



## **IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA JUVENTUD: DIFERENCIAS SEGÚN GÉNERO, OCUPACIÓN Y USO DE TECNOLOGÍA\***

### ***IMPORTANCE AND BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN YOUTH: DIFFERENCES BY GENDER, OCCUPATION AND USE OF TECHNOLOGY***

JULIO A. NOVOA-LÓPEZ

*Universidad Nacional de Educación a Distancia*

ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA

*Universidad Nacional de Educación a Distancia*

HASSAN HOSSEIN-MOHAND

*Universidad de Granada*

JORGE DÍAZ-ESTERRI

*Universidad Nacional de Educación a Distancia*

Recibido: 04/02/2024

Aceptado: 22/04/2024

\* Este artículo es parte del proyecto I+D+i, Gestión autorregulada del tiempo en la juventud: ocio, bienestar y apoyos sociales, financiado por el MCIN PID2022-14227OB-I00 y “FEDER Una manera de hacer Europa”. Asimismo, es también resultado del contrato de investigación conveniado por el artículo 60 de la LOSU, titulado “Melilla, Ciudad Social. Estudios sobre el efecto de la COVID-19 en los jóvenes y profesionales de los servicios sociales” entre la UNED con la Consejería de Distritos, Juventud y Participación Ciudadana de la Ciudad de Melilla.

## RESUMEN

El ocio deportivo en personas jóvenes favorece su bienestar físico, psicológico y mental, refuerza valores personales y sociales y ejerce como factor de protección frente a conductas de riesgo, como es el consumo de drogas y alcohol. Este estudio tuvo como objetivo analizar la valoración de la importancia de la práctica de actividad física y/o deporte y sus beneficios percibidos entre las personas jóvenes de la Ciudad Autónoma de Melilla. Se plantearon objetivos secundarios, como comprender la relación entre las percepciones sobre la importancia de la actividad física y los beneficios psicológicos y sociales, así como evaluar el impacto de variables independientes como el género, la ocupación y el uso de tecnología y redes sociales en dichas valoraciones. Se empleó una metodología no experimental, cuantitativa y transversal, utilizando un diseño descriptivo, correlacional e inferencial. El estudio reclutó una muestra incidental que incluyó a 1.949 jóvenes de entre 18 y 35 años. Se utilizó un cuestionario elaborado *ad hoc* que fue aplicado como recurso en línea. Los resultados del estudio sugieren que para las personas jóvenes la actividad físico-deportiva tiene una importancia moderadamente alta en sus vidas y en su tiempo libre. Asimismo, la actividad física se percibe también como útil para olvidar problemas y para aumentar la seguridad en sí mismos. Sin embargo, se valora menos como una forma de socialización con amigos. A su vez, los resultados revelan diferencias estadísticamente significativas en cuanto al género, en la valoración de la importancia del deporte, siendo mayor en el género masculino. También se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la valoración según la ocupación y el uso de tecnología y redes sociales. Los hallazgos subrayan la necesidad de estrategias inclusivas que consideren las diferencias de género y otros factores para promover la actividad física y el deporte entre las personas jóvenes y maximizar sus beneficios.

*Palabras clave:* Actividad física, Juventud, Deporte, Percepción, Beneficios psicológicos, Redes sociales.

## ABSTRACT

This essay explores elements of a solution to the crisis of the current degrading of Sports leisure among young people promotes their physical, psychological and mental well-being, reinforces personal and social values and acts as a protective factor against risky behaviors, such as drug and alcohol consumption. This study aimed to analyze the valuation of the importance of physical activity and/or sports practice and their perceived benefits among young individuals in the Autonomous City of Melilla. Secondary objectives included understanding the relationship between perceptions of the importance of physical activity and its psychological and social benefits, as well as evaluating the impact of independent variables such as gender, occupation, and the use of technology and social networks on these valuations. A non-experimental, quantitative, and cross-sectional

methodology was employed, utilizing a descriptive, correlational, and inferential design. The study recruited an incidental sample comprising 1,949 young people aged between 18 and 35 years. An ad hoc questionnaire was administered online. The results suggest that young people perceive physical activity and sports to hold moderately high importance in their lives and leisure time. Additionally, physical activity is perceived as beneficial for alleviating problems and enhancing self-confidence. However, it is less valued as a means of socializing with friends. The findings also reveal significant differences in terms of gender, in the valuation of the importance of sports, with men placing greater importance on it. Furthermore, significant differences were found in the valuation based on occupation and the use of technology and social networks. The findings underscore the need for inclusive strategies that consider gender differences and other factors to promote physical activity and sports among young people and maximize their benefits.

*Keywords:* Physical activity, Youth, Sports, Perception, Psychological benefits, Social networks.

## I. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la importancia del ocio como eje fundamental en el desarrollo humano ha ido cristalizando hasta posicionarse como un elemento muy destacado en la inclusión y el desarrollo social (De-Juanas et al., 2020; Fraguela et al., 2020; Martín, 2018). El ocio contribuye positivamente en aspectos físicos, cognitivos, emocionales y conductuales tanto en el plano individual como en el social (Lazcano-Quintana & Madariaga-Ortuzar, 2018). Este fenómeno adquiere una especial relevancia en la infancia y la juventud donde una vivencia plena y satisfactoria del tiempo libre contribuye al desarrollo de la identidad, la autonomía, el sentimiento de logro o el compromiso social, siendo un estadio vital apropiado para descubrir nuevos intereses y afirmar los valores personales y los ideales sociales (Fraguela-Vale et al., op. cit.; Ureta, 2015).

El ocio debe procurar una experiencia completa y satisfactoria que facilite el descubrimiento de nuevos intereses y valores sociales (Roult et al., 2016). Para ello, resulta de gran relevancia promover una ocupación positiva del tiempo libre entre las personas jóvenes. Un "ocio valioso" materializado mediante actividades que proporcionen satisfacción, un sentido de logro y que sean coherentes con su bienestar físico, psicológico y mental (Cuenca, 2014).

En este sentido, la práctica de ocio valioso ha de estar acompañada de valores positivos que desemboquen en beneficios para las personas, los colectivos o las

comunidades (Cuenca, 2014). Por tanto, el ocio resulta beneficioso para cualquier joven si representa valores como la responsabilidad, la solidaridad, el trabajo en equipo, dinámicas de cooperación, aunque también se den mecánicas de competitividad, diversión, esparcimiento, de satisfacción y fluir de emociones (De-Juanas et al., 2018). Una de las actividades que aglutina estas características y que realiza la juventud en su tiempo libre es la práctica deportiva. Esta ocupa un lugar preferente (Valenzuela et al., 2018; Fraguela-Vale, 2018) teniendo reconocidos beneficios para la salud (Hirihara, 2018), el rendimiento académico (Parker et al., 2017) y el ámbito social (Monteagudo et al., 2017; Valdemoro San Emeterio et al., 2012). Asimismo, la participación regular en actividades físicas puede conllevar beneficios psicológicos sustanciales. Algunos autores indican que estas prácticas están vinculadas al aumento de la autoestima y del autoconcepto, así como a la reducción de niveles de ansiedad y estrés (Anderson, 2023; Estévez & Hoyos, 2021). Por consiguiente, resulta evidente que el estado físico de las personas jóvenes se presenta como un indicador esencial de su estilo de vida, y sugiere una asociación positiva significativa con la calidad de vida en términos de salud (Agostinis-Sobrinho et al., 2019).

Todos estos aspectos convierten al ocio deportivo en una actividad que ejerce como factor de protección frente a conductas de riesgo, como es el consumo de drogas y alcohol (Rodríguez-Bravo et al., 2020). Siendo esta una problemática muy presente en el ocio juvenil, sobre todo en el nocturno, que supone un riesgo considerable para la juventud (Pulgar Muñoz & Luna, 2019; Ruíz-Juan & Abad, 2010). En este sentido, como sugieren Torronen y colaboradores (2021), una buena salud física puede fomentar un patrón de consumo de alcohol más moderado. Como resultado, la práctica de actividades físicas y deportivas se ha convertido en un elemento primordial en la prevención del consumo de alcohol y drogas por parte de la juventud (Carver et al., 2017; Chartier et al., 2017; Fraguela-Vale et al., 2016).

En otro orden, sobre la práctica deportiva, como actividad de ocio, se caracteriza por ser intrínsecamente subjetiva, adquiriendo diversas interpretaciones y valoraciones (Durán-Vinagre, 2022). Por ello, conocer la importancia y los beneficios que la población joven percibe de la actividad deportiva es un paso imprescindible para que esta sea considerada como un eje vertebrador en el empoderamiento de los jóvenes en la gestión de su tiempo libre. Este proceso, que les permite asumir la iniciativa en la organización de actividades, está asociado, según Lazcano y colaboradores (2018), con una mayor satisfacción que repercute en un incremento de la importancia de la actividad en sus vidas.

Existen múltiples factores que pueden condicionar la percepción de una persona joven sobre la importancia y beneficios del deporte. De tal modo, si tenemos en cuenta que la cantidad y calidad del tiempo libre dependerá de la gestión realizada con el tiempo obligado (Benseney & Mantero, 2001) que queda monopolizado por nuestra ocupación, esta será un elemento que habrá que tener en consideración a la hora de indagar en la importancia otorgada a cualquier actividad que en este espacio de ocio se practique.

Asimismo, a la hora de caracterizar la valoración que la juventud realiza de cualquier actividad con la que ocupe su tiempo libre, también se debe de tener en cuenta la progresiva tecnologización en todas las facetas de nuestra vida y cuya expansión se ha visto considerablemente incrementada después de las restricciones derivadas por la COVID-19. Durante ese periodo de aislamiento, las alternativas de ocio que implicaban el contacto humano, como es caso del deporte se vieron drásticamente reducidas. Este fenómeno supuso un incremento del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en diferentes ámbitos de nuestra vida, como el trabajo y la educación (Liang et al., 2020). Como consecuencia, no se puede obviar como una variable que condicione la valoración que la juventud tiene sobre la actividad física (Olanescu et al., 2022). Junto a ambos factores la consideración de la perspectiva de género es imprescindible. En consonancia con el objetivo 5 de la Agenda 2030 (Naciones Unidas, 2018), toda investigación y acción que busque contribuir a un desarrollo social sostenible debe de estar orientada hacia la igualdad y, por ello, ha de indagar teniendo en cuenta los sesgos sociales producidos por cuestiones de género.

Como queda señalado, la valoración que la juventud tiene de la actividad deportiva puede guiar a la administración y a la sociedad civil para establecer acciones de prevención y promoción de las personas jóvenes, sobre todo, en aquellos contextos geográficos cuyas características predisponen a una mayor exposición a situaciones de vulnerabilidad de quienes se encuentran en esta franja etaria.

En el contexto de esta investigación, Melilla presenta particulares características en los ámbitos territorial, jurídico, económico y demográfico, por su estatus de Ciudad Autónoma y ser una localidad que comparte frontera con Marruecos, que han puesto de manifiesto las situaciones de riesgo de distintos sectores de su población entre los que cabe destacar la juventud de la ciudad. Además, Melilla presenta una alta tasa de desempleo estructural y endémico, debido a la escasez de tejido industrial, que se agrava en la población joven. El difícil acceso a la vivienda, por su elevado precio y escasez de suelo, el aumento de la llegada de población extranjera vulnerable desde 2015 y la escasez de infraestructuras para

educación y salud suponen una serie de factores de riesgo que exponen a la juventud melillense a una alta vulnerabilidad (Cantón et al., 2021).

El presente trabajo muestra resultados parciales de un estudio cuyo objetivo general es analizar la valoración de la importancia de la práctica de actividad física y/o deporte y sus beneficios percibidos entre las personas jóvenes de la Ciudad Autónoma de Melilla. Asimismo, se plantean objetivos secundarios, como comprender la relación entre las percepciones sobre la importancia de la actividad física y los beneficios psicológicos y sociales, así como evaluar el impacto de variables independientes como el género, la ocupación y el uso de tecnología y redes sociales en dichas valoraciones.

II. MÉTODO

Se empleó una metodología no experimental, basada en un diseño de corte cuantitativo transversal y de tipo descriptivo, correlacional e inferencial en el que no hubo manipulación de las variables independientes y los datos se recogieron en un único momento. La variable dependiente estudiada fue la valoración de la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos (véase Tabla 1).

Tabla 1. *Indicaciones de valoración de la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos*

Considerar que el deporte y la actividad física es importante en sus vidas
Practicar actividad física y/o deporte para estar con sus amistades
Considerar que es importante practicar actividad física y deporte en su tiempo libre
Considerar que practicar actividad física y/o deporte les ayuda a tener seguridad en sí mismos
Creer que la práctica de actividad física y/o deporte sirve para olvidar sus problemas

Nota. Elaboración propia.

Para la formulación de los indicadores de valoración de la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos se tuvieron en consideración los objetivos relacionados con el ocio deportivo de

las personas jóvenes establecidos en los proyectos Gestión autorregulada del tiempo en la juventud: ocio, bienestar y apoyos sociales, financiado por el MCIN PID2022-14227OB-I00 y del contrato de investigación “Melilla, Ciudad Social. Estudios sobre el efecto de la COVID-19 en los jóvenes y profesionales de los servicios sociales”. Estos cinco aspectos atienden a la valoración del deporte y la actividad física no solo por sus beneficios físicos sino también por su impacto en la vida social y emocional.

Por otro lado, para examinar la relación de la valoración de la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos se consideraron diferentes variables independientes como la variable género, de carácter sociodemográfico, para evaluar su influencia en las valoraciones de las personas jóvenes melillenses. Igualmente, se tuvo en consideración la ocupación de las personas jóvenes melillenses en función de si estudian, trabajan, estudian o trabajan y, finalmente, si se encuentran desempleados. También, se tuvo en consideración la influencia de si en su tiempo de ocio salen o no con amigos, así como la utilización de tecnologías y uso de redes sociales en su tiempo de ocio como variables independientes relevantes para los fines del estudio.

## 1. PARTICIPANTES

La población objeto de estudio la componen 21493 jóvenes pertenecientes a la Ciudad Autónoma de Melilla con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años. Se estimó una muestra representativa de 647 participantes para un margen de error del 5%. Si bien, dado que no se pudo hacer un muestreo aleatorio, se amplió la muestra hasta 1949 participantes y tuvo un carácter incidental basado en criterios de acceso y disponibilidad. La edad media de los participantes fue de  $25.7 \pm 4.87$ . De los cuáles, el 47,5% fueron hombres (N = 926) y el 52,5% fueron mujeres (N = 1023). De la muestra seleccionada, 1808 participantes fueron de nacionalidad española, representando el 92,4% del total, mientras que el 5,9% tiene nacionalidad marroquí y el resto se distribuye entre otras nacionalidades. Por otro lado, la tipología de en función de su ocupación abarca a desempleados (10,4%, N = 202), estudiantes (32,7%, N = 637), personas que estudian y trabajan simultáneamente (19,2%, N = 375), aquellos que se dedican exclusivamente al trabajo (36,5%, N = 712) y un grupo que se encuentra en una situación diferente no especificada (1,2%, N = 23).

Además, en la Tabla 2 se presenta la distribución muestral en función del género y de si se practica actividad física o deporte.

Tabla 2. *Distribución del género en función de la práctica actividad física o deporte*

		Mujeres	Hombres	Total
Practica AF y/o Deporte	No	492	240	732
		25,2%	12,3%	37,5%
	Sí	531	686	1217
		27,3%	35,2%	62,5%
Total (N= 1949)		1023	926	1949
		52,5%	47,5%	100%

*Nota.* Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

De la Tabla 2 se desprende que, de un total de 1949 jóvenes, 732 de ellos (37,50%) no practican habitualmente actividad física o deporte, mientras que 1217 jóvenes (62,50%) sí participan en estas actividades. Al desglosar por género, se halla una diferencia estadísticamente significativa en la participación: el 25,20% de las mujeres y el 12,30% de los hombres no practican actividad física, mientras que el 27,30% de las mujeres y el 35,20% de los hombres están involucrados en estas actividades.

2. INSTRUMENTOS

En este estudio se muestran resultados parciales de una investigación sobre la gestión autorregulada del tiempo en la juventud. Para ello, se empleó un cuestionario elaborado *ad hoc* sobre el ocio de la juventud y la práctica de actividad física y/o deportiva. Este instrumento fue validado por seis jueces expertos, todos ellos profesores universitarios con amplia trayectoria en investigación sobre el ocio en la juventud. El cuestionario presentó un primer bloque donde se indicaba la edad, sexo, nacionalidad y ocupación de las personas jóvenes. Un segundo bloque sobre sus prácticas de ocio indicando las actividades en las que participan y si practican actividad físico-deportiva. Asimismo, se preguntaba por la participación habitual en su tiempo de ocio en actividades basadas en tecnologías digitales y en redes sociales. Por último, en un tercer bloque, se les cuestionó sobre la valoración de la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos. Este bloque compuesto por cinco preguntas, en las que los encuestados tenían que responder utilizando una escala valorativa gradual tipo Likert cuyas puntuaciones fueron 1 (totalmente en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (de



acuerdo) y 4 (totalmente de acuerdo). La consistencia interna de este bloque de preguntas se calculó mediante el coeficiente de estimación de fiabilidad Alpha de Cronbach. La confiabilidad para este bloque del cuestionario se consideró buena con un valor de 0,83.

### III. PROCEDIMIENTO

El instrumento fue aplicado por un equipo de 27 encuestadores de forma individual a cada uno de los participantes mediante un formulario digital realizado en la aplicación *Google Form*. Previamente, se informó a los participantes de los objetivos de la investigación y se solicitó su participación voluntaria en el estudio. Se garantizó el anonimato respetando la confidencialidad en las respuestas de acuerdo con el protocolo establecido por la Declaración de Helsinki (64.<sup>a</sup> AMM, Brasil, octubre de 2013). Asimismo, se contó con la aprobación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Una vez recogidos los datos se procedió a la codificación y ordenación informática de las respuestas en una base de datos para su posterior tratamiento estadístico. Seguidamente, se realizaron análisis estadísticos descriptivos, correlacionales y de inferencias empleando la aplicación informática IBM-SPSS Statistics versión 29. Para los análisis inferenciales se optó por el uso de métodos estadísticos no paramétricos dado que los tamaños de los grupos fueron diferentes y no pudieron ser balanceados. Además, para este análisis, es preciso indicar que se produjeron pérdidas de participantes por la ausencia de respuesta en los ítems que actúan como variables independientes del estudio.

### IV. RESULTADOS

#### 1. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

En la Tabla 3, se aprecia que las personas jóvenes consideran que la actividad físico-deportiva tiene una importancia moderadamente alta ( $M = 3,45$ ) en sus vidas, con una variabilidad relativamente baja en las respuestas. Seguidamente, la importancia de la actividad físico-deportiva en su tiempo libre también obtuvo la misma puntuación media. Esto refuerza la idea de que los jóvenes valoran consistentemente la actividad físico-deportiva como una parte significativa de su tiempo libre.

Tabla 3. *Estadísticos descriptivos sobre la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos*

	Media	DT
Importancia en sus vidas	3,45	0,753
Estar con sus amistades	2,46	1,015
Importancia en su tiempo libre	3,45	0,719
Tener seguridad en sí mismos	3,31	0,801
Útil para olvidar los problemas	3,41	0,754

*Nota.* Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Respecto a la utilidad de la actividad físico-deportiva para olvidar los problemas, se obtuvo una puntuación media de 3,41 con una DT de 0,754. Además, en términos del valor de la actividad física y deportiva para otorgarles seguridad en sí mismos, la puntuación media fue de 3,31 con una DT de 0,801, indicando que los jóvenes perciben que la actividad físico-deportiva contribuye de manera notable a su autoconfianza, aunque con una variabilidad moderada en las respuestas. Finalmente, en relación con la práctica de actividad físico-deportiva con sus amistades, la puntuación media fue de 2,46 con una DT de 1,015. Este resultado sugiere que las personas jóvenes no consideran de manera predominante la actividad físico-deportiva como una forma de estar con sus amistades. Además, se muestra una mayor variabilidad en esta percepción comparado con las otras variables.

2. ANÁLISIS CORRELACIONAL

Se utilizó un diseño correlacional para analizar las percepciones de las personas jóvenes sobre la importancia y los beneficios de la actividad física y el deporte. Los datos se analizaron utilizando coeficientes de correlación de Pearson. Tal y como se muestra en la Tabla 4, se hallaron correlaciones estadísticamente significativas y positivas entre todas las variables del estudio.

La correlación más alta se observa entre la importancia de practicar actividad físico-deportiva en su tiempo libre y la consideración de que este tipo de ocio les sirve para tener mayor seguridad en sí mismos ( $r = 0,850$ ). Además, se encuentran otras correlaciones altas, como la existente entre considerar importante practicar actividad física y deporte en su tiempo libre y pensar que el deporte es importante

en su vida ( $r = 0,664$ ). También destaca la relación entre considerar que la práctica deportiva ayuda a estar seguro de sí mismo y la creencia de que la actividad física y el deporte sirven para olvidar los problemas ( $r = 0,597$ ).

Tabla 4. *Correlaciones sobre la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos*

	Importan- cia en sus vidas	Estar con sus amistades	Importancia en su tiempo libre	Tener seguridad en sí mismos	Útil para olvidar los problemas
Importancia en sus vidas		0,174**	0,664**	0,517**	0,509**
Estar con sus amistades	0,174**		0,254**	0,251**	0,246**
Importancia en su tiempo libre	0,664**	0,254**		0,850**	0,574**
Tener seguridad en sí mismos	0,517**	0,251**	0,591**		0,597**
Útil para olvidar los problemas	0,509**	0,246**	0,577**	0,597**	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

*Nota.* Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

3. ANÁLISIS INFERENCIALES

Se realizó una comparación de diferencias en los rangos promedios de los grupos de hombres y mujeres en relación con diversas percepciones sobre la actividad física y el deporte (véase Tabla 5), mediante la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Los resultados muestran que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $p < ,01$ ) en la percepción de la importancia del deporte y la actividad física en sus vidas entre hombres (Rango promedio = 855,62) y mujeres (Rango promedio = 739,48) siendo mayor en los hombres. Igualmente,

se observó una diferencia significativa ( $p < .01$ ) entre hombres y mujeres en la práctica de la actividad física y/o deporte para estar con sus amigos, con una tendencia mayor también en los hombres (Rango promedio=830,16) y mujeres (Rango promedio=756,13), siendo mayor en los hombres. Del mismo modo, se halló una diferencia estadísticamente significativa ( $p > .01$ ) en la percepción de la importancia de practicar actividad física y deporte durante el tiempo libre entre hombres (Rango promedio = 837,82) y mujeres (Rango promedio = 748,24), siendo mayor en los hombres. Asimismo, se halló una diferencia significativa ( $p < .05$ ) entre hombres (Rango promedio = 811,39) y mujeres (Rango promedio = 768,85) en la percepción de que practicar deporte les ayuda a estar seguros de sí mismos. Finalmente, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) en la percepción de que practicar actividad física y/o deporte sirve para olvidar los problemas, con una percepción superior en los hombres (Rango promedio = 812,99) comparada con la de las mujeres (Rango promedio = 772,22).

Tabla 5. *Diferencias de rangos promedios para la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos en función de la variable género.*

		N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Importancia en sus vidas	Hombre	767	855,62	269512,00	-5,744	<,001
	Mujer	816	739,48			
Estar con sus amistades	Hombre	767	830,16	283665,00	-3,345	<,001
	Mujer	816	756,13			
Importancia en su tiempo libre	Hombre	767	837,82	277091,00	-4,405	<,001
	Mujer	816	748,24			
Tener seguridad en sí mismos	Hombre	767	811,39	294228,50	-2,036	,042
	Mujer	816	768,85			
Útil para olvidar los problemas	Hombre	767	812,99	296837,50	-1,988	,047
	Mujer	816	772,22			

*Nota.* Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Seguidamente, mediante la prueba H de Kruskal-Wallis se compararon las diferencias en las puntuaciones medias en las puntuaciones de diversas percepciones sobre la actividad física y deporte entre diferentes grupos de

personas jóvenes clasificados según su ocupación: desempleados, estudiantes, estudiantes y trabajadores, trabajadores (véase Tabla 6). Los análisis evidencian que existe una diferencia estadísticamente significativa en la percepción de la importancia del deporte y la AF en sus vidas entre los diferentes grupos. De tal modo, las personas jóvenes que trabajan (Rango promedio = 825,64) muestran una valoración superior sobre la importancia que el deporte tiene en sus vidas frente a los que estudian (Rango promedio = 747,85) de un modo estadísticamente significativo en la comparativa entre ambos grupos ( $Z = -3,157$ ;  $p < ,01$ ). Por otro lado, también se presentan el grupo de aquellos que estudian y trabajan (Rango promedio = 844,90) presenta puntuaciones medias estadísticamente superiores frente a los desempleados (Rango promedio = 766,92;  $Z = -1,982$ ,  $p < ,05$ ) y los participantes que solo estudian (Rango promedio = 747,85;  $Z = -3,325$ ,  $p > ,01$ ).

Asimismo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en cuanto a la práctica de actividad física y/o deporte para estar amigos.

Por otro lado, existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la percepción de la importancia de practicar actividad física y deporte durante el tiempo libre. Los participantes que estudian y trabajan (Rango promedio = 826,19) presentan puntuaciones superiores y de manera estadísticamente significativa ( $p < ,01$ ) frente a los desempleados (Rango promedio = 714,93;  $Z = -2,817$ ,  $p < ,01$ ) y la juventud que únicamente estudia (Rango promedio = 762,73;  $Z = -2,692$ ,  $p < ,01$ ) dándole más importancia a la realización de actividad física y deporte durante su tiempo libre.

A su vez, también hay una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos en la percepción de que practicar actividad física y/o deporte les ayuda a estar seguros de sí mismos. De tal manera, las personas jóvenes que estudian y trabajan (Rango promedio = 842,27) muestran una valoración superior al considerar que realizar deporte y la actividad física, les aporta mayor seguridad en sí mismos frente a los que solo estudian (Rango promedio = 749,98,  $Z = -3,140$ ,  $p < ,01$ ) y están desempleados (Rango promedio = 695,85,  $Z = -3,629$ ,  $p < ,01$ ). Asimismo, ocurre con los que únicamente trabajan (Rango promedio = 829,25) al valorar mayormente la ayuda que les ofrece el deporte y la actividad física para tener más seguridad en sí mismos frente a los que solo estudian ( $Z = -3,157$ ,  $p < ,01$ ) y a aquellos que están desempleados ( $Z = -3,538$ ,  $p < ,01$ ).

En relación con la consideración de la realización de actividad física y deporte y su utilidad para olvidar problemas, se observa que las personas que trabajan presentan un rango promedio superior al resto (822,64) y estadísticamente diferente al que muestran las personas desempleadas (Rango promedio = 736,69,  $Z = -2,348$ ,  $p < ,01$ ).

Tabla 6. *Diferencias de rangos promedios para la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos en función de la ocupación que tienen las personas jóvenes*

		N	Rango promedio	H	gl.	Sig.	Comparaciones múltiples
Importancia en sus vidas	Desempleados						
	(G1)	155	766,92	18,340	4	,001	
	Estudian (G2)	533	747,85				
	Estudian y trabajan (G3)	309	844,90				G4>G2; G3>G1y
	Trabajan (G4)	573	825,64				G3>G2
Estar con sus amistades	Desempleados						
	G1)	155	756,59	4,365	4	,359	
	Estudian (G2)	533	813,65				
	Estudian y trabajan (G3)	309	761,57				
	Trabajan (G4)	573	800,23				
Importancia en su tiempo libre	Desempleados						
	G1)	155	714,93	15,721	4	,003	
	Estudiantes (G2)	533	762,73				G3>G1; G3>G2
	Estudian y trabajan (G3)	309	826,19				G4>G1 y
	Trabajan (G4)	573	828,52				G4>G2
Tener seguridad en sí mismos	Desempleados						
	G1)	155	695,85	25,549	4	<,001	
	Estudian (G2)	533	749,98				G3>G1; G3>G2;
	Estudian y trabajan (G3)	309	842,27				G4>G1; y
	Trabajan (G4)	573	829,25				G4>G2
Útil para olvidar los problemas	Desempleados						
	(G1)	155	736,69	6,645	4	,156	G4>G1
	Estudian (G2)	533	780,16				
	Estudian y trabajan (G3)	309	784,49				
	Trabajan (G4)	573	822,64				

Nota. Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Posteriormente, se realizó otro análisis de diferencias de rangos promedios en la percepción y práctica de la actividad física y el deporte entre jóvenes que valoran positivamente salir o reunirse con amigos frente a aquellos que no lo hacían (véase Tabla 7). Los resultados mostraron que las personas jóvenes que afirman salir o reunirse con sus amistades en su tiempo de ocio obtuvieron una puntuación media significativamente mayor (Rango promedio = 814,79), para una  $Z = -3,752$  ( $p < .01$ ), en la importancia que tiene la actividad físico-deportiva en sus vidas, en comparación con aquellas personas que no lo consideran importante (Rango promedio = 720,99).

A su vez, aquellas personas que afirman salir o reunirse con sus amistades en su tiempo libre obtuvieron puntuaciones medias más altas y estadísticamente significativas ( $Z = -4,442$ ;  $p < .01$ ) en la importancia que tiene la actividad física y el deporte en su tiempo libre (Rango promedio = 817,57) frente al grupo que no lo consideró importante (Rango promedio = 701,53).

En cuanto a la seguridad en sí mismos que les proporciona la realización de actividades físico-deportivas, el grupo que afirmó reunirse con sus amistades también mostró puntuaciones medias superiores (Rango promedio = 810,24) y estadísticamente significativas ( $Z = -3,900$ ;  $p < .01$ ) en comparación con el grupo contrario (Rango promedio = 709,54).

Además, la utilidad de las actividades físico-deportivas para olvidar los problemas fue significativamente mayor ( $Z = -3,874$ ;  $p < .01$ ) en aquellos que afirmaron salir y reunirse habitualmente con sus amistades (Rango promedio = 812,30) respecto a los que no (Rango promedio = 714,31).

Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $Z = -1,090$ ;  $p = .276$ ) en la consideración de las personas jóvenes sobre la práctica de actividad física deportiva para estar entre los dos grupos (Rango promedio = 785,83 para los que valoran salir o reunirse con amigos y Rango promedio = 815,53 para los que no). Estos resultados indican que, aunque la percepción general sobre la importancia de la práctica de actividad físico-deportiva es mayor en aquellos que valoran salir o reunirse con amigos, por lo que se desprende que la presencia de los amigos no parece ser un factor determinante por sí solo para realizar actividad física deportiva.

*Tabla 7. Diferencias de rangos promedios para la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos en función de salir o reunirse con amigos en su tiempo de ocio*

	Salir o reunirse con amigos	N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Importancia en sus vidas	Sí	1263	814,79	182137,00	- 3,752	<,001
	No	327	720,99			
Estar con sus amistades	Sí	1263	785,83	198540,50	- 1,090	,276
	No	327	815,53			
Importancia en su tiempo libre	Sí	1263	817,57	176275,00	- 4,630	<,001
	No	327	701,53			
Tener seguridad en sí mismos	Sí	1263	810,24	177625,00	- 3,900	<,001
	No	327	709,54			
Útil para olvidar los problemas	Sí	1263	812,30	180338,50	- 3,874	<,001
	No	327	714,31			

*Nota.* Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Finalmente, se realizó otro análisis de diferencias de rangos promedios en las puntuaciones obtenidas para la percepción y práctica de la actividad física y el deporte entre los grupos de personas jóvenes que afirman utilizar con frecuencia tecnología y el uso de redes sociales y aquellos que no, los resultados



mostraron diferencias estadísticamente significativas (véase Tabla 8). Las personas jóvenes que afirman utilizar habitualmente tecnología y redes sociales en su tiempo de ocio obtuvieron una puntuación media mayor (Rango promedio = 820,11), estadísticamente significativa ( $Z = -3,759$ ;  $p >,01$ ), en comparación con aquellas personas jóvenes que no suelen utilizar tecnologías y redes sociales en su tiempo de ocio (Rango promedio = 736,87).

Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $Z = 3,244$ ;  $p >,01$ ) en la valoración de realizar actividad físico-deportiva con amistades entre los dos grupos. Existe una tendencia a que las personas jóvenes que utilizan tecnología y redes sociales en su tiempo de ocio no consideren tan importante la realización de actividad físico-deportiva con amistades físicamente, en comparación con los que afirman no utilizar tecnología y redes sociales en su tiempo de ocio. Así, los primeros obtuvieron una puntuación media (Rango promedio = 768,75) inferior a los que no (Rango promedio = 847,39).

Asimismo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la valoración de la importancia de la realización de actividades físico-deportivas en su tiempo libre. Aquellas personas que afirman utilizar tecnología y el uso de redes sociales obtuvieron puntuaciones medias más altas (Rango promedio = 817,61) frente al grupo que no hace (Rango promedio = 736,42) para una  $Z = -3,901$  ( $p <,01$ ). En cuanto a la seguridad en sí mismos, el grupo que utiliza la tecnología y redes sociales en su tiempo de ocio también mostró puntuaciones medias superiores (Rango promedio = 806,68) y estadísticamente significativas ( $Z = -2,910$ ;  $p >,01$ ) en comparación con el grupo contrario (Rango promedio = 748,37).

Por último, aquellas personas que utilizan tecnologías y redes sociales durante su tiempo de ocio obtuvieron un rango promedio superior (Rango promedio = 811,30) en la consideración de que el deporte y la actividad física les resulta útil para olvidar los problemas, de manera estadísticamente significativa ( $Z = -2,910$ ;  $p >,05$ ), frente a los que no (Rango promedio = 745,89).

*Tabla 8. Diferencias de rangos promedios para la importancia de la práctica de actividad física y deporte y diferentes beneficios percibidos en función de la utilización de tecnología y uso de redes sociales en su tiempo de ocio*

	Utilización de tecnología y uso de redes sociales	N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Importancia en sus vidas	Sí	1120	820,11	235642,00	-3,759	<,001
	No	470	736,87			
Estar con sus amistades	Sí	1120	768,75	234988,00	-3,244	,001
	No	470	847,39			
Importancia en su tiempo libre	Sí	1120	817,61	239647,00	-3,901	<,001
	No	470	736,42			
Tener seguridad en sí mismos	Sí	1120	806,68	239647,00	-2,546	<,001
	No	470	748,37			
Útil para olvidar los problemas	Sí	1120	811,30	239052,00	-2,910	,011
	No	470	745,89			

*Nota.* Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

## V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio destacan la importancia que las personas jóvenes de la Ciudad Autónoma de Melilla otorgan a la práctica de actividad físico-deportiva, valorando sus beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales. De acuerdo con los hallazgos obtenidos, se evidencia que una parte considerable de la población juvenil que participó en la investigación se involucra en la práctica de actividad física o deporte. En términos generales, se

observa que la actividad físico-deportiva es considerada significativamente importante en sus vidas y tiempo libre, contribuyendo al bienestar emocional y la seguridad en sí mismos. Estos hallazgos concuerdan con estudios previos que subrayan la relevancia de la actividad física en el desarrollo integral de las personas jóvenes (Anderson, 2023; Hikihara et al., 2018; King & Church, 2020).

La diferencia de género en la valoración de la importancia del deporte es estadísticamente significativa, siendo los hombres quienes otorgan mayor importancia a estas actividades. Este hallazgo sugiere la necesidad de desarrollar estrategias específicas que fomenten la participación de las mujeres en actividades físico-deportivas, eliminando posibles barreras y promoviendo la igualdad de oportunidades (Beltrán Vásquez, 2023). Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas según la ocupación y el uso de tecnología y redes sociales, lo que indica que los contextos laborales y el entorno digital influyen en las percepciones y prácticas deportivas de las personas jóvenes. La juventud que estudia y trabaja, así como aquella que emplea frecuentemente tecnología y redes sociales, presenta una mayor valoración de la importancia de la actividad física, lo que sugiere que estos grupos podrían beneficiarse particularmente de programas que integren la actividad física en sus rutinas diarias (Fraguela-Vale et al., 2016).

Por otro lado, aunque la práctica deportiva se percibe como útil para olvidar problemas y aumentar la autoconfianza, se valora menos como una forma de socialización con amistades. Esto contrasta con otros estudios que enfatizan el papel del deporte en la creación de vínculos sociales (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Schmidt et al., 2019). Es posible que la pandemia de COVID-19 haya alterado las dinámicas sociales y de ocio, reduciendo las oportunidades de interacción física y afectando la percepción de la actividad deportiva como un medio para socializar (Díaz-Esterri et al., 2021; Olanescu et al., 2022).

En cuanto a las limitaciones del estudio, es importante señalar que se utilizó una muestra incidental, lo que puede limitar la generalización de los resultados. Además, el uso de un cuestionario autoadministrado puede introducir sesgos de respuesta debido a la interpretación subjetiva de las preguntas por parte de las personas participantes. Asimismo, la transversalidad del estudio impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas.

Para futuras investigaciones, sería beneficioso utilizar un diseño longitudinal que permita observar cambios en las percepciones y prácticas deportivas a lo largo del tiempo. También sería útil incluir muestras más diversas y representativas que abarquen diferentes contextos socioeconómicos y culturales, permitiendo una comprensión más amplia de los factores que

influyen en la valoración de la actividad físico-deportiva. Además, explorar en mayor profundidad la relación entre el uso de tecnología y redes sociales y la práctica deportiva podría proporcionar información valiosa para diseñar intervenciones efectivas que integren estos elementos en la promoción de estilos de vida saludables (Arango Paternina et al., 2022; Furzer et al., 2021). A su vez, futuras líneas de investigación, podría profundizar en la contribución de los videojuegos activos como una forma de promover la actividad física entre los jóvenes y su posible influencia en el rendimiento académico. También sería valioso explorar cómo las intervenciones en las redes sociales pueden impactar positivamente en los comportamientos relacionados con la actividad física y la dieta, y cómo estas intervenciones pueden mejorar la composición corporal y el peso.

Con todo, los resultados obtenidos del estudio destacan la necesidad de desarrollar estrategias inclusivas y adaptadas que fomenten la participación equitativa en actividades deportivas, considerando las diferencias de género, ocupación y uso de tecnología. Promover la actividad física contribuye al bienestar físico, mejora la salud mental y fortalece las habilidades sociales, necesarias para el desarrollo integral de las personas jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agostinis-Sobrinho, C., Ramirez-Velez, R., Garcia-Hermoso, A., Rosario, R., Moreira, C., Lopes, L., . . . Santos, R. (2019). The combined association of adherence to Mediterranean diet, muscular and cardiorespiratory fitness on low-grade inflammation in adolescents: a pooled analysis. *European Journal of Nutrition*, 58(7), 2649-2656. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1812-0>
- Anderson, S. A. (2023). *Grit, Perceived Stress, and Upper Extremity Injury in Adolescent Softball Players*. California State University.
- Arango Paternina, C. M., Cardona-Gómez, J., Arboleda-Serna, V. H. y Muñoz-Rodríguez, D. I. (2022). Friends, physical activity, and sedentary behavior in university students: A social network analysis. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(1), e91270. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n1.91270>.
- Arredondo, R., Palma-Garcia, M., & Olivares, S. (2017). Estudio sobre consumo en jóvenes de sustancias psicoactivas en las zonas de ocio nocturno de la ciudad de Málaga. *Trabajo Social Hoy*, 81, 29-48. <http://dx.doi.org/10.12960/TSH.2017.0009>
- Beltrán Vásquez, S. J. (2023). La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 18(2), e1485.

- <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1485>.
- Benseny, G., & Mantero, J. C. (2001). *Actividades de tiempo libre y espacios de recreación de jóvenes en Mar del Plata*. IV Jornadas Nacionales de Investigación y Extensión de Estudios en Turismo.
- Cantón, J. M., Mohamed Si Ali, M., Haz-Gómez, F., & Hernnández, M. (2021). Las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla ante las crisis. *Revista Latina de Sociología*, 11(1), 1-29. <https://doi.org/10.17979/relaso.2021.11.1.8558>
- Carver, H., Elliott, L., Kennedy, C., & Hanley, J. (2017). Parent-child connectedness and communication in relation to alcohol, tobacco and drug use in adolescence: An integrative review of the literature. *Drugs-Education Prevention and Policy*, 24(2), 119-133. <https://doi.org/10.1080/09687637.2016.1221060>
- Chartier, K. G., Thomas, N. S., & Kendler, K. S. (2017). Interrelationship between family history of alcoholism and generational status in the prediction of alcohol dependence in US Hispanics. *Psychological medicine*, 47(1), 137-147. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002105>
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Documentos de Estudios de Ocio, 52. Universidad de Deusto. Deusto Digital.
- Díaz-Esterri, J., De-Juanas, Á., Goig-Martínez, R. M. y García-Castilla, F. J. (2021). Time Inclusive Leisure as a Resource for Socio-Educational Intervention During COVID-19 Pandemic with Care Leavers trajectories. *Sustainability*, 13(16) (8851). 1-18. <https://doi.org/10.3390/su13168851>.
- De-Juanas, Á., Garcia-Castilla, F. J., Galán-Casado, D., & Díaz-Esterri, J. (2020) Time management of young people in social difficulties: proposals for improvement in their life trajectories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9070. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239070>.
- De-Juanas, A., García-Castilla, F.J., & Rodríguez-Bravo, A.E. (2018). Prácticas de ocio de los jóvenes vulnerables: implicaciones educativas. En A. Madariaga-Ortuzar & A. Ponce De Leon (Coords.). *Ocio y participación social en entornos comunitarios*, (pp. 39-60). Universidad de La Rioja.
- Durán-Vinagre, M. A. (2022). Regulación motivacional y práctica deportiva en jóvenes universitarios. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*, 17(3), 107-133.
- Estévez Gómez, E. F., & Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>.

- Fraguela-Vale, R., De-Juanas, A., & Franco, R. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: Beneficios percibidos y organización de la práctica. *edagogía social. Revista universitaria*, (31), 49-58.  
[https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2018.31.04](https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.04)
- Fraguela-Vale, R., Varela, Garrote, L., & Sanz Arazuri, E. (2016). Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 33-38.
- Fraguela-Vale, R., Varela Garrote, L., & Varela Crespo, L. (2020). Sports leisure profiles in Spanish youth (15-20 years): a gender analysis. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion* (37), 419-426.
- Furzer, B., Rebar, A., Dimmock, J. A., More, A., Thornton, A. L., Wright, K., . . . Jackson, B. (2021). Exercise is medicine... when you enjoy it: Exercise enjoyment, relapse prevention efficacy, and health outcomes for youth within a drug and alcohol treatment service. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 7, Article 101800.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101800>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Hikihara, Y., Watanabe, M., Kawakatsu, S., & Ishii, K. (2018). Benefits of organized sports participation and voluntary outdoor play in children and adolescents based on evidence-related health outcomes. *Japanese Journal of Physicial Fitness and Sports Medicine*, 67(1), 83-98. <https://doi.org/10.7600/jspfs.67.83>.
- King, K., y Church, A. (2019). Más allá de la transgresión: ciclismo de montaña, jóvenes y gestión de espacios verdes. *Annals of Leisure Research*, 23(2), 203–222.  
<https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1571928>.
- Lazcano, I. Madariaga, A., Romero, S., & Douglas Kleiber (2022) The importance of self-management in the leisure activities of young people. *World Leisure Journal*, 64(1), 23-34. <https://doi.org/10.1080/16078055.2021.1937303>.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, Ch., Mei, S. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatry Q*, 91, 841–852.  
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>.
- Martin, J. (2020). Social support and leisure time physical activity in young black women. *College Student Journal*, 52(1), 139–149.
- Monteagudo, M. J., Ahedo, R., & Ponce de León, A. M. (2017). Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano. *Revista OBETS*, 12(3), 177–202.  
<https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.17>
- Naciones Unidas (2018), *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe* (LC/G. 2681-P/Rev. 3).

- Olanescu, M. A., Suciu, M. A., Scheuer, C., & Peris, M. (2022). COVID-19 Pandemic: Impediment or Opportunity? Considerations Regarding the Physical-Health Impact and Well-Being among Romanian University Students. *Applied Sciences-Basel*, 12(18), 13, Article 8944. <https://doi.org/10.3390/app12188944>
- Parker, S., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. Regular physical activity and educational outcomes in youth: a longitudinal study. *Journal of Adolescent Health* 62(3), 334-340.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.09.014>.
- Pulgar Muñoz, S., & Luna, Á. F. (2019). Práctica de actividad física, consumo de tabaco y alcohol y sus efectos en la salud respiratoria de los jóvenes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (35), 130-135. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60603>
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, A., & Garcia-Castilla, F. J. (2020). Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 9, Article 543951.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Roult, R., Royer, C., Auger, D., & Adjizian, J.-M. (2016). Development of adolescents' leisure interests and social involvement: perspectives and realities from youth and local stakeholders in Quebec. *Annals of Leisure research*, 19(1), 47-61. <https://doi.org/10.1080/11745398.2015.1031805>
- Ruiz-Juan, F., & Abad, J. R.-R. (2010). Ingesta de alcohol y práctica de actividad físico-deportiva en jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(38), 302-322.
- Schmidt, V., Celsi, I., Molina, M. F., Raimundi, M. J., García-Arabehty, M., Pérez-Gaido, M., . . . Gonzalez, M. A. (2019). Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 24-36.
- Torronen, J., Samuelsson, E., Roumeliotis, F., Room, R., & Kraus, L. (2021). 'Social health', 'physical health', and well-being: Analysing with bourdieusian concepts the interplay between the practices of heavy drinking and exercise among young people. *International Journal of Drug Policy*, 91, 8, Article 102825. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.102825>
- Ureta, X. (2015) Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 8, 49-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826373>

- Valdemoros San Emeterio, M.A., Sanz Arazuri, E., & Ponce de León Elizondo, E. (2012). Educación informal y ocio juvenil. El influjo de los amigos en el abandono de la práctica físico-deportiva. *Pedagogía Social. Revista interuniversitaria* (20), 203-221.
- Valenzuela, A.L, Gradaílle, P., Caride, J. A. (2018). Las prácticas de ocio y su educación en los procesos de inclusión social: un estudio comparado con jóvenes (ex)tutelados en Cataluña, Galicia y Madrid. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 33-47. [https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2018.31.03](https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.03).

Julio A. Novoa-López  
Facultad de Educación  
Universidad Nacional de Educación a  
Distancia  
C/ Juan del Rosal  
28040 Madrid (España)  
<https://orcid.org/0000-0001-6754-7770>

Ángel De-Juanas Oliva  
Departamento de Teoría de la Educación y  
Pedagogía Social  
Facultad de Educación  
Universidad Nacional de Educación a  
Distancia  
C/ Juan del Rosal, 14  
28040 Madrid (España)  
<https://orcid.org/0000-0003-0103-7860>

Hassan Hossein-Mohand  
Dep. de Didáctica de la Matemática  
Universidad de Granada  
Campus Universitario de Melilla  
C/ Santander, nº 1  
52071 Melilla (España)  
<https://orcid.org/0000-0002-5766-767X>

Jorge Díaz-Esterri  
Departamento de Teoría de la Educación y  
Pedagogía Social  
Facultad de Educación  
Universidad Nacional de Educación a  
Distancia  
C/ Juan del Rosal, 14  
28040 Madrid (España)  
<https://orcid.org/0000-0001-5621-1120>