

CAPÍTULO VII.

EL OCIO SALUDABLE. ANÁLISIS DE PROGRAMAS Y PROPUESTAS EDUCATIVAS

MARÍA GARCÍA-PÉREZ¹, JOANNE MAMPASO DESBROW², M^a. DEL CARMEN ORTEGA NAVAS¹ Y M^a. DEL CARMEN GIL DEL PINO³

¹Universidad Nacional de Educación a Distancia, ²Universidad Camilo José Cela, ³Universidad de Córdoba

DOI: 10.14679/3063

1. INTRODUCCIÓN

El ocio es un concepto dinámico y poliédrico. De acuerdo con las indagaciones de Insúa (2011) y de Madariaga Ortuzar y Cuenca Amigo (2011), la significación del término no ha sido una constante por lo que es preciso reconocer su complejidad (Madariaga Ortuzar y Cuenca Amigo, 2011) y la variabilidad de connotaciones que ha tenido, característica esta última que ha aumentado de un modo espectacular desde la segunda mitad del siglo XX.

La contemporaneidad propició el cambio más sustantivo en la manera de concebir el tiempo libre, pues este alcanza ya la consideración de derecho, el derecho al reposo, a la felicidad y a la libertad. Así, Stevenson (2009) lo definió como el hacer muchas cosas no reconocidas en los dogmáticos formularios de la clase dirigente. En 1948, la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948) establece en su artículo 24 que

toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”, y en el 27 proclama además el “derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

Cuatro años más tarde, en 1952, se creó la Organización Mundial del Ocio (WLO, *World Leisure Organization*), que, basándose en la Declaración, elaboró la Carta sobre el Ocio. La versión actual de esta fue aprobada para su publicación por la Junta Directiva de la Organización Mundial del Ocio y la Recreación en abril de 2020. Su artículo 1 establece que “toda persona, ya sea en edad adulta o en la niñez, tiene derecho a un tiempo adecuado para el descanso y para la realización de actividades de ocio”.

En el caso de España, la Constitución (1978) también recoge el derecho al disfrute del tiempo libre. Así, en el artículo 40.2 estipula que “los poderes públicos [...] garantizarán el descanso necesario mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados”. Y en el artículo 43.3 se indica que se deberá facilitar la adecuada utilización del ocio, por lo que se constata que las instituciones deben facilitar las condiciones que impliquen una vida activa en la población. Entonces, las instituciones públicas en España deben tener un compromiso en llevar a cabo estrategias que sean eficaces y alentadoras para diseñar y consolidar programas y políticas que fortalezcan la vida activa a través de programas de ocio (Alandi et al., 2022; Gil et al., 2019).

Por tanto, como afirman Valdemoros y colaboradores (2013, p.122) el significado y concepto de ocio ha evolucionado en el tiempo “atribuyéndose una gran variedad de significados que se modelan en función de los cambios de tipo político, religioso, económico y sociocultural acaecidos a lo largo de la historia”. Recapitulando, la segunda mitad del pasado siglo asiste al ascenso del valor del ocio a nivel global, que a velocidad de vértigo se instaló en la vida del ser humano como legítimo derecho debido, entre otras razones, al sostenido decrecimiento de las horas de trabajo, al cambio radical en el sistema de valores y al ingente progreso tecnológico. Todo ello dio origen a lo que se ha convenido en llamar sociedad del ocio, concepto que se desarrollará en el epígrafe siguiente.

2. LA SOCIEDAD DEL OCIO

Aunque en 1930 John Maynard Keynes ya alude a la sociedad del ocio en su conferencia *Economic possibilities for our grandchildren* (Zuzanek, 2020), hasta tres décadas después no tomaría cuerpo esta nueva era caracterizada por una creciente relevancia social del tiempo libre como elemento básico para el desarrollo humano. Se trata, por tanto, de una sociedad en la que el ocio se encuentra muy expandido (Galbraith, 1967). Dumazedier (1971), uno de los creadores de la denominada sociología del ocio, definió este concepto como un conjunto de ocupaciones donde el individuo de forma voluntaria se dedica a descansar, divertirse, ampliar la información o desarrollar su formación, tras haberse liberado de sus obligaciones.

En dirección contraria a este planteamiento ampliamente compartido se mueve Linder, quien, en su ensayo *The Harried Leisure Class* (1970), sugirió que en las sociedades postindustriales la vida es cada vez más agitada y no una vida de holganza. Y surge una nueva concepción del ocio como “conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse completa y voluntariamente, sea para descansar, divertirse o desarrollar su formación desinteresada y su participación social voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Dumazedier y Renés, 1971, p. 21). Se trata, pues, de una sociedad en la que se promueven nuevos valores y nuevas maneras de vivir y de pensar (Rivas Fernández, 2006) y un ocio de carácter recreativo y creativo cuyas funciones son tanto el disfrute como el crecimiento

personal y la resolución de problemas sociales (Caride, 2014; Cuenca Cabeza, 2014). En este sentido, en el 6º Congreso Mundial de Ocio, celebrado en el año 2000, se resaltaron los beneficios que aporta el ocio para el individuo y la propia sociedad, ya que, siendo un área específica de la experiencia humana, es a su vez una fuente importante para el desarrollo personal, social y económico y un aspecto clave de la calidad de vida.

Ahora bien, el halagüeño panorama anterior no nos puede impedir ver lo que hay detrás del mismo, puesto que la sociedad del ocio se halla enmarcada en otra más amplia, una sociedad de libre mercado en la que el descanso “se ha convertido en un fuerte factor económico, principalmente promovido por la industria del entretenimiento y la economía de servicios de consumo” (Maldonado Martínez, 2023, p. 76). Se trata de un potente mercado a nivel internacional cuyo cometido es crear necesidades y fomentar el consumo irreflexivo de productos y servicios culturales. En él vivimos la ilusión de que elegimos nosotros las mercancías que consumimos, incluidas las mercancías culturales, cuando lo que ocurre realmente es que son ellas las que nos eligen a nosotros. En esta dirección sostiene Coronado (1986, p. 94) que “existe un número desalentador de personas para las cuales el tiempo libre significa una carga más bien que una liberación, un motivo de perturbación y dificultades adicionales más que de satisfacciones profundas y de actuaciones sociales”.

Uno de los cambios que más ha marcado nuestro tiempo dedicado al ocio ha sido la introducción de las tecnologías a todos los aspectos sociales, todos los ámbitos. La revolución tecnológica digital ha dado origen a lo que se ha convenido en llamar la sociedad red, estructura social basada en redes de producción, poder y experiencia (Castells, 1997) y caracterizada por las grandes transformaciones sobrevenidas en ámbitos como el trabajo, la educación, la comunicación interpersonal o el ocio, tema que nos ocupa.

Siguiendo a Valdemoros San Emeterio y colaboradores (2017), habremos de afirmar con ellos que las redes sociales constituyen el escenario de ocio predominante de los jóvenes de Educación Secundaria Postobligatoria, jóvenes que son nativos digitales (Prensky, 2010) y que han llegado a asumir como hecho normalizado que la esfera de lo íntimo se puede exponer en el gigantesco escaparate mediático actual para ser mirada y admirada, un escaparate que trasciende los límites de la territorialidad física y del tiempo. Ya no basta, pues, con disfrutar del ocio; hay, sobre todo, que dotarlo de ubicuidad y hacer ostentación de él. De este modo las redes han pasado de ser un vehículo de los acontecimientos a un aparato para su producción.

En esta sociedad del ocio, donde las tecnologías reinan y abarcan gran parte del tiempo del ocio, hay que destacar el empleo de videojuegos, no cabe duda de que con la revolución tecnológica este ha experimentado un aumento espectacular y ocupa gran parte del tiempo libre de menores y jóvenes. Una de las motivaciones principales para su uso es la evasión. En efecto, son muchos los estudios que muestran “el aislamiento o la pérdida de interés por actividades cara a cara [que producen]” (Razolin, 2022, p. 366) así como la desconexión del mundo presencial (Arias Rodríguez et al., 2012; Huizinga, 2000; Ito & Bittanti, 2010; Labrador Encinas y Villadangos González,

2010), desconexión que se intensifica si los videojuegos son violentos. Ciertamente estos provocan la imposibilidad de diferenciar el plano real del imaginario, o, dicho de otro modo, la supresión de la barrera diacrítica, fenómeno ya estudiado a fines del pasado siglo por Sánchez Corral (1998), para quien el sujeto sometido a la rutina de imágenes violentas no distingue entre apariencia y realidad, lo que le acarrea “una pérdida de las categorías discriminadoras entre el mundo empírico y el mundo de la ficción narrada” (p. 35).

En esta sociedad que se detalla es relevante destacar la diferencia entre el concepto de ocio y tiempo libre, ya que el segundo hace referencia al continente y el primero sería el contenido. Por tanto, el tiempo libre se convierte en ocio cuando es empleado para hacer aquello que agrada (Lorenzo-Sánchez et al., 2022). Es relevante señalar que el tiempo que dedicamos al ocio, no siempre es un tiempo bien empleado, ya que no siempre es un ocio positivo en el que se cultive a la persona, sino que como se ha visto en esta sociedad del ocio podemos ser esclavos de la tecnología, de la imagen o incluso vivir experiencias aburridas, e incluso dañinas para la salud. Por esta razón, Cuenca (2004) analizando la tipología de ocio establece cuatro coordenadas distintas que hacen referencia a distintas áreas de acción en las que la que la vivencia del ocio se manifiesta de diferentes maneras y en las cuales podemos ubicar nuestras experiencias de ocio. Estas coordenadas son (Ramos et al., 2009):

- El ocio ausente se relaciona con una sensación de aburrimiento y se manifiesta a través de una carencia de experiencias de ocio donde el sujeto percibe este tiempo de manera negativa.
- El ocio nocivo hace referencia a las experiencias que son perjudiciales, dañinas o negativas para la persona y para la sociedad.
- El ocio autotélico tiene como característica fundamental la percepción de elección libre, ser un fin en sí mismo y donde el ocio es una sensación satisfactoria y gratificante que no busca un propósito utilitario.
- En el ocio exotélico se producen aquellas experiencias que se constituyen como un medio para lograr un objetivo. Dentro de esta coordenada, el ocio exotélico procura el desarrollo social, cultural, educativo o saludable y se configuran las dimensiones de identificación social, consuntiva, educativa, productiva y saludable.

En la actualidad, dentro de esta sociedad, la persona debe buscar un ocio donde se produzcan experiencias que fortalezcan a la persona, pero que a su vez sean gratificantes. Actividades de ocio que se produzcan en libertad, voluntariedad, descanso que promuevan el desarrollo personal y social para la mejora de la calidad de vida (Álvarez Muñoz, 2021). Estas actividades son las que se han denominado ocio humanista ya que posee un potencial transformador, y contribuye a la sensación de bienestar y satisfacción en el cultivo de capacidades para el crecimiento personal y social (Rodrigo-Moriche y Cano Sebastián, 2022).

El ocio humanista o también llamado valioso es un ocio que abarcan los aspectos positivos y que da respuesta al ocio autotélico y el ocio exotélico. Este ocio da sentido a la amplitud que necesita la persona y la sociedad para promover y desarrollar acciones que fomentan la salud y el bienestar físico y mental. Así el ocio saludable podría encontrarse dentro de las experiencias asociadas al ocio humanista.

Desde este contexto, las instituciones públicas preocupadas, de un tiempo a esta parte, por dar respuesta a las necesidades experienciales que demandan sus usuarios anuncian programas de ocio saludable. Coincidiendo con Valdemoros y colaboradores (2013), dentro de las experiencias de ocio ofrecidas se vinculan aquellas actividades voluntarias, libres y que buscan el desarrollo personal a través de la promoción de hábitos de vida saludables, como las identificadas con un tipo de experiencia humanista.

El ocio saludable se encontrará, por tanto, asociado a un sentimiento de valoración de nuestro bienestar físico, psicológico y social a través de la práctica físico-deportiva, adoptando medidas preventivas y rehabilitadoras identificando riesgos para su fin” (Valdemoros et al., 2013, p. 122). Por tanto, el propio concepto de ocio saludable puede ser tan amplio como las experiencias asociadas al ocio humanista hacen referencia. Entonces, la pregunta se centra en ¿qué se oferta como ocio saludable desde las instituciones públicas?

3. METODO

Como se analizaba inicialmente, el concepto de ocio saludable en sí mismo es un concepto poliédrico que parece no contar con una definición precisa, sino que entraña múltiples aspectos y diferentes tipos de ocio. Sin embargo, desde las instituciones públicas se ofertan programas de ocio saludable, como respuesta a las demandas de una sociedad que busca un espacio y tiempo de experiencias.

Parece imprescindible sintetizar qué se presenta como ocio saludable, a quien se dirige, cuál es su función social y qué relación tiene con el área de la salud. Por ello, el objetivo de esta revisión sistemática es analizar los programas de ocio saludable ofertados por las instituciones públicas ahondando en los aspectos clave de término y desgranando los elementos relacionados con los beneficios que tiene el ocio para la salud.

Para ello se ha utilizado una metodología cualitativa de identificación sistemática de los programas de ocio saludable publicados en las páginas web de las instituciones públicas y la selección se realizó en diferentes etapas, como se puede ver en la figura 1 (Yepes-Núñez et al., 2021). En una primera etapa se buscó por ciudades españolas y comunidades autónomas a partir de una búsqueda a través del motor de búsqueda Google. Se identificaron 582 páginas que contenían programas de ocio que eran ofertados por instituciones públicas, pero se descartaron y excluyeron 26 de estos resultados por criterio de exclusión repetición. Por tanto, en esta exploración inicial se obtuvo un resultado de 556 programas de ocio saludable con estos parámetros.

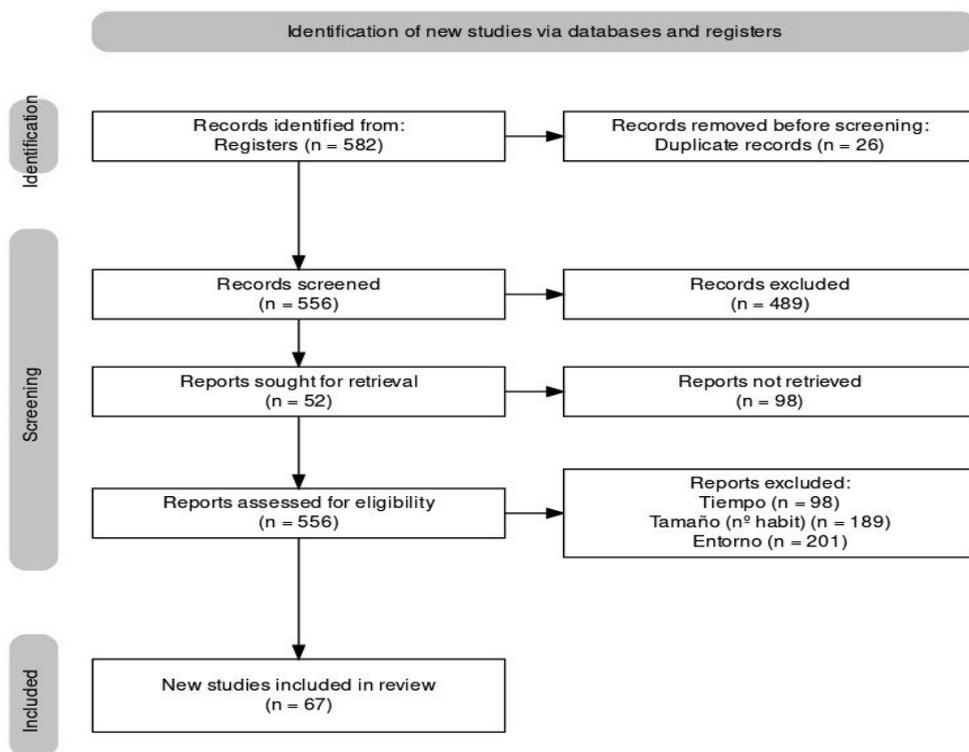
En una segunda fase se aplicaron otros filtros que redujeron el tamaño de reclutamiento a partir de revisión e implantación de los filtros aplicados entrañan los siguientes aspectos:

- **Tiempo:** Se refiere al momento en que se aplicó el programa de ocio saludable. Se excluyeron aquellos programas que tenían más de 2 años, y sólo se tuvieron en cuenta aquellos que sucedieron desde el año 2021.
- **Tamaño de la población:** Esta investigación se centra en aquellos programas de ocio saludables que habían sido ofertados para poblaciones numerosas en cuanto al número de habitantes.
- **Entorno:** Se han incluido exclusivamente los programas de ocio saludables ofertados por instituciones públicas, pertenecientes a diferentes Consejerías, Diputaciones, Centros Cívicos o Ayuntamientos. Se han excluido aquellas pertenecientes a asociaciones vecinales, instituciones educativas (públicas o privadas) u otro tipo de asociaciones u organizaciones. De ahí que el entorno haya sido clave para discernir el organismo organizador.

Tras aplicar los criterios de exclusión antes señalados, se redujo el reclutamiento a 67 programas de ocio saludable. Estos programas de ocio saludable fueron recogidos para que, posteriormente, sean analizados a través del proceso de codificación y obtención de resultados.

Para el análisis se utilizó el paquete informático Mendeley versión, 1.17.12 (Elsevier Inc., New York, NY, EEUU). En la siguiente imagen 1 se expone de forma gráfica como tuvo lugar la elección de los programas de ocio saludable tras aplicar el diagrama de flujo PRISMA 2020 (Haddaway et al., 2021).

Figura 1. Diagrama de flujo de Elementos de Información Preferidos para la Revisión Sistemática y el Metaanálisis (PRISMA).



Fuente: Elaboración propia.

A partir de la identificación de programas de ocio saludable se procedió al análisis y síntesis de los contenidos de acuerdo con una serie de categorías establecidas, previamente, que abarcaban los ámbitos generales de todos los programas. Estas categorías fueron seleccionadas tomando como referencia los estudios previos realizados, entre los que destaca Sobreviela (2005) u Alandi y colaboradores (2022). En lo que respecta al análisis de contenidos de los programas de ocio saludable ofertados por instituciones públicas se realizó en base a las siguientes categorías y subcategorías que se expone en la tabla 1:

Tabla 1. Análisis de la categorías y subcategorías.

Categoría	Subcategoría	Definición
Población	Niños/niñas	Menores de 13 años.
	Adolescentes	Población con edades comprendidas entre los 13 a los 25 años.
	Jóvenes y adultos	Población con edades comprendidas entre los 26 a los 64 años
	Mayores	Personas adultas con más de 64 años.
Tipo	Preventiva	Actividades de ocio que previenen o se anticipan a la creación de malos hábitos de vida saludable.
	Terapéutica	Actividades de reeducación en la mejora de estilos de vida saludable a través del ocio.
Objeto del programa	Aspectos negativos relacionados con la salud	Se refiere a aquellos aspectos o conductas que ponen en peligro la salud o perjudican el bienestar. Entre ellas destacan los malos hábitos, sedentarismo o adicciones.
	Relax y bienestar emocional	Actividades que conducen al relajamiento físico o emocional reduciendo el estrés y mejorando el bienestar mental.
	Actividad y ejercicio físico	Actividades que implican movimiento físico, para el desarrollo de habilidades motrices, en entornos naturales donde se desarrolla actividad física, actividades de deporte y ejercicio físico de forma individual o colectiva.
	Inclusión social	Actividades que se diseñan para la creación de estrategias sociales o individuales que conduzcan a la inclusión social de personas o colectivos en riesgo o exclusión.

Fuente: Elaboración propia.

A partir de la descripción de las fases seguidas, el esclarecimiento de las categorías y subcategorías para la realización del análisis de contenidos, a continuación, se analizan los resultados obtenidos.

4. RESULTADOS

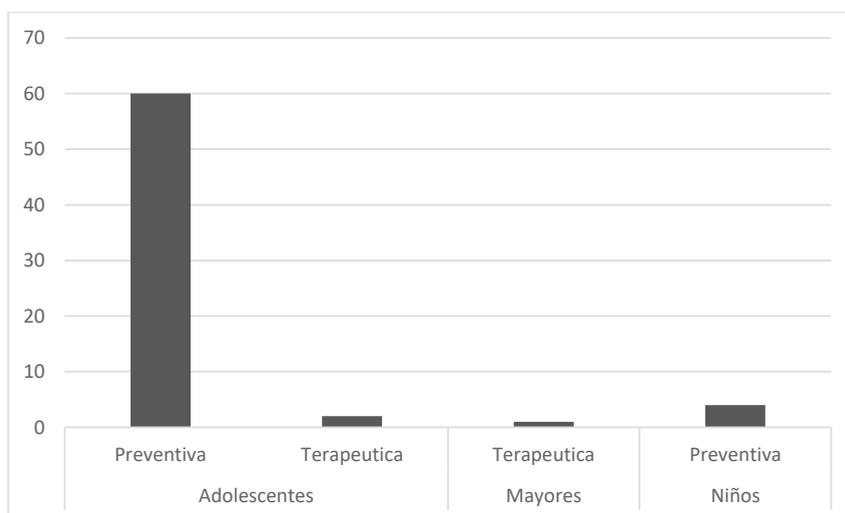
Los primeros resultados de este estudio señalan de forma muy acentuada que la mayoría de los programas de ocio saludable están dirigidos, especialmente, a la población adolescente (93%), seguidos en un menor porcentaje aquellos que se enfocan a niños (6%), y tan solo un caso se ha encontrado dirigido a mayores (1%). No se ha encontrado ningún programa de ocio saludable dirigido a jóvenes y adultos que cumplan con los criterios antes señalados.

Respecto a la categoría que se ha denominado tipo, la mayoría de los programas de ocio saludable ofertados por las instituciones públicas son de tipo preventivo en un 95% de los casos, mientras que tan sólo el 5% de estos son de tipo terapéutico.

Esta categoría ha sido analizada también teniendo en cuenta la población a la que se dirige. Como se puede ver en la imagen 2, los resultados muestran datos muy relevantes ya que se encuentra que para la población de niños menores de 13 años los programas de ocio saludable ofertados son siempre de tipo preventivo, mientras que en la población adolescente mayoritariamente son de tipo preventivo, pero también, coexisten con programas de tipo terapéutico.

Finalmente, en el caso de los programas de ocio dirigidos a mayores de 65 años existe un caso que es de tipo terapéutico y no se han encontrado programas de ocio saludable de tipo preventivo. En la siguiente imagen 2 se puede ver representado:

Figura 2. Tipo de acción preventiva o terapéutica y la población a la que va dirigida.



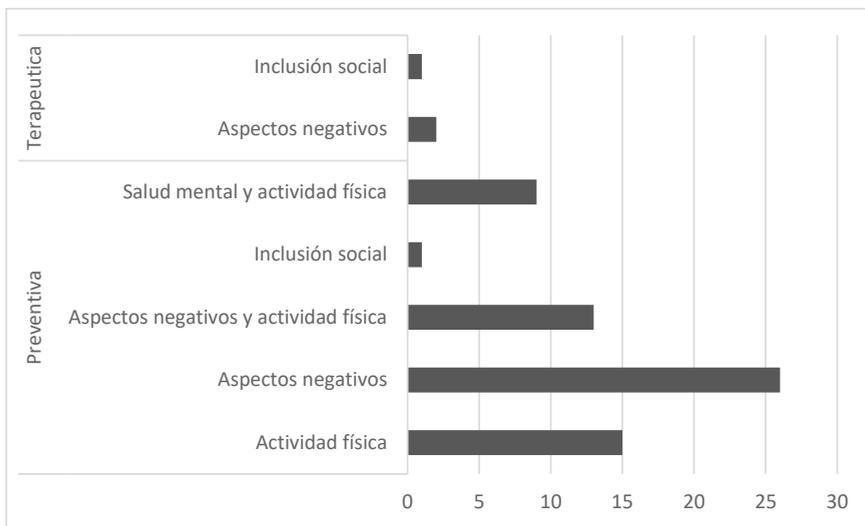
Fuente: Elaboración propia.

A pesar de que las subcategorías están claramente diferenciadas, es necesario resaltar que pueden existir programas de ocio saludable que por la amplitud de su diseño puedan abarcar varias subcategorías dentro de la categoría que se ha denominado “objeto”. Según los resultados obtenidos la mayoría de los programas se dirigen a corregir aspectos negativos conductas que ponen en peligro la salud o perjudican el bienestar (malos hábitos de vida, sedentarismo o adicciones) con un 42%; El 22% de los programas de ocio saludable se relacionan con la actividad física, y el tan sólo el 4% se dirigen a la inclusión social. Sin embargo, resulta relevante destacar que existen también otros programas que no tienen un único objeto, sino que comparten varios y que también han sido analizados estos son:

- Salud mental y actividad física: 13%.
- Aspectos negativos y actividad física: 19%.

Es relevante destacar el tipo de programas de ocio relacionados con la salud mental ya que es una de las preocupaciones sociales actuales y se centra en el bienestar emocional, pero relacionándose con la actividad física y el deporte. Además, resulta un muy interesante aquellos programas de ocio saludable centrados en adicciones (englobados dentro del objeto “aspectos negativos”) que se relacionan también la actividad física. Si se analizan estos resultados encontrados respecto al objeto del programa de ocio saludable y su acción terapéutica o preventiva destaca especialmente que cuando se conjugan varios objetos las acciones son preventivas, como se puede ver en la siguiente imagen 3.

Figura 3. Tipo de acción preventiva o terapéutica y objeto para lo que se ha diseñado.



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados expuestos en las anteriores imágenes han ofrecido una visión segmentada de la realidad estudiada y analizada, por lo que parece preciso obtener una panorámica general a partir de las categorías y subcategorías: tipo, objeto y población (Tabla 2).

Tabla 2. Análisis de porcentajes comparativos.

Tipo	Objeto	Adolescentes	Mayores	Niños
	Actividad física	19%		3%
	Aspectos negativos	39%		
	Aspectos negativos y actividad física	19%		
	Inclusión social			2%
	Salud mental y actividad física	13%		
Terapéutica	Aspectos negativos	2%	1%	
	Inclusión social	2%		

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 2 refleja los datos obtenidos a raíz del estudio realizado que ha tratado de responder a la cuestión ¿qué se entiende como ocio saludable si se toma como referencia la propuesta informativa y formativa que promueven las instituciones públicas? A modo resumen a continuación se identifican las conclusiones extraídas:

- Los programas de ocio saludable ofertados por las instituciones públicas se dirigen especialmente a los adolescentes (población con edades comprendidas entre los 13 a los 25 años). A raíz del estudio realizado se puede concluir que no parecen encontrarse este tipo de programas dirigidos a jóvenes y adultos (población con edades comprendidas entre los 26 a los 64 años).
- La mayoría de los programas de ocio saludable buscan acciones preventivas. Las acciones de tipo terapéutico se dirigen a adolescentes y a personas mayores. Su objetivo se centra en los aspectos negativos relacionados con la salud, promocionados como atención, en la mayoría de los casos, a las adicciones, y la inclusión social, en este caso sólo para adolescentes.
- El objetivo del fomento de la actividad y ejercicio físico a través de los programas de ocio saludable cobra una gran importancia en las propuestas analizadas. Las actividades que implican movimiento físico, como actividades para el desarrollo de habilidades motrices, actividades en entornos naturales donde se desarrolla actividad física, actividades de deporte y ejercicio físico de forma individual o colectiva son las que más se ofertan para los adolescentes y para los niños.
- Los beneficios en la salud que aporta el desarrollo de la actividad y ejercicio físico se reflejan en los objetivos de los programas de ocio saludable. Se hace

especial mención a la salud mental y se afirma que sirve para reducir los aspectos negativos asociados a las adicciones. Sin embargo, este tipo de programas sólo se dirigen a la población adolescente.

- No se encuentran programas de ocio saludable centrados exclusivamente en el relax y el bienestar emocional. Las actividades que conducen al relajamiento físico o emocional reduciendo el estrés y mejorando el bienestar mental no se contemplan en este tipo de programas, ni de tipo preventivo ni terapéutico, ni se encuentran dirigidos a ninguna población analizada.
- No se han localizado opciones que contemplen una oferta de ocio saludable que considere la percepción de elección libre. Lo que supone que, si se cuenta con un programa de ocio saludable modulable, que se construye con itinerarios y módulos flexibles que contribuyen al ocio saludable pero donde el participante es un agente activo supone un paso más en el diseño esperado en los programas dado que se convierte en una propuesta más personalizada y, pedagógicamente, muy demandada.
- Se echan en falta ofertas que incluyan como objetivo el ocio saludable más allá de la actividad física o el área social. Falta mayor oferta de ocio saludable vinculada a las áreas cultural y educativa o una propuesta mixta de estas o todas ellas.

5. RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS EDUCATIVAS

Los resultados encontrados señalan que existen grandes diferencias en todas las categorías analizadas. Se encuentran muchos programas de ocio saludable dirigidos a la población adolescente, especialmente de tipo preventivo. Este hecho es relevante, ya que desde el año 2019 la OMS impulsa a los diferentes países a poner en marcha planes de acción para promover actividades de ocio orientadas a mejorar la salud, poniendo a disposición de los países con orientaciones y directrices actualizadas (Alandi et al., 2022).

Estas directrices nacen a raíz de la preocupación de la OMS (2021), donde se evidencia que entre un 60-85% de la población mundial presentan un estilo de vida sedentario o insuficientemente activo, e invierten su tiempo libre en actividades que son poco saludables. Según los datos de esta organización internacional, en los últimos años los/as niños/as y adolescentes han modificado su estilo de vida, centrando el tiempo de ocio en actividades especialmente sedentarias, dedicando un gran número de horas a la televisión, internet y videojuegos, dejando en muchos casos olvidadas actividades físicas que repercuten directamente en pro de su salud (Stierlin et al., 2015).

La necesidad de que los jóvenes y adolescentes disfruten de programas de ocio saludable es un hecho y un compromiso a nivel internacional, sin embargo, no se debe olvidar al resto de la población para que se instauren políticas sociales que fomenten

también un ocio saludable y que contribuyan a promocionar la salud (Maroñas Bermúdez et al, 2019).

En los resultados de este estudio se vislumbra el hecho de no encontrar un ocio saludable para los adultos, y escaso para los jóvenes sea cual sea su objeto o tipo, por lo que es una recomendación que debe ser tenida en cuenta para mejorar el estilo de vida y seguir fomentando hábitos de vida saludable. Se debe tener en cuenta que los programas de ocio saludable deben de entrañar una serie de compromisos institucionales para que se promuevan actividades de ocio para los diferentes tipos de población y se aminoren así los hábitos sedentarios, cumpliendo de esta forma además con algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 3 (buena salud y bienestar) y el ODS 4 referido a una educación de calidad.

Respecto a los programas de ocio saludable dirigidos a niños es relevante destacar que actualmente se están desarrollando, desde el entorno educativo o a través de organizaciones, pero parecen faltar actuaciones impulsadas y/o avaladas por las instituciones públicas. Así, apenas se encuentran resultados relevantes dirigidos a esta parte de la población.

De las consideraciones anteriores se desprende:

- La necesidad de construir un *ethos* del ocio diferente (Bosserman, 1977) que conduzca a un uso más educativo con programas y propuestas de corte pedagógico que sean capaces de confluir con lo lúdico y que promueva hábitos de vida saludable para la persona, a lo largo de su ciclo vital.
- La revolución social ha generado nuevos espacios relacionales y nuevas vías de comunicación, ocio e información que cuentan con un enorme potencial pedagógico, pero insuficientemente explotado hasta el momento. Parece necesario recomendar, a partir de los datos obtenidos, diseñar programas dirigidos a jóvenes y adultos (población con edades comprendidas entre los 26 a los 64 años).
- Igualmente, parece faltar tanto una oferta acorde a las necesidades de los jóvenes como una continuidad de las propuestas formativas realizada con los adolescentes.
- Se necesita aumentar el número de programas de ocio saludable con acciones de tipo terapéutico para que, por un lado, también contemplen a los jóvenes como población destinataria, así como centrarse en los aspectos positivos relacionados con el bienestar.
- Sería esperado favorecer una mayor coherencia y convergencia entre las propuestas que incluyen la actividad y ejercicio físico. Además, del movimiento físico se echan en falta la inclusión de elementos mejoren los hábitos y sean fuente de motivación para adolescentes y para los niños. Además, sería aconsejable contar con programas que propicien la continuidad, en jóvenes, entre los programas de ocio saludable existentes.

- Se recomienda incluir, en aquellos programas que aluden al cuidado emocional una mayor concreción en lo que refiere a qué hacen referencia y cómo se aborda. Esto permitiría identificar qué acciones facilitarían un espacio asociado al cuidado de la salud mental.
- Se propone valorar la opción de crear programas de ocio saludable que tenga en consideración la literatura científica que avala las propuestas educativas. De esta forma, parece necesario complementar la oferta de programas de ocio saludable que incluya la elección libre por parte del destinatario. Y además, las propuestas no estarían prediseñadas con un único itinerario, sería el participante el que iría eligiendo qué módulos o actividades propuestas complementarían el cuidado de su bienestar.
- Se sugiere valorar la inclusión de otras actividades que incluyan el ocio en todas sus perspectivas más allá de la actividad física o la intervención en el área social. Se hace preciso una oferta de programas de ocio saludable que sea acorde al momento vital, a las demandas sociales, pero sobre todo que favorezca el bienestar de la persona, en todas sus dimensiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alandi Palanca, M., Ortega Navas, M.C. y García Pérez, M. (2022). Educar el ocio saludable a través de proyectos de investigación europeos. En A. Madariaga Ortuzar y M. P. Rodrigo-Moriche (Dir.) *Ocio saludable y construcción de ciudadanía* (pp. 19-34). Aranzadi-Deusto.
- Álvarez Muñoz, J. S y Hernández Prados, M^a Á. (2021). Revisión de los instrumentos de ocio de las tesis doctorales españolas. *Revista OIDLES, desarrollo local y economía social*. <https://www.eumed.net/es/revistas/oidles/especial-noviembre-21/instrumentos-ocio>
- Arias Rodríguez, O., Gallego Pañeda, V., Rodríguez Nistal, M.J. y Del Pozo López, M.A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones* (1), 2-6.
- Bosserman, P. (1974). *The Making of a Leisure Ethic*. Paper Presented at Université du Québec à Trois-Rivières.
- Caride, J. A. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en desarrollo humano. *Edetania*, 45, 33-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5010250>
- Castells, M. (1997). *La era de la información, I. La sociedad red*. Alianza Editorial.
- Constitución Española (1978). *BOE 311, de 29 de diciembre de 1978*. [https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/\(1\)/con](https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/(1)/con)
- Coronado, M. (1986). *Conocimiento propio y salud mental*. Ed. Costa Rica.
- Cuenca Cabeza, M. (2014). *Ocio valioso*. Universidad de Deusto.
- Dumazedier, J. y Renés, K. (1971). *Ocio y sociedades de clases*. Fontanella.
- Galbraith, J.K. (1967). *El nuevo estado industrial*. Houghton Mifflin.

- Gil, P., Prieto, A., Silva, S.A., Serra, J., Aguilar, M.A. y Díaz, A. (2019). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio. *Anales de la Psicología*, 35, 140-147. <http://bit.ly/3RSKoNQ>
- Haddaway, N.R., Page, M.J., Pritchard, C.C. y McGuinness, L.A. (2022). PRISMA2020: un paquete R y una aplicación Shiny para producir diagramas de flujo compatibles con PRISMA 2020, con interactividad para optimizar la transparencia digital y Open Synthesis. *Campbell Systematic Reviews*, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Huizinga, (2000). *Homo ludens*. Alianza.
- Insúa, J. (2011). El desafío del ocio emergente. En A. Madariaga Ortuzar y J. Cuenca Amigo (Eds.). *Los valores del ocio: cambio, choque y civilización* (pp. 246-251). Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Ito, M. y Bittanti, M. (2010). Gaming. En M. Ito y Alt. (Eds.). *Hanging out, Messing around and Geeking Out. Kids Living and Learning with New Media*. (pp. 195-203). MIT Press.
- Labrador Encinas, F. J. y Villadangos González, S. M. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712496002>
- Linder, S.B. (1970). *The Harried Leisure Class*. Columbia University Press.
- Lorenzo-Sánchez, O., Sánchez-Gómez, M.C., Martín-Cilleros, M. V., Martín-Sevillano, R., Cabanillas-García, J.L. y Verdugo-Castro, S. (2022). Perception about leisure and free time and how it has affected university students. *New Trends in Qualitative Research*, 12, e625. <https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e625>
- Madariaga Ortuzar, A. y Cuenca Amigo, J. (2011). El ocio, un valor en transformación. En A. Madariaga Ortuzar y J. Cuenca Amigo, J. (Eds.). *Los valores del ocio: cambio, choque y civilización* (pp. 9-14). Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Maldonado Martínez, G. (2023). El valor moral del ocio en la visión antigua y moderna de los regímenes de acción. *Orexis, exploraciones éticas*, 1(1), 66-81. <https://doi.org/10.54167/orexis.v1i1.1125>
- Maroñas Bermúdez, A., Martínez García, R. y Gradaílle Pernas, R. (2019). Educación del ocio en y con la comunidad. *Aportes desde Pedagogía Social. Perfiles educativos*, XLI 163, pp. 111-232. <https://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v41n163/0185-2698-peredu-41-163-111.pdf>
- Maynard Keynes, J. (1963). *Economic Possibilities for our Grandchildren*. Essays in Persuasion, W.W.Norton & Co., 358-373.
- ONU. Asamblea General (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*, 10 Diciembre 1948, 217 A (III). <https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial del Ocio (1952). *Carta sobre el Ocio*. https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure_es.pdf
- Premsky, M. (2010). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6, <https://doi.org/10.1108/107481201110424816>

- Ramos Echazarreta, R., Sanz Arazuri, E., de León Elizondo, A. y Valdemoros San Emeterio, M. Á. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Apunts. Educación física y deportes*, 1 (95) 24-31. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300142>
- Razolin, A. (2022). Percepción del impacto de los videojuegos en la dinámica familiar. 2022: *Actas del VII Congreso de Investigación, Desarrollo e Innovación de la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología*. 358-367. <https://doi.org/10.47300/actasidi-unicyt-2022-53>
- Rivas Fernández, J. B. (2006). La sociedad del ocio: un reto para los archivos. *Revista Códice*, 2(2), 71-84. <https://www.redalyc.org/pdf/953/95320205.pdf>
- Rodrigo-Moriche, M.P. y Cano Sebastián, V.A. (2022). Inclusión de máximos para una ciudadanía activa: el ocio saludable como elemento imprescindible para el incremento del capital social. En A. Madariaga Ortuzar & M. P. Rodrigo-Moriche (Dir.) *Ocio saludable y construcción de ciudadanía* (pp. 109-125). Aranzadi-Deusto.
- Sánchez Corral, L. (1998). *El discurso de la violencia y su interpretación en el aula*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.
- Sobreviela Ruiz, O. (2005). *Actividades alternativas de ocio saludable para jóvenes en La Romareda, ¿realidad o ficción?* Biblioteca Lascasas.
- Stevenson, R. L. (2009). *En defensa de los ociosos*. Gadir.
- Stierlin, A.S., De Lepeleere, S., Cardon, G., Dargent-Molina, P., Hoffmann, B., Murphy, M.H. y De Craemer, M. (2015). A systematic review of determinants of sedentary behaviour in youth: a DEDIPAC-study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 121, 133.
- Valdemoros San Emeterio, M. Á, Ponce de León Elizondo, A., Sanz Arazuri, E. y Ramos Echazarreta, R. (2013). El valor de la salud en las experiencias de ocio físico-deportivo de jóvenes y adolescentes: conceptualización y estado de la cuestión. Contextos Educativos. *Revista De Educación* (10), 117-132. <https://doi.org/10.18172/con.583>
- Valdemoros San Emeterio, M. A, Sanz Arazuri, E. y Ponce de León Elizondo, A. (2017). Ocio digital y ambiente familiar en estudiantes de Postobligatoria. *Comunicar Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 50, 99-108. <https://doi.org/10.3916/C50-2017-09>
- Yepes-Núñez, J.J., Urrutia, G., Romero-García, M. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Zuzanek, J. (2020). Reseña del libro ¿Qué pasó con la sociedad del ocio? *Revista Latinoamericana de Turismología / RELAT, Juiz de Fora*, 6, 1-3. <https://periodicos.ufjf.br/index.php/raturismologia/article/download/32976/21693/132438>