

## **Factores asociados a la actividad física y el sedentarismo en los estilos de vida de la juventud española**

David Moscoso<sub>1</sub> (Dr. Sociología); María Martín<sub>2</sub> (Dra. Ciencias del Deporte); Raúl Sánchez<sub>3</sub>  
(Dr. Ciencias del Deporte); Natalia Pedrajas<sub>1</sub> (Lcda. Psicología) y Antonio Flores<sub>1</sub> (Lcdo. Sociología)

(1) Universidad Pablo de Olavide (UPO), (2) Universidad Politécnica de Madrid (UPM)  
y (3) Universidad Europea de Madrid (UEM)

Área Temática: Ocio, Turismo y Salud

Resumen: La comunicación presenta los resultados de un estudio realizado por la Universidad Pablo de Olavide, la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Europea de Madrid, sobre las tendencias culturales en el abandono de la actividad física y el deporte entre la juventud española. El estudio, que está realizándose actualmente gracias a una ayuda concedida por el Consejo Superior de Deportes (CSD) (Ref. 007/UPB10/12), analiza cómo la adopción de ese nuevo estilo de vida (sedentario) que está progresivamente afianzándose entre la juventud española puede influir de una manera u otra en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre este grupo de población. Para comprobarlo, se han llevado a cabo un conjunto de grupos de discusión con jóvenes de distintos perfiles sociodemográficos y socioeconómicos a lo largo de distintas ciudades españolas, además de entrevistas individuales en profundidad a una muestra estratégica de jóvenes.

Palabras clave: Actividad, Sedentarismo, Factores Sociológicos, Juventud, España.

Abstract:

The communication presents the results of a study conducted by the University Pablo de Olavide, Universidad Politécnica de Madrid and Universidad Europea de Madrid, on cultural trends in the abandonment of sports and physical activity among the Spanish youth. The study, that is being conducted due to a grant awarded by the Superior Sports Council (CSD) (Ref. 007/UPB10/12), examines how the adoption of this new lifestyle (sedentary) that is gradually taking root among the Spanish youth can influence one way or another the self-perceived health and well-being among this population. To confirm this, a series of focus groups discussions with young people with different socioeconomic and sociodemographic profiles along different Spanish cities have been carried out, apart of the in-depth interviews with a strategic sample of young people.

Key Words: Activity, Sedentarism, Sociological factors, Youth, Spain.

## 1. Introducción

La comunicación que se presenta se enmarca en un proyecto que continúa una larga reflexión, por parte de los autores y las autoras de la misma, sobre la difusión de hábitos y comportamientos deportivos en el seno de la sociedad española, con especial incidencia en la juventud. Los distintos estudios e investigaciones realizadas han ido poniendo de relieve el progresivo abandono de la práctica deportiva entre la juventud española, a la vez que iban incorporando a sus estilos de vida hábitos y comportamientos sedentarios, tales como la disminución de los desplazamientos a pie, el incremento del tiempo que pasan sentados, la realización de actividades de ocio “pasivas” (ocio digital, nocturno y consumista), el consumo de dietas altas en calorías y el incremento de la ingesta de sustancias tóxicas.

Las actuales políticas de promoción deportiva se basan en un modelo que hace descansar el impulso sobre los ayuntamientos, las federaciones y los clubes deportivos. Dicha tendencia se ha producido en nuestro país desde el inicio de la etapa democrática, sin tener en cuenta los escasos recursos de los que disponen dichos organismos y entidades, y, además, sin contemplar la influencia que en este propósito ejercen las principales instituciones de socialización (la familia, el sistema educativo, los medios de comunicación, etc.) —a menudo transmitiendo valores que actúan en detrimento de la propia promoción del deporte y la vida activa. Nuestra postura es la de que cualquier plan de promoción de la actividad física y el deporte debe ir dirigido a intervenir, precisamente, sobre las instituciones de socialización y no limitarse a proveer recursos limitados para promocionar el deporte entre actores con escasa capacidad transformadora en la estructura y las dinámicas sociales.

El objetivo general del estudio en el que se basa la comunicación fue conocer cómo inciden actualmente las tendencias culturales en el abandono de la actividad física y el deporte entre la juventud española. En específico, nos interesa comprobar cómo la adopción de ese nuevo estilo de vida (sedentario), que está progresivamente afianzándose entre la juventud española, puede influir de una manera u otra en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre esta población. La finalidad última es detectar cuáles son los elementos claves que inciden en la pérdida de interés hacia la práctica del deporte entre las nuevas generaciones de españoles y determinar cuáles son los alicientes percibidos por ellos con la realización de esta actividad.

Los resultados del estudio son beneficiosos para determinar el modo como intervenir a través de esas instituciones de socialización, con el fin de trasladar el discurso sobre la práctica del deporte y la actividad física del ámbito del ocio y el tiempo libre al del cuidado de la salud y la mejora de la calidad de vida.

## 2. Antecedentes

La difusión de hábitos y comportamientos sedentarios en la sociedad española se ha convertido en uno de los más serios problemas para los españoles en la actualidad. La falta de ejercicio físico, en parte debido a la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, junto a la propagación de las dietas altas en calorías, el incremento de la ingesta de sustancias tóxicas y el predominio de lo que se ha denominado ‘ocio pasivo’ —vinculado a ciertas prácticas de consumo y el uso de nuevas tecnologías—, están relacionadas con la primera causa de mortalidad en los países desarrollados, las enfermedades cardio y cerebrovasculares, que en el caso de España provocan alrededor de 130.000 muertes al año, un 30% más que las causadas por tumores y un 96% más que las ocasionadas por accidentes de tráfico (datos del INE de 2006).

Los profesionales de las ciencias de la salud han demostrado, a través de estudios epidemiológicos y longitudinales, la importancia de la actividad física deportiva en el mantenimiento de nuestra salud y calidad de vida (Paffenbarger *et al.*, 1986; Paffenbarger y Hide, 1988; Shephard, 1996; Alonso, 1997; Pieron, 2003; Mora *et al.*, 2004, o Jiménez y Montil, 2006). El deporte y el ejercicio físico producen beneficios físicos y biológicos, psíquicos y sociales, y son importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo. Pese a los múltiples beneficios reconocidos en el deporte, España sigue estando a la cola de Europa en lo que a práctica deportiva se refiere. En el Eurobarómetro del Deporte, realizado por la Comisión Europea en 2004 (Special Eurobarometer 213, Wave 62.0), España aparece por debajo de la media europea en número de personas que realizan deporte. Tan sólo 4 de cada 10 personas lo practican, una cifra que dista de la de otros países, como Finlandia o Suecia, donde tienen el doble de deportistas. Además, entre los españoles que practican deporte, apenas la mitad lo hace con frecuencia (tres o más veces a la semana) —lo que representa 2 de cada 10 españoles—, por lo que la mayoría no disfruta de estos beneficios para la salud y la calidad de vida.

Siendo tan importante la realización de actividad física para nuestra salud y calidad de vida, es evidente que la inactividad provocará los efectos contrarios. Los problemas asociados a la falta de ejercicio físico plantean especial preocupación entre los jóvenes. Éstos representan a una generación en la que los estilos de vida sedentarios han comenzado a consolidarse. En la actualidad, los jóvenes españoles abusan cada vez más del consumo de alimentos altos en calorías y sustancias tóxicas, están perdiendo significativamente el hábito del deporte, pasan mayor tiempo sentados y realizan actividades de ocio mucho más pasivas. De ahí que, según el Observatorio Español de Sostenibilidad (OSE), la tasa de obesidad entre los españoles menores de 24 años sea la más alta de Europa (alrededor de 4 de cada 10 niños o jóvenes padecen obesidad o sobrepeso) y que se esté experimentando un aumento prematuro de las enfermedades de salud causadas por el sedentarismo (Ayuso y López, 2007).

Estos problemas pueden tener solución con la adopción de medidas que vayan dirigidas a promocionar y consolidar la práctica de ejercicio físico, en aras a favorecer la mejora de la salud y la calidad de vida. Algunos especialistas apuntan al respecto que es mucho más económico promocionar el deporte que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo (Martin, B.W, 2001). De hecho, el coste sanitario destinado a solventar los problemas de salud ocasionados por la obesidad y el sobrepeso en España supone el 7% del presupuesto destinado a Sanidad, es decir, unos 2.500 millones de euros al año.

Son numerosos los autores que han demostrado la influencia de la socialización en la realización de ejercicio físico deportivo (García Ferrando, 1986 y 2001), tanto a edades tempranas (Patriksson, 1996), cuanto en ciclos de vida posteriores (Martínez del Castillo *et al.*, 2006). Los principales descubrimientos han puesto de relieve que la práctica deportiva por parte de los progenitores es determinante en la realización de deporte (García Ferrando, 2001: 194), como también lo es el hecho de haber disfrutado de un pasado activo (Martínez del Castillo *et al.*, 2006), algo en lo que suelen intervenir otras instituciones como el sistema educativo. Martínez del Castillo *et al.* (2006: 43), por ejemplo, arguyen que “los procesos de la vida humana (experiencias pasadas y estilos de vida, entre otros) condicionan las actuaciones futuras en actividad física”. Por lo tanto, garantizar la práctica deportiva en la infancia y la juventud es determinante para que la población siga practicando esta actividad en el futuro. Por otra parte, a colación de lo anterior, elementos como la pertenencia a una u otra clase social, el nivel de instrucción o la ocupación influyen decididamente sobre la práctica del deporte (Rhodes *et al.*, 1999; Collins, 2003; Donnelly, 2003). Precisamente, en un estudio precedente (Moscoso *et al.*, 2008) tuvimos oportunidad de comprobar todas estas hipótesis. Así, entre los jóvenes, casi 6 de cada 10 que afirmaban practicar deporte compartían el hecho de que sus padres también lo habían practicado en algún momento de sus vidas. Además, en torno a 9 de cada 10 practicantes decían haberlo realizado también en la niñez y la adolescencia.

### 3. Metodología

### 4. Resultados

De acuerdo con las citadas decisiones en la estrategia del diseño metodológico, a continuación se presentan los resultados obtenidos que se desprenden de los grupos de discusión analizados.

En relación a las variables sociodemográficas, edad y sexo, la muestra total estaba compuesta por 21 hombres y 18 mujeres, entre los cuales once de ellos y nueve de ellas tenían una edad comprendida entre 18 y 25 años (Tabla 1). En lo que a la práctica de actividad física se refiere, el 69% de los y las participantes realizaba algún tipo de práctica deportiva, mientras que el 31% no practicaba actividades físicas, ni deportivas, ni tenía trabajos que implicasen el desarrollo de actividad física corporal. Por su parte, la variable nivel de instrucción quedó dimensionada en la muestra de la siguiente forma: el 3% tenía estudios primarios, el 33% estudios secundarios y el 64% estudios terciarios.

Edad	Sexo	Práctica	Número
18-25	Hombres	SI	7
		NO	4
	Mujeres	SI	5
		NO	4
26-34	Hombres	SI	9
		NO	1
	Mujeres	SI	6
		NO	3

Los jóvenes representados en los diferentes grupos de discusión ponen en evidencia algo muy común en los estudios sobre juventud —una evidencia lógica por lo demás—, a saber: **los estilos de vida** de este grupo de jóvenes está muy marcado, como suele ocurrir, **por su tiempo libre**, que es lo que verdaderamente ocupa una parte significativa de sus vidas; o al menos la parte referencial. Este análisis se apunta porque, cuando enumeran las actividades que realizan en el día a día, aunque hagan referencia al hecho principal de trabajar o estudiar, que son las dos principales actividades en las que están ocupados los jóvenes, lo cierto es que el espacio discursivo relativo a hablar de ambas actividades es mínimo; es decir, se dice que se trabaja, se estudia o se está buscando trabajo, si bien dedican mucho más tiempo de su discurso a hablar del resto de actividades que dedican a lo largo de su día. Y esto es así no necesariamente porque ocupen mayor tiempo, sino porque son las que mayor significación tienen en su imaginario simbólico como actividades representativas de la identidad de la juventud. A su vez, se considera importante plasmar como los estilos de vida en general, y el empleo del tiempo libre de forma particular, han tenido que adaptarse a las circunstancias personales, laborales y económicas que resumen la situación socioeconómica vivida en la actualidad, tal y como apunta una de las informantes: *“Todo el tema de viajar, en mi entorno se ha reducido muchísimo, por el tema de la precariedad laboral... y también va cambiando tu tiempo libre en función de cómo te relacionas antes ibas al bar y ahora vas a casa de alguien...”*

Si profundizamos un poco más en esta cuestión sobre el empleo del tiempo libre, podemos hablar de diferencias significativas en función de la edad y las actividades realizadas teniendo en cuenta la práctica o no de deporte o actividad física. En primer lugar entre los más jóvenes que practican deporte (de **18 a 25 años**), hay tres constantes que se repiten en los relatos de los participantes: **amigos, deporte, y estudios**. Sin embargo, en el **segundo subtramo de edad de 26 a 34 años**, a pesar de que todos los participantes entienden el deporte como forma de construir su tiempo de ocio, siendo en general un aspecto de bastante importancia dentro de sus vidas como valor de autorrealización personal y forma de autoexpresión, se evidencia como además el **trabajo** es un elemento principal a la hora de configurar el resto de sus vidas. Así, por ejemplo, se comprueba que quienes se han independizado económicamente de sus familias —lo cual suele ir acompañado del hecho de pertenecer al segundo subtramo de edad y trabajar, — se diferencian del resto de los y las participantes por el hecho esencial de que no pueden dedicar la misma proporción de tiempo a actividades vinculadas al ocio y, en particular, a las actividades relacionales, como quienes se encuentran en la situación contraria. Por lo tanto, los participantes pertenecientes a este segundo subtramo de edad que además son deportistas, mantienen las mismas constantes apuntadas con anterioridad, añadiendo a su vez la dimensión **laboral y la salud** en su sentido más general.

Otra característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que gira la ocupación de su tiempo libre, a saber: **las relaciones sociales**. Todos y todas, deportistas o no, sin diferencias en cuanto a la edad, tienen en común que les gusta relacionarse cuando no se encuentran ocupados en sus estudios y/o su trabajo.

Sin embargo, si analizamos los discursos de los y las jóvenes **no practicantes**, llama sobremanera la atención como cuando hablan de este asunto, dedican gran parte de su discurso a las **redes sociales**, en especial el primer subtramo de edad de **18 a 25 años**, y lo hacen porque sienten la potencialidad de las mismas, por diferentes razones: algunos esgrimen que las redes sociales permite conocer a gente; otros apuntan que es muy útil para su trabajo; hay quien lo pone en relación con sus estudios; es resaltado también para conocer ideas, pensamientos y sentimientos afines; e incluso se relaciona con los movimientos sociales y reivindicativos de los últimos tiempos. De modo que, aunque estos jóvenes no practicantes de actividades físicas no se den cuenta, todos se identifican con un estilo de vida, que es el

**estilo de vida digital.** Y, a ese respecto, las prácticas de ocio y tiempo libre que ocupan en las redes sociales son prácticas de ocio digital. Por el contrario, los y las jóvenes practicantes de actividades físico-deportivas, lo consideran como algo secundario, que está ahí cuando no tienen algo mejor que hacer, para no aburrirse o para relajarse. Todos coinciden en la preferencia de un ocio relacional con presencia física o actividades deportivas más o menos convencionales, a ese otro tipo de ocio pasivo. Sin embargo, no podemos decir que estos jóvenes sean distintos a su generación respecto a su vinculación con las nuevas tecnologías, con la era digital de la que muchos participan como nativos, como por ejemplo, ante la cuestión del móvil o la utilización del sistema wassap, todos afirman su uso, a veces incluso abusivo.

Lo cierto es que, en general, lo que tiene en común la mayor parte de la juventud es que realizan un gran número de actividades en el día a día. Es decir, podemos concluir que el estilo de vida de la juventud se caracteriza, pues, por una agenda repleta de actividades variadas que pueden llegar a colapsar su cotidianidad hasta el punto de decir que les falta tiempo para aspectos básicos como el propio descanso. Quizá sea ésta, en todo caso, una metáfora de un fenómeno propio de nuestro tiempo: la puesta en valor del **ciudadano activo**, una identificación simbólica muy relacionada con valores de connotación postmoderna y neoliberal.

No obstante, una vez más se encuentran diferencias significativas en la forma de entender y ser un ciudadano activo. Mientras que **los practicantes** de deporte se definen a sí mismo como personas activas **desde el punto de vista físico**, **los no practicantes**, lejos de catalogarse como personas sedentarias, abogan al hecho de ser activas desde el punto de vista **intelectual**. Además, el considerarse activos, se vincula con una actitud que expresan en los siguientes términos: “soy muy nerviosa”, “no puedo parar”, “no puedo estar quieta”, etc. La concepción de “ser activo”, entre las personas “inactivas” desde el punto de vista físico, no corresponde a lo que por actividad o sedentarismo hacen referencia organismos e instituciones como la Organización Mundial de la Salud o el American College of Sports Medicine”, por eso nos enfrentamos a una nueva realidad en las nuevas generaciones de ciudadanos, la del **sedentarismo activo**. En el lado opuesto, aquellas personas practicantes expresan que llevar un estilo de vida activo, no solo radica en la práctica de actividades físico-deportivas, sino que es una forma enfrentar el día a día y una elección constante en la forma de comportarse, como se refleja en la siguiente frase: “*Yo por ejemplo me tengo que parar y decir, venga, no voy a coger el autobús, o no voy a coger el ascensor...*”

Por último, en lo referido a la cuestión principal del **deporte**, encontramos diferencias, como es lógico, entre los jóvenes practicantes y los que no lo son, y también en relación a las distintas variables sociodemográficas, edad y sexo.

En primer lugar los jóvenes pertenecientes **al primer subtramo de edad, no practicantes**, son conscientes de las contribuciones positivas que proporciona el deporte, lo cierto es que, de alguna forma, expresan que lo único que en términos de probabilidad les induciría a plantearse ciertos cambios con respecto a sus hábitos deportivos actuales (marcados por la ausencia de práctica) sería la necesidad de mejorar estéticamente; en concreto, quitarse peso y grasa. Esto es debido a que la autopercepción de la salud y el bienestar entre estos jóvenes es positiva, entre otras cosas porque es coherente con la edad biológica que tienen —de 18 a 25 años—, por lo que no perciben a priori la necesidad de realizar actividad física o deporte, al menos no si el objetivo es mejorar su salud y bienestar. En cambio, en un **subtramo de edad más avanzado, entre los 26 y los 34 años**, los y las jóvenes **no practicantes**, aluden a la cuestión de que la motivación principal que les llevaría a practicar deporte sería la salud física. De cualquier forma, en ambos subtramos de edad, las **barreas**

por las que no practican deporte son variadas, desde razones de orden más práctico, como la falta de tiempo, hasta otras que en términos generales, se encuentran en situaciones en la que buena parte de sus amistades y familiares no practican deporte. Por ende, es difícil que la mayoría no sientan el gusto por el deporte, pues no han recibido los estímulos que suelen servir de cimentación en la construcción del mismo.

En lo referente a las personas **practicantes**, hallamos grandes diferencias según la edad y el sexo en relación al tipo de práctica deportiva y las motivaciones que subyacen a la misma. Por un lado, encontramos ideas y valores referidos a lo que podríamos llamar un modelo formal de deporte, reglado, vinculado a la competición y al rendimiento y resultados, propio de los sujetos **más jóvenes**, legado del sistema educativo en lo que se han visto inmersos, y por otro lado, se expresan opiniones y valores vinculados a un modelo informal, no tan reglado o vinculado a la diversión más que al resultado. Este aspecto está relacionado con la diferenciación entre el deporte individual y el deporte colectivo que analizan los y las jóvenes **pertenecientes al segundo subtramo de edad**. Si bien las actividades físicas y deportivas que tienen un carácter individual, como nadar o correr, junto con aquellas que pueden ser practicadas de forma grupal, como ir al gimnasio, pilates o spinning, son consideradas como actividades que desarrollan cualidades de las personas vinculadas a fortalezas de carácter como el espíritu sacrificio, la constancia, la superación, o la motivación de logro, por otro lado, y siempre complementando lo anterior, se identifican los deportes de equipo, con las habilidades sociales, como la cooperación, la corresponsabilidad, la empatía y el trabajo en equipo.

Otra cuestión importante, es que los y las jóvenes que realizan actividades físico-deportivas lo hacen por motivaciones muy diversas, relacionadas con la propia satisfacción, la salud, la estética, la diversión o la vinculación con los demás, lo que indica que, por lo general, la práctica deportiva es una alternativa elegida por los y las jóvenes para emplear su tiempo libre de forma lúdica, social y saludable, con ciertas connotaciones más intrínsecas que extrínsecas. De forma más específica, por un lado, encontramos en **las jóvenes practicantes**, motivos vinculados a la salud mental y a la estética, relacionados en su mayor parte con actividades físico-deportivas de carácter más individual. Esta realidad parece estar en sintonía con los hallazgos plasmados por diferentes estudios donde se ha definido una cultura deportiva femenina que prioriza y combina los elementos de salud y de estética, que son en su sentido más amplio el reflejo de la responsabilidad y el cuidado del cuerpo y de la mente. No obstante, aunque los **hombres** aluden al componente social que se desprende de los deportes de equipo, también priorizan motivaciones relacionadas con la salud psicológica y la diversión. Con relación a la **edad**, nos encontramos que a la **mayoría de los jóvenes de 26 a 36 años**, la práctica del deporte dota de un bienestar cuerpo-mente que les ayuda a mantener la salud física y mental; sin embargo, otra parte de los participantes se plantea que la diversión en la práctica deportiva debe ser el principal motivo de su realización. En este sentido para unos el deporte es sobre todo diversión y para otros es salud. Entre los más jóvenes, **de 18 a 25 años**, las motivaciones están relacionadas tanto con la salud psicológica como con la relación con sus iguales y la diversión ligado a esto último, sin valorar en sus discursos la cuestión estética ni entre las chicas ni entre los chicos, no así la mejora de forma física, valorado positivamente por los y las jóvenes. En general, todos y todas las participantes admiten que el deporte les dota de beneficios físicos, psicológicos y emocionales siendo un elemento que les ayuda a encontrar un equilibrio en sus vidas, de la misma forma que coinciden que el deporte llevado a su extremo, carece de sentido tanto desde el punto de vista social, en la formación de valores e interrelaciones con los iguales, como desde el punto de vista físico, en lo que se refiere al cuidado de la salud y el bienestar corporal.

Una reflexión que une tanto practicantes como a no practicantes, en la que parecen estar todos de acuerdo, es en la crítica al modelo de deporte espectáculo. Más concretamente, podemos observar que el punto central de esas críticas se sitúa sobre el mayor representante de ese “espectáculo” en nuestro país: el fútbol profesional, que ocupa todas las noticias en los medios de comunicación, no deja espacio para presenciar otro tipo de disciplinas y además pervierte la noción de deporte praxis, la de los practicantes, el tipo de deporte que defienden los participantes de estos grupos de discusión.

Por último, con relación a la transmisión de hábitos deportivos en el contexto familiar, en efecto si los familiares directos practican o han practicado deporte existen altas probabilidades de que los hijos e hijas sean practicantes de actividades físico-deportivas, no en vano se observa en los discursos, como la influencia familiar va más allá de la mera práctica de los progenitores. Puede que éstos nunca hayan practicado deporte y puede que no exista un recuerdo conjunto con ellos, como quienes graban en su memoria dar patadas a un balón o montar en bicicleta, no obstante, esta no es una condición necesaria ni suficiente para que sean ellos mismos lo que transmitan unos hábitos deportivos y animen a sus hijos e hijas en el proceso de adquisición de unos hábitos saludables.

## 5. Conclusiones

Como se acordaría desde una posición estructuralista, los estilos de vida están sociológicamente definidos desde el origen cultural, ya que éste marca las oportunidades vitales de las personas, inclusive las relativas al ocio. No obstante también es cierto que, además del origen cultural, las prácticas de ocio están siempre determinadas por las tendencias que imperan en cada época y, por tanto, en cada generación —entendiendo este término en su sentido cultural y no demográfico. Estos dos elementos (capital cultural y generación) pueden explicar sociológicamente, al menos en parte, las situaciones heterogéneas que, con respecto a los estilos de vida de la juventud, se presencian en los discursos de los grupos de discusión. En consecuencia, los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente apoyados sobre la base de sus condiciones de vida, lo cual tiene mucho que ver con el grado de autonomía económica y residencial del que disfruten (si dependen o no de los recursos familiares, y si cohabitan con su familia o independientemente) y la principal ocupación en sus vidas (quienes no estudian, buscan trabajo; quienes no trabajan, igualmente lo buscan; la mayoría no trabaja; y, entre quienes no encuentran trabajo, muchos estudian de nuevo para estar ocupados).

El ocio y el tiempo libre en la juventud de hoy en día, se caracteriza en base a dos dimensiones fundamentales, una de ellas es la dimensión social, como hemos apuntado con anterioridad, y otra es la cuestión económica, más trascendente en estos últimos años. El ocio del consumo parece haber sido desbancado por un ocio asequible donde siga prevaleciendo el disfrute y la compañía de los iguales. En este sentido el ocio digital ocupa un lugar preferente en sus vidas, sobre todo entre los que no practican deporte.

Por último, y aunque igual no tiene relación directa con los estilos de vida y la realización o no de actividad física y deportiva entre estos jóvenes, lo cierto es que, en términos generales, la mayor parte de los jóvenes no practicantes comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Su actitud parece encontrarse más constreñida por las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (de acceso al mercado laboral, de autonomía económica, de independencia familiar, etc.) que la percibida por otros grupos de jóvenes de la misma edad que, en cambio, tienen una vida mucho más activa físicamente, como hemos constatado en este estudio. Con la reserva de que la relación pueda ser directa, no descartamos que, en tanto que los jóvenes relacionan la realización de actividad física con



el bienestar personal, al igual que otros elementos, de ser así la ausencia de actividad física que experimentan estos jóvenes no practicantes, en conjunción con su situación de precariedad laboral, podría influir negativamente en su bienestar percibido.

## 6. Bibliografía