

**L'IMPACTE DEL LLEURE EDUCATIU I LA GESTIÓ DEL TEMPS D'OCI  
ENVERS L'AUTOESTIMA DELS I LES ADOLESCENTS: COMPARATIVA  
ENTRE GÈNERES**

**THE IMPACT OF EDUCATIONAL LEISURE AND LEISURE TIME  
MANAGEMENT ON THE SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS: A  
COMPARATIVE STUDY BETWEEN GENDERS**

---

Sergi Sánchez Arrebola

TFG Grau en Educació Social, Universitat de Girona

6 de juny de 2023

---

**RESUM**

L'adolescència és l'etapa de transició on es construeix la identitat adulta, formant les primeres relacions interpersonals autogestionades i tenint un paper més actiu en la societat. Per tal d'interactuar amb l'entorn, és important tenir un nivell d'habilitats socials i d'autoestima elevat, ja que això facilitarà el benestar personal i social. El present estudi pretén indagar sobre l'impacte que té la gestió del temps d'oci i la participació en activitats de lleure educatiu envers l'autoestima dels i les adolescents. S'ha emprat una metodologia quantitativa, utilitzant un qüestionari que ha inclòs el test d'autoestima de Rosenberg. Un dels resultats a destacar és el fet que les persones que estan satisfetes amb el lleure educatiu que realitzen, tendeixen majoritàriament a tenir una autoestima més elevada. Com a conclusió, és rellevant poder continuar indagant en els beneficis de la pràctica d'oci valuós en els i les adolescents i divulgar-los, per tal que puguin millorar la seva autopercepció.

**PARAULES CLAU:** Adolescència, autoestima, lleure educatiu, temps d'oci, autoimatge

## **ABSTRACT**

Adolescence is the transitional stage where adult identity is constructed, forming the first self-managed interpersonal relationships and taking a more active role in society. In order to interact with the environment, it is important to have a high level of social skills and self-esteem, as this will facilitate personal and social well-being. The present study aims to investigate the impact of leisure time management and participation in educational leisure activities on adolescents' self-esteem. The Rosenberg Self-Esteem Scale has been used for its realization, accompanied by a questionnaire that provides quantitative responses. One noteworthy result is that individuals who are satisfied with the educational leisure activities they engage in tend to have higher self-esteem. In conclusion, it is relevant to continue exploring the benefits of engaging in meaningful leisure activities for adolescents and implementing them in order to improve their self-perception.

**KEYWORDS:** Adolescents, self-esteem, educational leisure, leisure time, self-image

## MARC TEÒRIC:

---

### 1. Adolescència i temps de lleure

L'**adolescència**, tal com exposen González i Molero (2022) és l'etapa de transició a la vida adulta. Aquesta es caracteritza per la construcció de la identitat, on l'infant defineix els valors propis, la vivència de les primeres relacions interpersonals d'intimitat i la vinculació amb nous contextos de forma autònoma més enllà de la família i l'escola. Ara bé, per tal de poder desenvolupar aquests nous vincles satisfactòriament, és important tenir un nivell d'habilitats socials que permeti una correcta interacció amb l'entorn. L'adolescència també es caracteritza per ser una etapa amb canvis físics notables a causa del desenvolupament morfològic, com ara l'augment de talla i altura, l'aparició del pèl corporal o canvis en el to de veu (Silva i Mejía, 2015).

Com comenta Sadovnikova (2016), la **família** és un dels pilars fonamentals per als adolescents, ja que juga un paper important en el desenvolupament íntegre de les persones. Aquesta acompanya l'infant al llarg dels primers anys de vida i es responsabilitza en gran part de com i quan es relaciona amb l'entorn. En arribar a l'adolescència, el model familiar d'interacció i vinculació, determinarà la seva forma de relacionar-se autònomament amb l'entorn. L'autora exposa com un adolescent amb un vincle d'aferrament segur tendeix a presentar una autoestima més elevada, que afecta directament a la seva manera de relacionar-se.

No obstant això, la família no és l'únic agent que influeix en el desenvolupament dels infants. En aquest sentit, Ferreira *et al.* (2015) afirmen que l'oci juga un paper fonamental en la construcció de les habilitats socials, afavorint un desenvolupament integral de la persona, especialment durant l'adolescència.

Així doncs, l'**oci** o també anomenat **lleure**, s'entén com el temps que les persones dediquen a fer activitats que els produeixen satisfacció, tant en l'àmbit individual, com familiar o en grup (Generalitat de Catalunya, 2016), és a dir, tot allò que es fa en el temps lliure. En canvi, quan es parla concretament de **lleure educatiu**, o bé **educació en el lleure**, es fa referència a iniciatives de lleure amb una clara intencionalitat pedagògica (Ruiz de Gauna, 2012). Seguint Trilla (2012), alguns exemples de lleure educatiu són els moviments com l'escoltisme i el dels esplais, equipaments com les ludoteques o activitats educatives que es realitzen durant les vacances (colònies, campaments, casals d'estiu,

etc.). En altres paraules, el lleure educatiu consisteix en la participació en activitats pedagògiques d'oci fora del currículum educatiu i de l'àmbit familiar, amb una finalitat de creixement personal i/o social.

Ara bé, existeixen tres grans tipologies d'oci o lleure (Varela *et al.*, 2016). En primer lloc, **l'oci nociu** és aquell que no intervé positivament en el desenvolupament de les persones, com ara el consum de tòxics o bé l'abús de les tecnologies. Seguidament, trobem **l'oci casual**, que és aquell que requereix poques habilitats socials, coneixements i que es realitza de forma intermitent, com ara anar de compres o al cinema. Finalment, trobem **l'oci valuós**, definit com la pràctica regular d'activitats que comporten un nivell més elevat d'habilitats socials, exigint un esforç i compromís, afavorint així el creixement íntegre de la persona. Podem indicar, doncs, que el lleure educatiu és una activitat d'oci valuós que contribueix al desenvolupament íntegre d'infants i adolescents.

En l'actualitat, el mòbil i les xarxes socials tenen un paper protagonista en l'oci de les persones, sobretot en la població jove. Els estudis fets per Navarro *et al.* (2013) i Varela *et al.* (2016), sobre les activitats d'oci en adolescents a Espanya, exposen que els joves destinen majoritàriament el seu temps lliure a realitzar pràctiques d'oci casual, deixant de banda l'oci valuós. Un altre estudi dut a terme per Andrade *et al.* (2021) sobre l'impacte de la tecnologia en els adolescents d'Espanya, exposa com el 94,8% de l'alumnat que cursa ESO al territori disposa de mòbil amb connexió a Internet, i d'aquest, un 98,5% està registrat com a mínim en una xarxa social. També apunta que aquells adolescents que presenten un ús problemàtic d'Internet, mostren un menor benestar emocional i integració social. A més, un oci nociu centrat en el mal ús de les xarxes socials, pot incrementar les probabilitats de patir una depressió greu. Finalment, convé considerar que la població espanyola a partir de quinze anys presenta, durant l'última dècada, un augment dels trastorns d'ansietat, del son i de la personalitat, on l'ús negatiu de les tecnologies podria ser un causant o bé agreujant (Base de Datos Clínicos de Atención Primaria, 2020).

Tanmateix, un cop finalitzada la pandèmia causada per la covid-19, hi ha hagut un augment de participació d'infants i adolescents en activitats d'oci i temps lliure, valorant la necessitat que tenen les persones de socialitzar, formant part activa de l'entorn on es troben (Iglesias i Soler, 2022). Segons Idescat (2022), l'any 2016 a Catalunya es van dur a terme 6.098 activitats de lleure on hi va haver 268.313 participants menors de divuit

anys; l'any 2019, 11.215 activitats amb una aflluència de 524.498 participants; i l'any 2022, 11.538 activitats amb 541.369 participants menors d'edat.

## 2. Aportacions del lleure educatiu en l'autoestima dels i les adolescents

**L'autoestima**, com afirmen Silva i Mejía (2015) en el seu article, es pot definir com el concepte que cada persona té de si mateixa, valorant-se internament, podent ser positiva o negativa i basant-se en un procés valoratiu-acumulatiu que es va recollint al llarg de les vivències i estats d'ànim més significatius i persistents que s'han anat vivint. Aquesta, és un dels grans blocs que determina les habilitats socials de les persones, el seu benestar i la seva qualitat de vida. Segons aquests autors, l'autoestima està configurada per quatre subgrups. En primer lloc, **l'autoeficàcia**, que és la capacitat d'una persona per aconseguir quelcom. Seguidament, **l'autodignitat**, és a dir, el respecte que es té un mateix i com s'exterioritza. En tercer lloc, **l'autoconcepte**, que és l'opinió personal que té un individu de si mateix. I finalment, **l'autorealització**, és a dir, sentir-se satisfet amb les accions que es realitzen, tant a escala personal com socialment. Si ens endinsem dins la comparativa entre nois i noies, Cid-Sillero et al. (2020), comenten en el seu estudi com els nois adolescents tendeixen a tenir una autoestima més elevada que les noies.

Iglesias i Soler (2022) exposen els beneficis que aporta el lleure educatiu als infants i adolescents. Primerament, destaquen que és un motor de socialització que proporciona espais reflexius i de presa de decisions a través de pràctiques quotidianes, fent participis a les persones que intervenen. En segon lloc, aporta un reconeixement de grup, facilitant així un sentiment de pertinença, deixant de banda l'individualisme. Seguidament, facilita experiències d'aprenentatge significatiu, que es relacionen amb el creixement personal i grupal. Finalment, aquest usa el diàleg com a eina bàsica de relació entre les persones participants, generant relacions respectuoses i de confiança. Així mateix, estudis com el que ens presenten Ruiz *et al.* (2014) sobre els determinants en la qualitat de vida de l'alumnat de primària, corroboren que la participació en activitats de lleure millora la resiliència, facilitant la creació de vincles amb l'entorn social.

Són molts els autors que parlen de les possibilitats que el lleure educatiu contribueixi a l'autoestima d'infants i adolescents. Freire i Teixeira (2018), comenten que una actitud positiva envers l'oci educatiu millora la satisfacció durant la pràctica d'aquest, contribuint a una millor autoestima, benestar psicològic i satisfacció amb la vida. Per tant, és

important que la visió de les persones en relació amb el lleure educatiu sigui positiva per tal d'obtenir uns beneficis personals i socials més elevats. Ruiz de Gauna (2012) exposa que la participació en aquest tipus d'activitats permet el desenvolupament d'habilitats i capacitats i fa créixer l'autoestima i la confiança dels infants en les seves possibilitats. Devine i Dawson (2010), en la seva investigació sobre l'impacte del lleure educatiu en infants i adolescents amb diversitat funcional, expliquen com la participació en campaments d'estiu promou una millor autoestima i acceptació social de les participants menors d'edat, independentment de si presenten una diversitat funcional o no. A més, els autors afirmen que, en els casos de les persones que ja disposen d'una alta autoestima, participar en activitats d'oci educatiu les ajudarà a reforçar el seu autoconcepte. Podem concloure doncs, que la participació activa en activitats d'oci educatiu pot aportar beneficis quant a l'autoestima d'infants i adolescents, i que aquestes activitats han d'estar adaptades en el seu màxim per tal de garantir l'accés a la població independentment de la seva condició física, psíquica o social.

### **3.Objectiu de l'estudi**

Aquest estudi pretén indagar sobre l'impacte que té el lleure envers l'autoestima de les persones adolescents. Així doncs, la recerca vol conèixer l'impacte de la realització d'activitats de lleure educatiu i la gestió dels temps d'oci en l'autoestima dels i les adolescents, tot explorant aquelles aportacions positives i negatives.

En aquest sentit, a partir de l'objectiu general, els **objectius específics** del present estudi són:

-Explorar l'autoestima d'adolescents d'entre 13 i 17 anys que estudien a un institut del Gironès, en funció del seu gènere.

-Esbrinar si la participació en activitats de lleure educatiu incideix en l'autoestima dels i les adolescents, segons el seu gènere.

-Explorar quines activitats de lleure educatiu realitzen els i les adolescents, i com aquestes activitats impacten en la seva autoestima, comparant els nois i les noies.

-Indagar sobre quines activitats duen a terme els i les adolescents durant el seu temps d'oci i com aquestes activitats incideixen en la seva autoestima, en funció del seu gènere.

## MÈTODE:

---

### 1.Participants

Per tal de recol·lectar la mostra, s'ha contactat amb un institut de la comarca de Girona. Aquest es caracteritza per agrupar un gran nombre d'estudiants amb quatre línies per curs (A, B, C i D) i per oferir una diversitat de procedències tant dels i les alumnes com dels seus pares i mares.

El formulari es va administrar al llarg de la primera quinzena de maig de 2023 a diferents alumnes d'ESO de l'institut. A causa de la incompatibilitat horària amb el centre educatiu, es va pactar que serien les mateixes tutores dels respectius cursos participants qui s'encarregarien de detallar les explicacions oportunes, detallar l'hora i data en què es realitzaria i atendre els dubtes que sorgissin.

Així doncs, la mostra estava formada per un total de **92 persones**, estudiants d'ESO a un institut del Gironès (Catalunya). El **gènere** amb el qual se sentien identificades era: 53,26% nois, 43,48% noies i el 3,26% no-binari. L'**edat** de les estudiants es trobava entre els 13 i 17 anys ( $M=15,29$ ). (*Taula 1*).

*Taula 1: Participants segons gènere i edat*

Gènere	Freqüència	%	Mitjana d'edat (en anys)
Nois	49	53,26%	15,27
Noies	40	43,48%	15,37
No-binaris	3	3,26%	14,67
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>	<b>15,29</b>

El 93,48% de les participants van **néixer** a Espanya i el 6,52% en un altre país, residint en aquell moment en el territori. Per acabar, se'ls va preguntar pel **país de naixement dels progenitors**: el 80,43% dels i les participants tenen ambdues parts nascudes al territori; el 6,52% tenen una d'elles nascuda a Espanya i l'altra fora del país; i el 13,04% tenien els dos progenitors nascuts fora d'Espanya (*Taula 2*).

*Taula 2: Procedència de les persones participants i de les progenitores*

<b>País naixement persones enquestades</b>	<b>Freqüència (n=92)</b>	<b>%</b>
<b>Espanya</b>	86	93,48%
<b>Fora d'Espanya</b>	6	6,52%
<b>País naixement progenitors</b>	<b>Freqüència (n=92)</b>	<b>%</b>
<b>Espanya</b>	74	80,43%
<b>Fora d'Espanya</b>	12	13,04%
<b>Un/a a Espanya i l'altre/a fora d'Espanya</b>	6	6,52%

## **2.Instrument**

L'instrument que s'ha utilitzat per tal de poder realitzar l'estudi ha sigut un **formulari on-line autoadministrat**, anònim i individual que està dividit en dos grans blocs: una escala que valora l'autoestima i un seguit de preguntes relacionades amb les activitats de lleure que realitzen els i les participants.

Per la primera part del formulari s'ha utilitzat l'escala d'autoestima de Rosenberg, tenint com a objectiu avaluar el sentiment de satisfacció propi de les persones i com aquestes es valoren a si mateixes (Rosenberg, 1965). L'escala es realitza a través de deu afirmacions, de les quals cinc estan formulades de forma positiva i les altres negativament, on les persones participants han d'assenyalar quin és el seu nivell de conformitat amb aquestes (si estan molt d'acord, d'acord, en desacord o molt desacord). Finalment, ens mostra una puntuació numèrica la qual ens indicarà si la persona té una autoestima elevada (entre 30 i 40 punts), mitjana (de 26 a 29 punts) o baixa (puntuació igual o menor a 25).

El segon apartat s'ha creat específicament pel present estudi. Per l'elaboració d'algunes preguntes, s'ha pres com a referència l'enquesta elaborada per Andrade *et al.* (2021). L'objectiu d'aquest apartat és conèixer l'entorn personal de les participants (edat, gènere i context sociofamiliar), la seva gestió del temps lliure i la seva participació en activitats de lleure educatiu i la valoració d'aquestes. Aquest apartat del formulari consta d'un total de 16 preguntes.



### **3.Procediment**

Per tal d'analitzar les dades s'han tingut en compte diferents variables, com per exemple: el gènere i l'edat de les participants, la nacionalitat d'aquestes i de les seves progenitores, les activitats de lleure educatiu que duïen a terme, etc.

El programa que s'ha utilitzat per tal d'estudiar i comparar els resultats obtinguts ha sigut l'Excel. Amb aquest, s'han calculat mitjanes, percentatges i freqüències.

### **4. Aspectes ètics**

Durant la realització de la investigació, s'ha tingut en compte diferents aspectes ètics:

Primerament, l'institut informa que no és necessari un comunicat de consentiment a les famílies dels i les adolescents participants, ja que a l'inici del curs escolar aquestes firmen un consentiment per a la participació en estudis, sempre que siguin anònims.

En segon lloc, i en línia de l'anterior esmentat, l'estudi garanteix l'anonimat dels nois i noies participants, ja que no es demana el nom, correu electrònic ni cap altra dada d'identitat.

En tercer lloc, el qüestionari consta d'un primer apartat sobre el consentiment informat (en format pregunta), el qual pretén garantir la participació voluntària de l'alumnat.

Finalment, les persones participants no han rebut compensació de cap mena per la participació en l'estudi.

### **RESULTATS:**

---

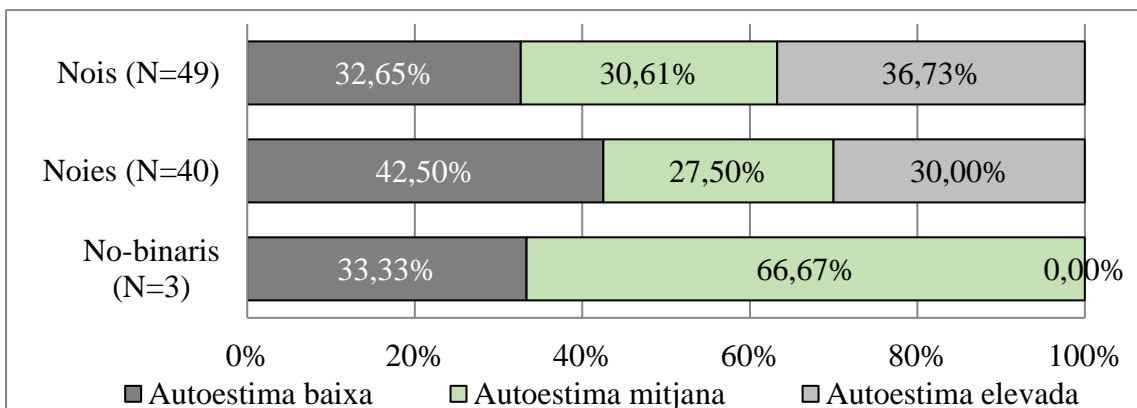
A continuació es presenten els resultats obtinguts de l'anàlisi de les dades. Primerament, trobarem els resultats associats a l'autoestima per gèneres. En segon lloc, les dades relacionades amb la participació en activitats de lleure educatiu separats segons gènere i nivell d'autoestima. A continuació, el desglossament i comparació de les diferents activitats de lleure educatiu. I en últim lloc, la comparació per gènere i autoestima del temps d'oci.

## 1. Anàlisi de l'autoestima dels i les adolescents

Després d'obtenir el percentatge del gènere de les participants (nois, noies i no-binaris), es va afegir la variable d'autoestima (puntuació adquirida en *l'escala d'autoestima de Rosenberg*).

En primer lloc, del **total d'adolescents enquestats**, el 36,96% tenien una autoestima baixa (puntuació igual o menor a 25 punts), el 30,43% una autoestima mitjana (entre 26 i 29 punts) i seguidament, el 32,61% una autoestima elevada (de 30 a 40 punts). Sobre el total de **nois**, el 32,65% tenien l'autoestima baixa, seguidament i amb poca diferència, el 30,61% tenien una autoestima mitjana i el 36,73% una autoestima elevada. Sobre el total de **noies**, el 42,50% tenien l'autoestima baixa, el 27,50% una autoestima mitjana i el 30,00% elevada. Finalment, sobre el total del **gènere no-binari**, el 33,33% tenien l'autoestima baixa i el 66,67% una autoestima mitjana, però és important ressaltar que la mostra de gènere no-binari és de 3 persones (*Gràfic 1*).

*Gràfic 1: Nivell d'autoestima associat al gènere*



## 2. Participació dels i les adolescents en activitats de lleure educatiu

Per determinar si els i les adolescents enquestats participaven en activitats de lleure educatiu, se'ls va preguntar si duïen a terme activitats com ara esports federats, participar en un cau, esplai o voluntariat, entre d'altres.

Primerament, del total de participants (N=92), convé ressaltar que la majoria dels i les participants (80,43%) feien alguna activitat de lleure educatiu. Entre les persones que feien activitats de lleure, el 55,41% eren **nois**, el 40,54% **noies** i el 4,05% **no-binàries**.

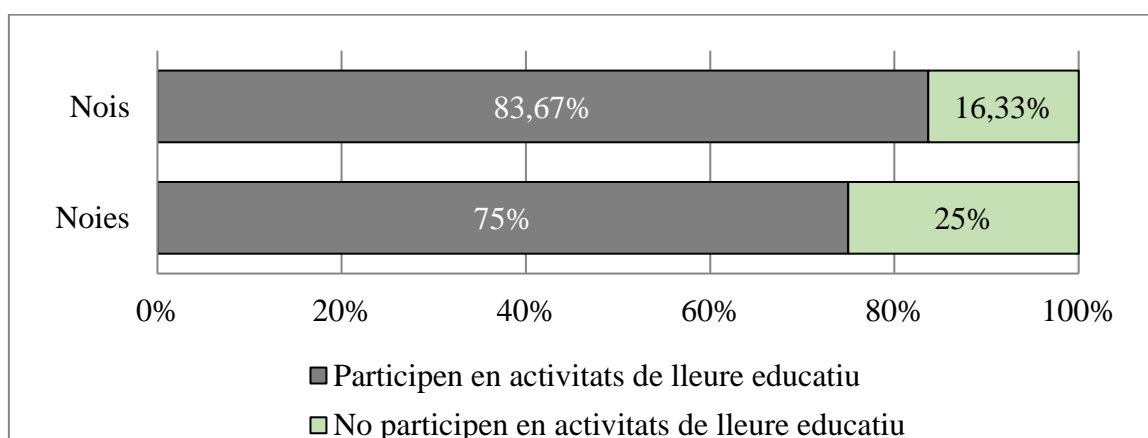
Per altra banda, 18 dels i les participants (19,57%) no realitzava activitats de lleure educatiu, essent el 55,56% **noies** i el 44,44% **nois**, sense cap representant del gènere **no-binari** (*Taula 3*).

*Taula 3: Participació en activitats de lleure educatiu respecte el gènere*

	Realitzen lleure educatiu		No realitzen lleure educatiu	
	Freqüència	%	Freqüència	%
<b>Nois</b>	<b>41</b>	<b>55,41%</b>	<b>8</b>	<b>44,44%</b>
<b>Noies</b>	<b>30</b>	<b>40,54%</b>	<b>10</b>	<b>55,56%</b>
<b>No-binari</b>	<b>3</b>	<b>4,05%</b>	<b>0</b>	<b>-</b>
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

Respecte al **total de nois (N=49)**, el 83,67% duen a terme alguna activitat de lleure educatiu, i el 16,33% cap. Referent al **total de noies (N=40)**, el 75,00% sí que en realitzava, mentre que pel contrari, el 25,00% no (*Gràfic 2*). El gràfic 2 i els següents resultats que es mostren no inclouen el gènere no-binari a causa de la seva baixa representació en les enquestes (3,26% tal com s'observa a la *Taula 1*). En ser una participació tan baixa, no és possible utilitzar els seus resultats com a representació de la població no-binària.

*Gràfic 2: Comparació entre gènere i participació en activitats de lleure educatiu*



A l'hora d'analitzar l'autoestima dels i les adolescents en funció del seu gènere i de si participen en activitats de lleure educatiu, s'observa que un 36,59% dels nois i un 33,33% de les noies que realitzen activitats de lleure educatiu tenen l'autoestima elevada (*Taula 4*).

*Taula 4: Participació en activitats de lleure educatiu respecte el gènere i nivell d'autoestima*

		Realitzen lleure educatiu		No realitzen lleure educatiu	
		Freqüència	%	Freqüència	%
Nois	Autoestima baixa	14	34,15%	2	25,00%
	Autoestima mitjana	12	29,27%	3	37,50%
	Autoestima elevada	15	36,59%	3	37,50%
	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>
Noies	Autoestima baixa	13	43,33%	4	40,00%
	Autoestima mitjana	7	23,33%	4	40,00%
	Autoestima elevada	10	33,33%	2	20,00%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

## 2.1. Anàlisi del tipus d'activitats de lleure educatiu

A continuació es presenten els resultats desglossant les diferents opcions de lleure educatiu que oferia l'enquesta. S'ha de tenir en compte que una mateixa persona podia marcar més d'una opció, és a dir, realitzar més d'una activitat de lleure educatiu alhora. En **general** destaquen dues activitats per major aflluència: primerament la realització d'activitats d'estiu durant l'any anterior per part de 47 persones (el 53,19% de les quals són nois i 46,81% noies), i tot seguit, amb molt poca diferència, 46 persones practiquen algun esport federat (amb una majoria del 60,87% de nois i un 39,13% de noies). Les activitats amb menys aflluència són el teatre, el cau/esplai i el centre obert, amb 4 participants per cada activitat, sense gaire variació de participació entre els dos gèneres. (*Taula 5*).

*Taula 5: Freqüència de persones que realitzen activitats de lleure educatiu, segons la seva autoestima i el gènere amb el qual s'identifiquen*

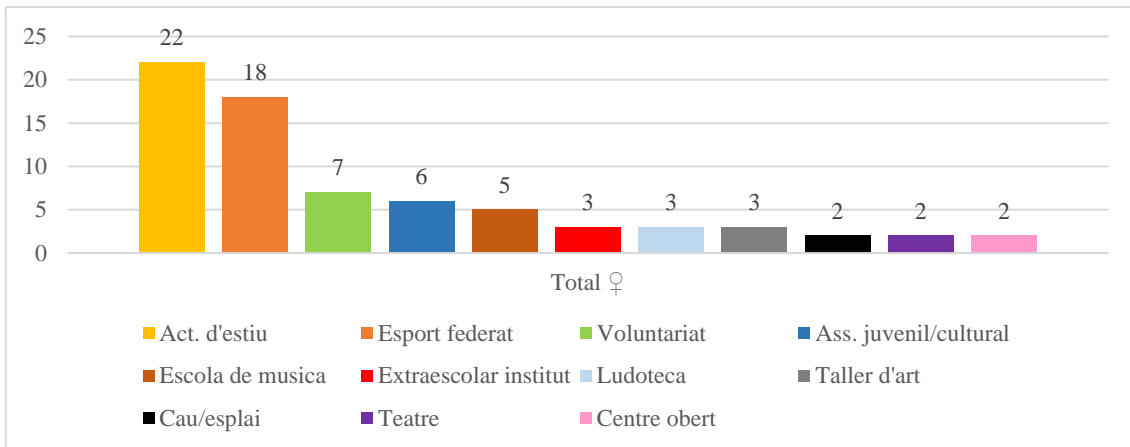
	Freqüència								Total general
	Autoestima noies			Total noies	Autoestima nois			Total nois	
	Baixa	Mitjana	Elevada		Baixa	Mitjana	Elevada		
Act. d'estiu	9	6	7	22	6	8	11	25	47
Esport federat	9	3	6	18	10	7	11	28	46
Voluntariat	1	2	4	7	1	3	3	7	14
Ass. juvenil/cultural	1	0	5	6	0	4	2	6	12
Escola de musica	0	1	4	5	1	1	1	3	8
Extraescolar institut	0	0	2	2	3	2	1	6	8
Ludoteca	1	1	1	3	1	0	1	2	5
Taller d'art	1	1	1	3	1	0	1	2	5
Cau/esplai	1	0	2	3	0	1	0	1	4
Teatre	1	1	0	2	1	1	0	2	4
Centre obert	1	1	0	2	1	1	0	2	4
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Major aflluència
Menor aflluència

A la Taula 5 s'observa que els i les adolescents amb autoestima elevada tendien a participar més en activitats de lleure educatiu. Així doncs, el grup de nois i el grup noies amb una autoestima elevada són els que expressen realitzar més activitats de lleure educatiu.

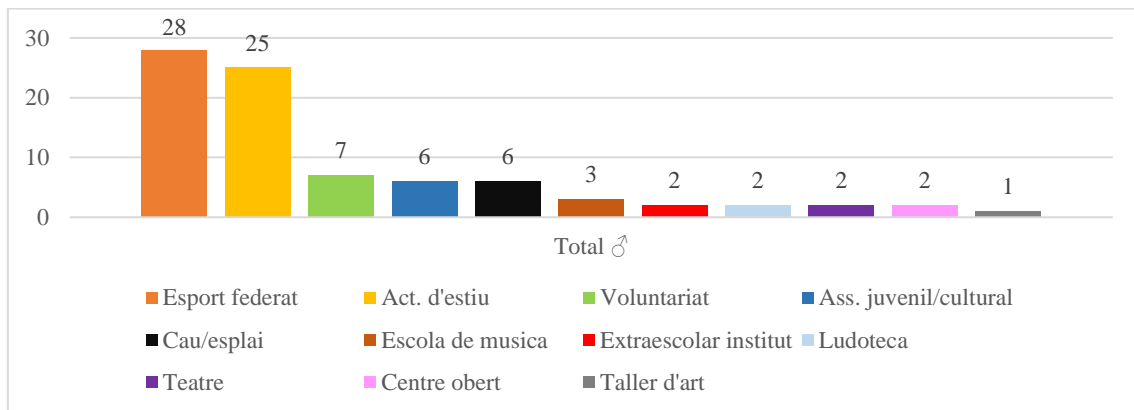
Duent a terme la comparativa entre els dos gèneres per separat, en **les noies**, hi havia una major participació en activitats d'estiu (durant l'any anterior) amb 22 participants i seguidament la pràctica d'esports federats amb 18 persones. La menor participació estava representada per dur a terme teatre, anar a un centre obert i realitzar extraescolars a l'institut, amb 2 participants cadascuna (Gràfic 3).

**Gràfic 3: Comparativa d'e lleure educatiu entre noies**



Entre **els nois**, destacava primerament la pràctica d'esports federats amb 28 persones i seguidament la realització d'activitats d'estiu durant l'any anterior. Per contra, el cau/esplai tenia la menor afluència amb 1 participant (*Gràfic 4*)

**Gràfic 4: Comparativa de lleure educatiu entre nois**



Es va preguntar als i les adolescents si estaven **satisfetes** amb l'activitat de lleure educatiu que realitzaven: el 78,87% de les persones enquestades que participen en aquestes, van expressar estar satisfetes amb les activitats, mentre que el 21,13% no. Si es desglossa per gènere, del **total de noies**, el 81,25% se senten satisfetes i en contraposició, el 18,75% no. **Del total de nois**, el 76,92% se senten satisfets amb el lleure educatiu que practiquen, mentre que el 23,08% no. Els **dos gèneres** coincideixen que les persones amb autoestima elevada eren les que estaven més satisfetes respecte l'activitat de lleure educatiu que realitzaven, mentre que les menys satisfetes eren aquelles amb l'autoestima més baixa (*Taula 6*).

*Taula 6: Satisfacció envers el lleure educatiu que es realitza*

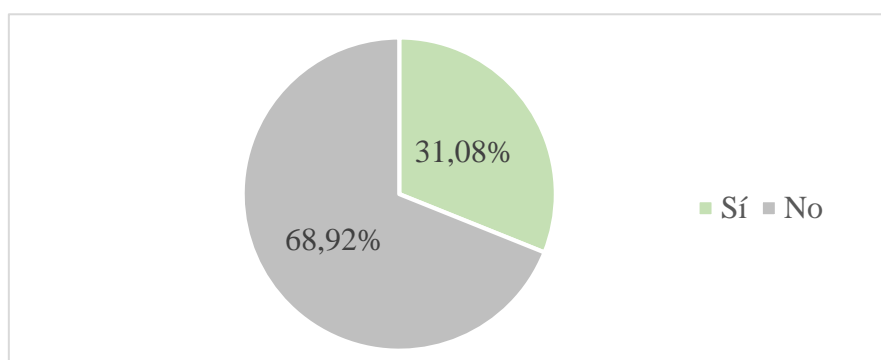
		Satisfet/a		No satisfet/a	
		Freqüència	%	Freqüència	%
Noies	Autoestima baixa	10	71,43%	4	28,57%
	Autoestima mitjana	6	85,71%	1	14,29%
	Autoestima elevada	10	90,91%	1	9,09%
	<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>81,25%</b>	<b>6</b>	<b>18,75%</b>
Nois	Autoestima baixa	9	60,00%	6	40,00%
	Autoestima mitjana	9	75,00%	3	25,00%
	Autoestima elevada	12	100,00%	0	0,00%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>76,92%</b>	<b>9</b>	<b>23,08%</b>
<b>Total general</b>		<b>56</b>	<b>78,87%</b>	<b>15</b>	<b>21,13%</b>

Major puntuació
Menor puntuació

L'enquesta també preguntava per la predisposició de dur a terme alguna activitat de lleure educatiu (en el cas que l'enquestat no en fes cap), o de dur a terme una activitat de lleure educatiu addicional (en la resta de casos). De les participants que no duien a terme cap activitat de lleure educatiu (N=18), la meitat (9 persones) no van mostrar predisposició a realitzar-ne cap, mentre que l'altra meitat va expressar que sí que en voldria realitzar alguna. En el cas de les respostes afirmatives, se'ls va demanar que exposessin quines, les quals van ser: dansa, música, teatre i esports.

Pel que fa a les persones que ja participaven en alguna activitat de lleure educatiu (N=74), el 68,92% va expressar que **no** voldria realitzar-ne cap altra, i el 31,08% **sí**. Les respostes afirmatives van exposar que els agradaria dur a terme activitats de: dansa, música, teatre, esports i/o cau/esplai (Gràfic 5).

*Gràfic 5: Predisposició a realitzar una altra activitat de lleure educatiu (adolescents que sí participaven)*



### 3. Gestió que els i les adolescents fan del seu temps lliure/d'oci

A continuació, es va preguntar a totes les participants quines activitats duïen a terme durant el seu temps lliure (fora de l'horari escolar i del de lleure educatiu) i amb quina freqüència de temps feien aquestes activitats (*Taula 7*). Seguidament, es mostren les respostes dels i les adolescents que van indicar realitzar les següents activitats com a mínim un dia a la setmana (s'han agrupat les opcions: cada dia, gairebé cada dia i alguna vegada a la setmana).

En general, **els dos gèneres** tendien a destinar el seu temps lliure a seguir les xarxes socials (80 persones), escoltar música (78 persones), i estar amb la família (77 persones). Per contra, destinaven poc temps a sortir de festa i ballar.

Quant al **total de noies (N=40)**, s'observa com destinaven, en primer lloc, el seu temps d'oci a seguir les xarxes socials (40 noies) i seguidament a estar en família (37 noies). Les activitats que menys noies realitzen com a mínim una vegada a la setmana són sortir de festa i ballar.

Referent al **total de nois (N=49)**, tendien a escoltar música diàriament (42 nois), a utilitzar les xarxes socials (40 nois) i estar amb família (40 nois). Les activitats que un menor nombre de nois realitzen durant la setmana són sortir de festa i estudiar.

Si s'observa **algunes de les activitats enquestades** (*Taula 7*):

-Les noies (41,67%) i els nois (38,10%) amb autoestima baixa tendien a escoltar més música que la resta.

-Les noies (42,50%) amb autoestima baixa solien seguir més les xarxes socials que les altres. En general, el col·lectiu de noies (100%) tendien a utilitzar més les xarxes socials que els nois (81,63%).

-En general, el col·lectiu de nois (81,63%) tendeix a estar menys amb la família que el de les noies (92,50%).

-Els nois en general (71,43%) tendien a realitzar més esport a diari que les noies (35,00%).



-Les noies (54,17%) amb autoestima baixa dedicaven més temps d'oci a pintar i/o dibuixar que la resta del mateix col·lectiu.

-Els nois (70,00%) i noies (38,46%) amb autoestima baixa solien escriure més que la resta d'enquestades.

-Si s'observa el gènere de noies, les que presentaven una autoestima elevada tendien a ballar més (100%). Per al contrari amb el gènere de nois, els que ballaven menys eren els que disposaven d'una autoestima elevada (25,00%).

-En general, el gènere de les noies (32,50%), tendeix a estudiar més diàriament que el dels nois (12,24%).

*Taula 7: Nombre de persones que realitzen les següents activitats com a mínim una vegada a la setmana, segons el seu gènere i la seva autoestima*

	Freqüència					
	Autoestima noies (N=40)			Autoestima nois (N=49)		
	Baixa	Mitjana	Elevada	Baixa	Mitjana	Elevada
<b>Escoltar música</b>	15	10	11	16	13	13
<b>Seguir XXSS</b>	17	11	12	14	11	15
<b>Estar família</b>	14	11	12	13	12	15
<b>Tocar instrument</b>	13	6	7	14	12	12
<b>Fer esport</b>	5	6	3	15	8	12
<b>Veure sèries</b>	14	8	10	10	12	9
<b>Quedar amics</b>	11	6	10	9	10	11
<b>Veure televisió</b>	10	6	6	10	10	10
<b>Jugar videojocs</b>	13	9	7	7	8	10
<b>Llegir</b>	8	6	4	6	6	4
<b>Cantar</b>	12	7	8	7	2	5
<b>Dibuixar / pintar</b>	13	6	5	5	3	6
<b>No fer res</b>	9	7	3	6	1	5
<b>Anar de compres</b>	4	5	3	4	5	3
<b>Escriure</b>	5	4	4	7	2	1
<b>Anar cinema</b>	5	3	4	2	5	1
<b>Ballar</b>	0	0	3	3	3	2
<b>Estudiar</b>	5	4	4	3	1	2
<b>Sortir de festa</b>	0	0	1	2	1	0

## DISCUSSIÓ:

---

En primer lloc, és important remarcar que l'objectiu principal de l'article és indagar sobre l'impacte que té el lleure envers l'autoestima de les persones adolescents tant a escala general com entre els diferents gèneres. En aquest sentit, es desglossarà l'apartat en funció dels objectius específics plantejats:

### **1.Explorar l'autoestima dels i les adolescents d'un institut del Gironès**

Del total d'adolescents enquestades (N=92), el 43,48% s'identificaven amb el gènere de noies, el 53,26% com a nois i el 3,26% amb el gènere no-binari. Si s'analitza l'autoestima de les **noies**, quasi la meitat de la mostra (42,50%) exposen tenir una autoestima baixa, seguit d'un 27,50% amb autoestima mitjana i 30,00% amb autoestima alta. Quant al col·lectiu de **nois**, els resultats envers l'autoestima es troben bastant equilibrats, amb un 32,65% que expressen tenir-la baixa, el 30,61% mitjana i un 36,73% alta. Pel que fa el **gènere no-binari**, el 33,33% tenien l'autoestima baixa i el 66,67% mitjana. A causa de la baixa participació de persones que s'identifiquen amb el gènere no-binari (N=3) d'ara en endavant no s'han pogut utilitzar els seus resultats com a representació d'aquest col·lectiu.

Pel que fa a la **comparació per gèneres** s'observa que un major percentatge de noies que de nois expressa tenir l'autoestima més baixa. El percentatge de nois i noies que tenen una autoestima mitjana és similar, mentre que el percentatge de nois amb l'autoestima elevada és superior al de noies. En aquest sentit, podem afirmar que els nois tendeixen a tenir l'autoestima més elevada que les noies (Cid-Sillero *et al.*, 2020).

### **2.Esbrinar quines activitats de lleure educatiu practiquen els i les adolescents i com aquestes incideixen en la seva autoestima**

Cal recordar que la pràctica de lleure educatiu és la participació en activitats de lleure amb intencionalitat pedagògica i fora del marc formatiu i del currículum educatiu (Ruiz de Gauna, 2012). També és important identificar el lleure educatiu com un oci valuós, ja que és la pràctica regular d'una activitat que comporta un cert nivell d'habilitats socials (Varela *et al.*, 2016).

Com s'observa en els resultats, el 40,54% de la mostra total pertany a **noies que realitzen lleure educatiu**. En aquest sentit, destaquen majoritàriament en dues activitats: primerament en la realització d'activitats d'estiu durant l'any anterior (22 participants) i tot seguit la pràctica d'algun esport federat (18 participants). En referència a l'autoestima de noies que feien lleure educatiu, les dades presenten com el 43,33% pertany a autoestima baixa, el 23,33% a una autoestima mitjana i el 33,33% a una elevada. Respecte a l'anterior esmentat, es veu com les participants amb autoestima elevada tendeixen a participar en més activitats de lleure educatiu, per tant, podem dir, tal com comenta Ruiz de Gauna (2012) en el seu estudi sobre l'educació en el lleure a l'inici del segle XXI, que la realització d'activitats de lleure educatiu, esdevé, en la mostra de noies, un condicionant positiu per a una millor autoestima. S'ha de tenir en compte, que una mateixa persona pot realitzar més d'una activitat de lleure educatiu alhora, per tant, tot i que la mostra de persones amb autoestima baixa sigui més gran, aquestes tendeixen a dur a terme menys activitats de lleure educatiu que les que tenen l'autoestima elevada.

El 55,41% de la mostra total, fa referència a persones que s'identifiquen com a **nois i que duen a terme alguna activitat de lleure educatiu**. Aquests, destaquen en dues activitats majoritàriament: en primer lloc, en la pràctica d'algun esport federat (28 participants) i seguidament activitats d'estiu (25 participants). Quant a l'autoestima dels nois que realitzen lleure educatiu, el 34,15% pertany a una autoestima baixa, el 29,27% a una mitjana i el 36,59% a una autoestima elevada. Si s'analitza el comportament de l'autoestima i la participació activa en lleure educatiu, s'observa com la major participació en activitats de lleure educatiu correspon al grup de nois amb autoestima elevada Devine i Dawson (2010), en la seva investigació, exposaven com la pràctica de lleure educatiu ajuda a promoure una millor autoestima entre el col·lectiu d'adolescents. Així doncs, els resultats d'aquest estudi es corresponen amb el que exposen els autors, ja que, en el cas dels nois, la pràctica de lleure educatiu comporta una major autoestima.

Si realitzem una **comparativa entre els dos gèneres**, segons la mostra total, els nois (55,41%) tendeixen a realitzar més lleure educatiu que les noies (40,54%), tot i que en els dos casos, la participació és més elevada que la no realització de lleure educatiu. Pel que fa als nois, observem que tendeixen a fer més esport federat (60,87%) que les noies (39,13%), en aquest sentit podem dir que la pràctica d'un esport federat tendeix a ser més important pels nois que per les noies. En els dos casos, les persones amb autoestima

elevada tendeixen a participar en més activitats de lleure educatiu que la resta, per tant, en ambdós gèneres la major participació en activitats d'oci valuós pot comportar una millor autoestima. Amb això reafirmem l'estudi d'Iglesias i Soler (2022), sobre l'impacte positiu de la pràctica de lleure educatiu envers l'autoestima dels i les adolescents.

Una altra variable a tenir en compte, tal com diuen Freire i Teixeira (2018), és la **satisfacció amb l'activitat de lleure educatiu que s'està realitzant**. Si mirem els resultats, en els dos gèneres s'observa com el major percentatge de persones satisfetes es troba en el rang d'autoestima elevada (90,91% noies i 100% nois), mentre que el percentatge més gran de persones no satisfetes es troba en el rang d'autoestima baixa (28,57% noies i 40,00% nois). Per tant, l'estudi corrobora la idea dels autors, ja que les persones amb autoestima elevada tendeixen a estar satisfetes amb les activitats de lleure educatiu que fan, mentre que les que tenen una autoestima baixa s'inclinen a no estar-ho.

### **3. Indagar sobre quines activitats duen a terme els i les adolescents durant el seu temps d'oci i com aquestes interfereixen en la seva autoestima**

En primer lloc, cal tornar a remarcar que l'oci és el temps que dediquen les persones a dur a terme activitats que produeixen satisfacció personal, familiar o grupal (Generalitat de Catalunya, 2016). Dins d'aquest apartat es parlarà tant d'oci nociu, aquell que no és positiu pel desenvolupament personal, l'oci casual, el qual s'identifica com el que no requereix habilitats i socials i es realitza intermitentment i de l'oci valuós (Varela *et al.*, 2016).

Si analitzem quines activitats d'oci realitza el **col·lectiu de noies** envers el seu temps lliure, podem dir que destaquen en gran part: seguir les xarxes socials (40 persones), molt seguit d'escoltar música (37 persones). Comparant les diferents autoestimes de les noies: les que tenen una autoestima baixa tendeixen diàriament a fer activitats que no requereixen socialització, tenint una freqüència més elevada en aquestes (escoltar música, seguir xarxes socials, llegir, cantar i no sortir de festa). Mentre que, per altra banda, les noies amb autoestima elevada destaquen poc quant a activitats d'oci individual (jugar a videojocs, dibuixar o pintar i quedar-se sense fer res). En l'estudi de Varela *et al.* (2016), s'exposa com majoritàriament, els i les adolescents destinen el seu temps a una pràctica d'oci que no requereix socialització. En aquest sentit, el present estudi corrobora el que

comenten les autores, ja que en general, les noies destinen el seu temps d'oci a activitats que requereixen poca interacció social. Així doncs, el fet de realitzar activitats que no requereixen socialització pot ser un factor que incideixi en presentar una autoestima més baixa.

De totes les activitats d'oci exposades, **el gènere de nois** destaca principalment per escoltar diàriament música (42 nois) i seguidament seguir les xarxes socials i estar en família (40 nois). Si comparem les diferents autoestimes dels nois, trobem com el percentatge que pertany a autoestima baixa tendeix a realitzar de mitja més activitats que no requereixen socialització (escoltar música, llegir, cantar, escriure, realitzar esport o tocar un instrument). En el cas de nois amb autoestima elevada, no hi ha cap element que destaquï envers els altres. Es pot afirmar, de la mateixa manera que en les noies, que la realització, en gran part, d'activitats que no requereixen socialització, pot comportar a tenir una menor autoestima. En aquest sentit, tal com comenten Navarro *et al.* (2013) en el seu estudi, la mala gestió del temps d'oci pot comportar un major risc de patir una exclusió social, el que pot ser un factor de risc també per a l'autoestima de les persones adolescents.

Si s'observen els resultats de gestió del temps d'oci i es comparen **entre els dos gèneres**, trobem: en ambdós casos, destaquen l'activitat de seguir les xarxes socials (80 persones), molt seguit d'escoltar música (78 persones) i estar amb la família (77 persones), sent generalment, els que tenen l'autoestima baixa els que les realitzen més. En aquest sentit, es pot afirmar, tal com s'exposa en l'estudi presentat per Andrade *et al.* (2021), que la majoria de persones adolescents tendeixen a tenir un telèfon mòbil amb connexió a internet, fent ús diàriament de les xarxes socials. En els dos gèneres s'observa com els i les adolescents que tenen una autoestima baixa, tendeixen a dur a terme menys activitats de socialització. Les noies, en general, tendeixen a realitzar més activitats artístiques (pintar/dibuixar, escriure, cantar) que els nois. Del total de nois enquestats, el 71,43% realitzen esport diàriament, mentre que del total de noies només el 35,00%, en aquest sentit, els nois tendeixen a realitzar més esport diàriament que les noies.

## CONCLUSIONS:

---

A mode resum, les principals conclusions i aportacions de la investigació realitzada són les següents:

- La realització d'activitats de lleure educatiu **incideix en l'autoestima** de les persones adolescents independentment del seu gènere.
- Estar satisfet** amb l'activitat de lleure educatiu que es duu a terme és important per tal de tenir una millor autoestima durant l'adolescència.
- Les persones amb autoestima baixa tendeixen a realitzar més activitats que **no requereixin socialització**.
- Moltes adolescents indiquen **utilitzar diàriament les tecnologies** i les xarxes socials. Aquest és un aspecte sobre el qual caldria aprofundir, tot analitzant quin ús se'n fa i com aquest incideix en la seva autoestima i socialització.
- El **rol de gènere** es continua veient reflectit en la distribució del temps d'oci i en la realització d'activitats de lleure educatiu, ja que els nois segueixen realitzant més esport federat, i dediquen menys temps a realitzar activitats artístiques. Mentre que les noies destaquen estar en família, estar presents a les xarxes socials, dur a terme activitats artístiques i no practicar tant d'esport.

Al llarg de l'estudi s'han trobat **diverses limitacions**. En primer lloc, al tenir poca participació de persones que s'identificaven amb el gènere no-binari, no s'ha pogut utilitzar els seus resultats com a representació d'aquest. També convé detallar que la majoria dels i les participants feien alguna activitat de lleure educatiu, de manera que s'ha analitzat una mostra molt petita de persones que no realitzaven cap activitat de lleure educatiu. Així mateix, hi ha hagut poc marge de temps per tal de portar a cap l'estudi, cosa que ha fet que la mostra total fos inferior a la desitjada.

A partir d'aquest estudi es poden plantejar futures línies d'investigació, convé seguir indagant sobre quins beneficis tenen la pràctica de lleure educatiu i la gestió del temps d'oci en els i les adolescents. Així mateix, s'haurien de buscar estratègies per tal d'animar als i les adolescents a participar activament dins d'aquests moviments, escoltant-los i tenint en compte les seves opinions i necessitats per tal d'abordar amb major satisfacció

un creixement personal i social. Queda clar doncs que l'autoestima és un punt rellevant en la vida de qualsevol persona, per tant, aquesta s'ha de fomentar des d'edats primerenques per tal que els infants creixin d'una forma sana i beneficiosa en l'àmbit social i personal.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

---

Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. i Suárez, F. (2021). *Impacte de la tecnologia en la adolescència. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP). (Desembre, 2020). *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de los registros clínicos de atención primaria* [Base de datos]. [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud\\_mental\\_datos.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf)

Cid-Silleiro, S., Pascual, E., i De Morentin, J. I. M. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista De Psicodidactica*, 25(1), 59-67. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.06.001>

Devine, M. A. i Dawson, S. (2010). The Effect of Residential Camp Experience on Self Esteem and Social Acceptance of Youth with Craniofacial. *Therapeutic Recreation Journal*: 44(2), 105-120. [https://www.researchgate.net/publication/259911971\\_The\\_Effect\\_of\\_Residential\\_Camp\\_Experience\\_on\\_Self\\_Esteem\\_and\\_Social\\_Acceptance\\_of\\_Youth\\_with\\_Craniofacial\\_Differences](https://www.researchgate.net/publication/259911971_The_Effect_of_Residential_Camp_Experience_on_Self_Esteem_and_Social_Acceptance_of_Youth_with_Craniofacial_Differences)

Generalitat de Catalunya (16 juny, 2016). *Lleure*. [Base de datos]. <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/temps-familia/lleure>

- Ferreira Delgado, P., Pose Porto, H. & De Valenzuela Bandín, A. L. (2015). El ocio cotidiano de los estudiantes de Educación secundaria en España. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 25-49. [https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2015.25.02](https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.02)
- Freire, T. i Teixeira, A. (2018). The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning: The Role of Emotion Regulation. *Front Psychol*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>
- González, A. i Molero, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15 (1), 113-123. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/2186>
- Iglesias, E. i Soler, P. (2022). Possibilitats i complicitats entre el lleure educatiu i l'escola. *Guix: Elements d'acció educativa*, 492, 12. <https://dugi-doc.udg.edu/handle/10256/22424>
- Institut estadístic de Catalunya (Idescat). (2022). *Activitats d'educació en el lleure per a menors de 18 anys. Activitats i assistents*. [Base de dades]. <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=aec&n=15790>
- Navarro, J.J., Uceda, F.X. i Pérez, J.V. (2013). La construcción del ocio en adolescentes y su influencia en el desarrollo de trayectorias delictivas. *Cuadernos de Trabajo Social*, 26(2), 455-465. [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_CUTS.2013.v26.n2.41272](http://dx.doi.org/10.5209/rev_CUTS.2013.v26.n2.41272)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf#page=3>
- Ruiz de Gauna, R. (2012). L'educació en el lleure a l'inici del segle XXI. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 50, 69-79. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/255367/342296>



- Ruiz, B., Gómez, M., Fernández, R. i Badia, M. (2014). Determinantes de la calidad de vida del alumnado de primaria. *Revista iberoamericana de Educación*, 66(1), 59-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4978045>
- Sadovnikova, T. (2016). Self-esteem and Interpersonal Relations in Adolescence. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 233, 440-444. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.181>
- Silva, I. i Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescència y pedagogia. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. <https://doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Trilla, J. (2012). Els discursos de l'educació en el lleure. *Educació Social. Revista d'intervenció socioeducativa*, 50, 31-45. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/255364>.
- Varela, L., Gradaílle, R. i Tejeiro, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42(4), 987-999. <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201612152404>