

RAMOS, R.; PONCE DE LEÓN, A. y SANZ, E. (2010). *El ocio físico-deportivo en adolescentes. Análisis y propuestas de intervención*. Logroño: Universidad de La Rioja, 335 páginas, ISBN 978-84-96487-52-9.

La adolescencia es una etapa trascendental de la vida en la que se dan cambios a nivel físico, social, emocional e intelectual. Esta etapa de transición a la vida adulta es de extrema vulnerabilidad a todos los niveles y, por ende, requiere una especial atención dada su importancia y su complejidad. La práctica de actividad física se presenta como uno de los elementos esenciales para poder mantener y mejorar la salud integral del adolescente, dado que puede propiciar hábitos saludables, la prevención de riesgos indeseados, la pertenencia a un grupo o el desarrollo de la personalidad, entre otros valores. De aquí que se acepte el enorme valor educativo de la actividad físico-deportiva para el desarrollo personal y social de los adolescentes.

El estudio que recoge esta obra persigue conocer y valorar cómo es el ocio físico-deportivo de una población adolescente, desde la perspectiva de los jóvenes, de los padres y de los profesores. Ayuda a reflexionar sobre los aspectos más importantes relacionados con un ocio físico-deportivo saludable y, como consecuencia, permite establecer las bases para la promoción, la mejora y el mantenimiento de las actividades físico-deportivas de ocio dirigidas a la población adolescente.

El libro consta de cinco partes fundamentales, que se corresponden con los capítulos de la obra: concepto y estado de la cuestión, metodología, resultados, discusión, y conclusiones y prospectiva.

Ramos, Ponce de León y Sanz presentan, en el primer capítulo, el concepto de ocio y actividad físico-deportiva y, además, ofrecen un análisis de las investigaciones a nivel nacional e internacional en materia de ocio físico-deportivo; constituyendo un apartado que, sin duda alguna, es muy útil y necesario para plantear y abordar posteriormente la investigación con los adolescentes.

En el segundo capítulo se recoge una descripción del proceso seguido en el estudio, en el que se ha utilizado una complementariedad metodológica, utilizando tanto técnicas cuantitativas, empleando el cuestionario MACOFYD, como cualitativas, con cuatro grupos de discusión.

El tercer y el cuarto capítulo se dedican, respectivamente, a profundizar en los resultados obtenidos en la investigación y a su posterior discusión con el resto de investigaciones. Respecto a los resultados logrados, se describe la disponibilidad de tiempo libre que tienen los adolescentes y cómo lo gestionan, el historial de práctica físico-deportiva que presentan los jóvenes junto con los factores asociados a las variables que lo configuran. Se llega a constatar dónde, cómo, cuándo y con

quién realizan las prácticas físico-deportivas, analizando los posibles factores relacionados con estas variables. Asimismo, se examina la percepción que tienen los jóvenes en relación a la posible influencia que agentes externos, tales como la familia, el profesorado, otras instituciones, etc., ejercen en su ocio físico-deportivo. Finalmente, los investigadores presentan los motivos que los adolescentes argumentan para comenzar este tipo de actividades, mantenerse en ellas, abandonarlas o no haberlas practicado nunca, descubriendo los factores que se relacionan con estas motivaciones.

Los resultados alcanzados descubren interesantes conclusiones que se plasman en el capítulo quinto destacándose, como conclusión más notable, que entre los adolescentes existe una cultura de la práctica físico-deportiva en el espacio de ocio. Asimismo, conscientes de que el proceso de adquisición de un ocio físico-deportivo ha de sustentarse en una serie de pilares básicos que conciernen tanto a la educación formal como a la educación no formal e informal presentan, a raíz de las conclusiones alcanzadas, una serie de propuestas de intervención para distintos contextos educativos con miras a lograr una sociedad educativa del ocio físico-deportivo.

En definitiva, se presenta un material de consulta imprescindible tanto para aquellos investigadores interesados en analizar el ocio físico-deportivo adolescente y juvenil, como para la actualización permanente del profesorado de Educación Física, así como para aquellas entidades, caso de gobiernos, ayuntamientos, fundaciones, empresas o asociaciones recreativas y físico-deportivas, encargadas de promover, mejorar y mantener las actividades físico-deportivas de ocio de los adolescentes.

M^a Ángeles Valdemoros-San-Emeterio
Universidad de La Rioja