tabla 2), sobre los que se

expresa el grado de acuerdo en una escala tipo Likert de 4 puntos, cuyos valores oscilan entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 4 (totalmente de acuerdo). Los ítems del factor 2 se codifican de forma inversa. La consistencia interna de la escala es satisfactoria (alfa de Cronbach=0.87). Para facilitar el análisis e interpretación de los datos, se agruparon los valores de este índice en tres categorías: baja (valores entre 1,00 y 2,00), media (entre 2,01 y 3,00) y alta conciliación (entre 3,01 y 4,00).

Factor 1: Conciliación general
1. Tengo tiempo suficiente para atender adecuadamente a mi familia
2. Tengo tiempo suficiente para mí mismo
3. Soy capaz de conseguir mis metas profesionales, familiares y personales de una forma satisfactoria
4. Estoy satisfecho con mi organización de los tiempos de trabajo, para la familia y para mí mismo
Factor 2: Dificultades y limitaciones de conciliación
5. Tengo dificultades para armonizar mi trabajo, cuidar de mi familia y disfrutar de mi tiempo libre
6. El trabajo dificulta el cuidado de mi familia
7. Tengo que renunciar a mi tiempo libre para atender las responsabilidades del trabajo
8. Siempre tengo que renunciar a algo, no tengo tiempo suficiente para el trabajo, la familia y para mí
9. El cuidado de mi familia limita el tiempo que tengo para mí mismo

Tabla 2. Ítems de la Escala de Conciliación de la Vida Laboral, Familiar y Personal

Tiempo dedicado a la práctica de actividad física: los participantes indican el tiempo de práctica de actividad física del hijo que les entregó el cuestionario. Se diferencian los días lectivos (de lunes a viernes) de los fines de semana y también las actividades institucionalizadas (por ejemplo, las actividades extraescolares) de la práctica más autónoma y autogestionada (como andar en bici, jugar a la pelota, etc.). Los encuestados responden a 4 ítems cuyas opciones de respuesta van de 1 (nada) a 4 (mucho).

Percepción del estado de salud y bienestar físico: los participantes valoran su salud y la percepción de su estado físico (imagen corporal, forma física, persona físicamente activa), respondiendo a 4 ítems, que puntúan de 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo).

Frecuencia semanal de paseo: los participantes indican la frecuencia semanal con la que ellos mismos y sus familias (pareja e hijo que entrega el cuestionario) pasean.

Frecuencia semanal de práctica deportiva: en este caso, las respuestas aluden a la práctica deportiva de los miembros de la familia y, al

igual que en el caso anterior, quien responde al cuestionario lo hace también respecto a su pareja y su hijo.

Índice de actividad física de ocio: se elaboró un índice a partir de la codificación de la frecuencia de práctica en las dos categorías anteriormente explicadas (“caminar o pasear” y “hacer deporte”). Los valores asignados a cada una fueron los siguientes: “ningún día”=0; “menos de tres días”=1; “entre 3 y 5 días”=2; “más de 5 días”= 3. El sumatorio de ambas puntuaciones da como resultado el índice de actividad física de ocio. Para contrastar en qué medida el índice servía como indicador del nivel de práctica de actividad física, planteamos un ítem de control “soy una persona físicamente activa”. Se compararon las valoraciones del índice entre los grupos que se mostraron de acuerdo y en desacuerdo con el ítem de control. Los resultados refuerzan la validez discriminante del índice, ya que existen diferencias altamente significativas (T Student para 2 muestras independientes: $t = -11,291$, $p = 0,000$) entre ambos grupos: las personas que no se consideran activas obtienen valores sensiblemente inferiores en el índice que los que se perciben como sujetos activos (1,57 frente a 2,42).

2.3. Procedimiento

El instrumento se hizo llegar a las familias a través de los centros educativos. Los escolares recogieron el cuestionario tras recibir instrucciones de los investigadores en el propio colegio para, posteriormente, entregarlos a sus padres o tutores. Una vez cumplimentados, fueron devueltos al centro nuevamente a través de los alumnos, terminando este proceso con la recogida de los cuestionarios por parte de los investigadores en el centro educativo.

3. RESULTADOS

Para la estructuración de este apartado hemos agrupado los resultados obtenidos en función de las hipótesis del estudio.

3.1. Práctica de actividad física de las familias con hijos en Educación Primaria

Teniendo en cuenta que el índice construido para este estudio oscila entre 0 y 6 puntos, el nivel de actividad física de los adultos con hijos pequeños puede considerarse bajo (2,24 correspondiente a la persona que contesta y 2,09 a su pareja). La práctica de actividad física de los hijos (3,29 sobre 6 en el índice de actividad física de ocio) es significativamente más alta que la de sus padres, tanto del que contesta al cuestionario (T Student para 2 muestras relacionadas: $t = -25,852$; $p = 0,000$), como de su pareja ($t = -28,494$; $p = 0,000$).

Como se aprecia en la Figura 1, “caminar o pasear” es la actividad predominante en la práctica motriz de los adultos, bastante por encima de la práctica deportiva. También en el caso de la infancia el paseo tiene una importante presencia, al mismo nivel que las prácticas deportivas.

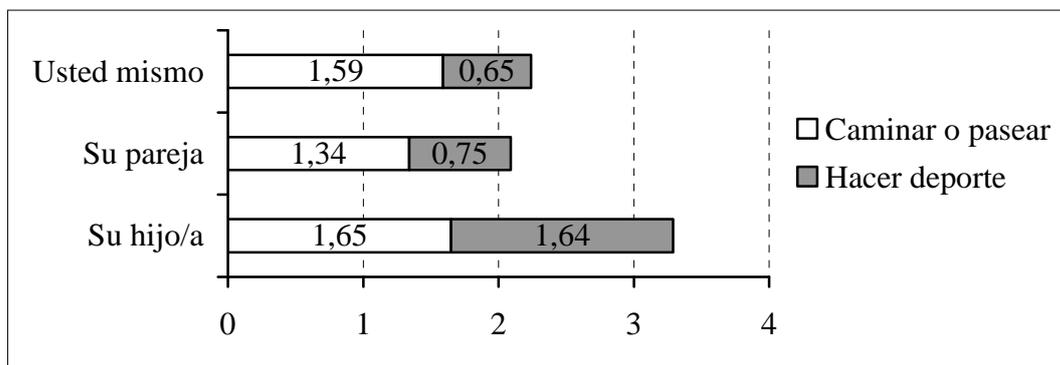


Figura 1. Índice de actividad física de ocio (caminar y hacer deporte) de las familias con hijos en Educación Primaria

3.2. Conciliación y práctica de actividad física de ocio

En este punto se estudia si la conciliación de la vida laboral, familiar y personal (baja, media o alta) afecta al nivel de práctica de actividad física de ocio de las familias con hijos en Educación Primaria. El análisis de la varianza (Tabla 3) indica que existen diferencias significativas en la práctica de actividad física de ocio según el nivel

de conciliación de las personas. Para estudiar la naturaleza de dichas diferencias se recurre a las comparaciones múltiples (por el procedimiento de Tukey). Las diferencias estadísticamente significativas se dan entre los tres subgrupos delimitados por los niveles de conciliación. Tanto en el caso de la persona que responde al cuestionario, como en el de su pareja, cuanto mejor concilian sus tiempos, mayor es el índice de actividad física de ocio.

		N	Conciliación Media (Desviación Típica)			Anova	
			Baja	Media	Alta	gl	F
Actividad Física	Usted	1594	1,87 (1,40)	2,28 (1,38)	2,72 (1,39)	2	30,619***
	Su pareja	1396	1,83 (1,37)	2,09 (1,38)	2,39 (1,57)	2	11,446***

***p=0,000

Tabla 3. Práctica de actividad física (adultos). Comparativa según el nivel de conciliación

3.3. Conciliación y percepción de salud y bienestar físico

En este apartado se analiza la relación existente entre el nivel de conciliación de los tiempos y la percepción sobre determinadas variables relacionadas con la actividad física, como la percepción de salud, la imagen corporal, la forma física y el nivel de práctica física. El análisis de la varianza (Tabla 4) indica que existen diferencias altamente significativas en la

percepción de salud y bienestar físico de las personas en función de su nivel de conciliación. El análisis *post hoc* de Tukey mostró que existen diferencias entre los tres subgrupos delimitados por los niveles de conciliación (baja, media y alta) en todos los ítems analizados. Cuanto mayor es el nivel de conciliación, las personas perciben que tienen mejores niveles de salud, están más satisfechos con su imagen corporal, sienten que están en mejor forma física y se consideran físicamente más activos.

	N	Conciliación Media (Desviación Típica)			Anova	
		Baja	Media	Alta	gl	F
Buena salud	1632	3,12 (0,83)	3,29 (0,73)	3,53 (0,62)	2	24,344***
Imagen corporal	1638	2,73 (0,79)	2,98 (0,68)	3,23 (0,74)	2	40,444***
Forma física	1634	2,47 (0,84)	2,79 (0,71)	2,98 (0,75)	2	43,304***
Persona activa	1632	2,92 (0,90)	3,07 (0,74)	3,23 (0,78)	2	12,670***

***p=0,000

Tabla 4. Percepción de salud y bienestar físico. Comparativa según el nivel de conciliación

3.4. Conciliación y práctica de actividad física de ocio de los hijos

La influencia de los padres en la toma de decisiones sobre el ocio de sus hijos ha sido comentada anteriormente. En este apartado se examina la relación existente entre los niveles de conciliación de los padres y la práctica motriz de sus hijos. Para estudiar este aspecto se recurre al análisis de la varianza (Tabla 5). Los resultados muestran la existencia de diferencias

significativas en la práctica motriz de los hijos en función de los niveles de conciliación de los padres. El análisis *post hoc* de Tukey indica que la práctica motriz de los niños pertenecientes a familias con niveles de conciliación medio y bajo es homogénea. Las diferencias se encuentran entre estos colectivos y el formado por los niños cuyos padres tienen altos niveles de conciliación, que realizan más actividad física durante el ocio.

	N	Conciliación Media (Desviación Típica)			Anova	
		Baja	Media	Alta	gl	F
Actividad física hijo/a	1577	3,09 (1,44)	3,27 (1,37)	3,59 (1,38)	2	10,222***

***p=0,000

Tabla 5. Práctica de actividad física (infancia). Comparativa según el nivel de conciliación de los padres

3.5. Tipo de actividad física semanal de los hijos

En este apartado se analiza la tipología de las actividades físicas realizadas por la infancia en días lectivos (de lunes a viernes) y durante los fines de semana. Para realizar la comparación se ha recurrido a la prueba T de Student para dos muestras relacionadas (Tabla 6). Los resultados indican que existen diferencias altamente significativas en todos los ítems estudiados. La única variable que hace referencia a actividades

físicas institucionalizadas y con presencia de un adulto, se realiza en mayor medida de lunes a viernes y su tiempo de práctica se reduce durante los fines de semana. Con las variables correspondientes a prácticas motrices más autónomas y autogestionadas por los niños ocurre lo contrario: durante la semana se les dedica menos tiempo y adquieren mayor protagonismo durante los fines de semana, cuando los adultos disponen de más tiempo para acompañar a sus hijos.

	N	Tiempo dedicado ^a Media (Desviación Típica)		T-Student	
		Lunes-Viernes	Fin de semana	gl	T
Actividades extraescolares motrices	1419	2,66 (0,93)	2,00 (0,99)	1418	21,541***
Juegos y actividades físicas (bicicleta, jugar a la pelota...)	1466	2,26 (0,84)	2,87 (0,74)	1465	-27,532***
Juego en campo y entorno rural	1460	2,00 (0,93)	2,88 (0,89)	1459	-36,281***
Juego en espacio público urbano (calles, parques, plazas)	1468	2,17 (0,88)	2,63 (0,92)	1467	-18,787***

***p=0,000

^aLos valores correspondientes al tiempo dedicado a cada actividad oscilan ente 1 (nada) y 4 (mucho).

Tabla 6. Tiempo dedicado a la práctica de actividad física por la infancia. Comparativa días lectivos (lunes-viernes)- fines de semana

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Con respecto a la **práctica de actividad física de las familias con hijos en Educación Primaria**, se confirma la primera hipótesis de trabajo, ya que el índice de actividad física de las

familias con hijos pequeños es bajo. Estos datos coinciden con la tendencia señalada por Moscoso y Moyano (2009) de un progresivo afianzamiento del sedentarismo en nuestra sociedad. A pesar de que la práctica motriz de los hijos es sensiblemente mayor que la de sus progenitores,

también se encuentra en niveles moderados, ya que apenas alcanza la mitad de la valoración máxima del índice. Estos resultados se encuentran en la misma línea que los aportados por Hernández, Ferrando, Quílez, Aragónés y Terreros (2010: 149), también en un contexto urbano: *“nuestro estudio pone de manifiesto que el tiempo libre de los escolares del medio urbano de este trabajo es muy sedentario, que disponen de muchas horas semanales y que dedican la mayor parte del tiempo a actividades de bajo gasto energético”*.

El paseo como elemento de práctica motriz es una actividad especialmente relevante en nuestro país: al igual que este estudio, otras aportaciones recientes lo sitúan entre las primeras actividades de ocio realizadas por los españoles, bastante por encima de la práctica del deporte (García, 2006; INE, 2010; Moscoso y Moyano, 2009). En relación al contexto de la Unión Europea, en España se dedica casi el doble de tiempo a caminar o pasear que en cualquier otro país europeo (Eurostat, 2007; INE, 2007). Esta actividad tiene también una importante presencia en las prácticas motrices de la infancia, probablemente ligada al acompañamiento del paseo de uno o ambos padres. Esto refleja hasta qué punto las actividades físicas de ocio de la infancia están influenciadas por la disponibilidad temporal de los adultos. Si a esto sumamos que una parte importante de las actividades deportivas (que no son paseo) se realizan en contextos institucionalizados, comprobamos que el tiempo que resta para el juego libre y de socialización espontánea de la infancia es muy limitado.

Sobre la **conciliación y la práctica de actividad física de ocio** de los adultos, los resultados confirman la hipótesis de que un mayor nivel de conciliación está asociado con índices más altos de práctica de actividad física durante el ocio. Las personas que poseen mejores niveles de conciliación de su vida laboral, familiar y personal, tienen un estilo de vida más activo, mientras que aquellas que encuentran más dificultades para compaginar sus tiempos, son las que puntúan más bajo en los índices de actividad física y, por lo tanto, tienen mayor probabilidad de desarrollar ritmos de vida sedentarios. No es posible afirmar que las personas realizan más actividad física por tener más tiempo libre o por conciliar mejor sus horarios. Sin embargo, los datos señalan la conciliación y la disponibilidad

de tiempo libre como factores determinantes para la práctica de actividad física durante el ocio.

Los resultados referentes a la **conciliación y percepción de salud y bienestar físico** confirman la tercera hipótesis de trabajo: cuanto mayor es el nivel de conciliación de la vida laboral, familiar y personal de las personas, mejor es su percepción de salud y bienestar físico (imagen corporal, forma física y actividad física). Estos datos coinciden con otros estudios que vinculan la conciliación de los tiempos con la calidad de vida de las personas. Torns, Borràs, Moreno y Recio (2006) indican que desde el ámbito político no se la han dedicado suficientes recursos ni atención a la relación existente entre el tiempo (la gestión del tiempo) y el bienestar de los ciudadanos. En la misma línea, Rueda, Artazcoz y Cortés (2009) encontraron que las personas que perciben que pueden gestionar adecuadamente su tiempo, presentan ritmos de vida más saludables.

La **conciliación de los padres** afecta al nivel de **práctica motriz de sus hijos**: los niños cuyos progenitores tienen índices de conciliación bajos o medios, practican significativamente menos actividad física de ocio que sus compañeros con padres con niveles de conciliación altos. Se confirma parcialmente la cuarta hipótesis del estudio: a mayor nivel de conciliación de los padres, mayor práctica de actividad física de sus hijos durante el ocio. Estos datos ponen de manifiesto el paralelismo existente entre el comportamiento de los adultos y el de sus hijos respecto a la práctica de actividad física.

Respecto al **tipo de actividad física semanal de la infancia**, autores como Trost, Pate, Freedson, Sallis y Taylor (2000) o Gavarry y Falgairette (2003), han resaltado la importancia de diferenciar entre los días lectivos y los fines de semana para estudiar la práctica de actividad física de la infancia, ya que sus hábitos varían significativamente los días de clase y los fines de semana.

Incorporamos esta comparación a nuestro estudio para profundizar en el grado de institucionalización y supervisión de las prácticas motrices que realiza la infancia durante la semana y su relación con la disponibilidad de tiempo de sus padres. Los días lectivos (y también laborables para los adultos), la disponibilidad de

tiempo de las familias es menor que durante los fines de semana y esto podría reflejarse en las características de las prácticas motrices de la infancia. Los resultados obtenidos así lo indican, confirmando la quinta hipótesis de investigación: el tipo de actividad física de ocio realizado por la infancia de lunes a viernes es distinto del practicado los fines de semana.

El tipo de actividad física predominante en las jornadas lectivas es institucional y organizado (acudir a actividades extraescolares motrices), mientras que a las prácticas autorreguladas y desestructuradas se les dedica menos tiempo (realizar juegos o actividades físico-deportivas, jugar en el campo o en espacios públicos urbanos). Durante los fines de semana ocurre lo contrario.

Estos datos refuerzan la importancia que tienen los horarios de los adultos en la práctica de actividad física de ocio de la infancia. A pesar de que las actividades institucionalizadas tienen unas implicaciones socializadoras y educativas muy distintas a otras más autónomas y desestructuradas (Rogers, 2010; Tonucci, 2009), la disponibilidad temporal de los padres (mayor durante el fin de semana que de lunes a viernes) es un condicionante relevante en el reparto de este tiempo y no lo son tanto las necesidades de expansión, relación social y aprendizaje de la infancia.

Tal y como señalan Moreno et al. (2006) respecto a un colectivo de adolescentes de 11 a 18 años, la práctica deportiva se realiza en mayor medida en contextos institucionales. Esta tendencia es más fuerte cuanto menos edad tienen y se suaviza a medida que los adolescentes adquieren más autonomía en la gestión de sus tiempos. Tonucci (2009) advierte que la disminución del movimiento espontáneo y autónomo no sólo impide la importante experiencia del juego, sino que causa una fuerte dependencia de la televisión y los videojuegos, con consecuencias graves para la salud (obesidad infantil), para la educación (pereza e hiperactividad) y para el desarrollo de las capacidades y competencias.

Ante esta realidad, la investigación ha planteado una doble vía de actuación: recuperar espacios y tiempos para el juego libre de la infancia (Rogers, 2010; Tonucci, 1997) y dedicar esfuerzos a evaluar los programas extraescolares

para garantizar que respondan a las necesidades de los participantes y que los programas de actividad física favorezcan el gusto por la práctica (Holder, Coleman y Sehn, 2009; Tammelin, Näyhä, Laitinen, Rintamäki y Järvelin, 2003).

La principal **limitación de la investigación** ha sido la escasez de antecedentes en estudios sobre conciliación y práctica de actividad física durante el ocio, lo que sin duda afecta a la profundidad de la discusión.

Como **futuros trabajos de investigación** en esta misma línea, proponemos ampliar el estudio a otras etapas educativas (familias con hijos en Educación Infantil y Enseñanza Secundaria Obligatoria), incluir el ámbito rural como contexto de análisis, y extender el estudio al conjunto del territorio nacional y, en una etapa posterior, a algunos países de la Unión Europea. Desde una perspectiva metodológica, la inclusión de técnicas cualitativas de recogida de datos, como los grupos de discusión o el análisis de contenido de agendas y diarios, permitiría una explicación más amplia del fenómeno de la conciliación y su influencia en las dinámicas familiares, tanto en el ámbito laboral y escolar, como en el de la práctica de actividad física durante el ocio.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., Ureña, N. y Piñar, M. I. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de Investigación en Educación* (7), 91-103.
- Alexandris, K. y Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies* 16 (2), 107-125.
- Alonso, D. y García, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, (8), 128-138.
- Alvariñas, M., Fernández, M. A. y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, (6), 113-122.
- Beaton, A. A., Funk, D. C. y Alexandris, K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41 (2), 177-203.
- Becka, M. E. y Arnold, J. E. (2009). Gendered time use at home: an ethnographic examination of

- leisure time in middle-class families. *Leisure Studies*, 28 (2), 121-142.
- Caballo, M. B. y Rodríguez, M. A. (2010). La influencia de la conciliación en los tiempos de ocio infantil de la Galicia urbana. *X Congreso Español de Sociología. Federación Española de Sociología* (sin publicar).
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Contreras, O. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Universidad de Castilla la Mancha.
- Doménech, J. (2009). *Elogio de la educación lenta*. Barcelona: Graó.
- Eurostat (2007). *Statistics from the Harmonized European Time Use Survey 2007. Comisión Europea*. [on line]. [Fecha de consulta 17/11/2010]. Disponible en <https://www.h2.scb.se/tus/tus/DisclaimerMenu.html>.
- Fraguela, R., Lorenzo, J. y Varela, L. (2011). Escuelas, familias y ocio en la conciliación de los tiempos cotidianos de la infancia. *RIE. Revista de Investigación Educativa*, 29 (2), 429-446.
- Fraguela, R., Varela, L., Caride, J. A. y Lera, A. (2009). *Deporte y ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa*. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto.
- García, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CIS y CSD.
- Gavarry, O. y Falgairette, G. (2003). Habitual physical activity in children and adolescents during school and free days. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35 (3), 525-531.
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M. y Terreros, J. L. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Hiu-lun Tsai, E. y Coleman, D. J. (2009). The influence of constraints and self-efficacies on participation in regular active recreation. *Leisure Sciences*, 31 (4), 364-383.
- Holder, M. D., Coleman, B. y Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 4 (3), 378-386.
- Honoré, C. (2008). *Bajo presión. Como educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente*. Barcelona: RBA.
- INE (2007). *Encuesta de empleo del tiempo: qué hacemos y durante cuánto tiempo. Cifras INE. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística, n° 4*. [on line]. [Fecha de consulta 2/11/2010]. Disponible en <http://www.ine.es/revistas/cifraine/0407.pdf>.
- INE (2010). *Encuesta de empleo del tiempo 2009-2010. Avance de resultados. En Notas de prensa. Instituto Nacional de Estadística*. [on line]. [Fecha de consulta 16/11/2010]. Disponible en <http://www.ine.es/prensa/prensa.htm>.
- Koca, C., Henderson, K. A., Ascí, F. H. y Bulgu, N. (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. *Journal of Leisure Research*, 41 (2), 225-251.
- Martínez, J., Martín, M., Del Hierro, D., Jiménez-Beatty, J. E. y González, M. D. (2008). Barreras a la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, (9), 13-24.
- Ministerio de Educación (2009). *Sistema estatal de indicadores de la educación. Educación 2009*. [on line]. [Fecha de consulta 19/11/2010]. Disponible en <http://www.institutodeevaluacion.educacion.es/dctm/evaluacion/indicadores-educativos/ind2009.pdf?documentId=0901e72b80110e63>.
- Moraleda, I. (2006). *Comparecencia ante la Subcomisión del Congreso de los Diputados que analiza la conciliación de la vida laboral, familiar y personal*. Madrid: Congreso de los Diputados.
- Moreno, C., Muñoz, V., Pérez, P. J., Sánchez, I., Granada, M. C., Ramos, P. y Rivera, F. J. (2006). *Desarrollo adolescente y salud. Resultados del Estudio HBSC-2006 con chicos y chicas españoles de 11 a 17 años*. [on line]. [Fecha de consulta 09/10/2010]. Disponible en <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/adolesSalud.htm>.
- Moscoso, D. y Moyano, E. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida. Colección Estudios Sociales, n° 26*. Barcelona: Fundación "La Caixa".
- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R. y Paz, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, (6), 33-42.
- Rogers, S. (2010). Play and pedagogy: a conflict of interests?. En S. Rogers. (Ed.): *Rethinking play and pedagogy in early childhood education. Concepts, contexts and cultures*, (pp. 5-18). Nueva York: Routledge.
- Rueda, S., Artazcoz, L. y Cortés, I. (2009). *Usos del tiempo y salud*. Barcelona: Ayuntamiento de

- Barcelona. Sector de Educación, Cultura y Bienestar. Concejalía de Usos del Tiempo.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H. y Järvelin, M. R. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*, 37 (4), 375-381.
- Tonucci, F. (1997). *La ciudad de los niños*. Madrid: Fundación Germán Sánchez Ruipérez.
- Tonucci, F. (2009). Ciudades a escala humana: la ciudad de los niños. *Revista de Educación*. (Número extraordinario 2009), 147-168.
- Torns, T., Borràs, V., Moreno, S. y Recio, C. (2006). *Las políticas de tiempo: un debate abierto*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona. Sector de Educación, Cultura y Bienestar. Concejalía de Usos del Tiempo.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F. y Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: how many days of monitoring are needed? *Medicine and Science and in Sports and Exercise*, 32 (2), 426-431.
- Wilhelm, S. A., Schneider, I. E. y Russell, K. C. (2009). Leisure time physical activity of park visitors: retesting constraint models in adoption and maintenance stages. *Leisure Sciences*, 31 (3), 287-304.