

Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba)

Francisco Ruiz Juan*, María Elena García Montes y Arturo Díaz Suárez

Universidad de Murcia (España)

Resumen: Partiendo de las metas de logro desde la perspectiva de Duda (1992), en este trabajo se analizan los motivos de práctica de actividad física y deportiva en la población de la Ciudad de La Habana mayor de 15 años, incidiendo a lo largo de este estudio en los análisis pertinentes para indagar acerca de las características básicas que se relacionan con las motivaciones que se encuentran subyacentes en cada uno de los perfiles de práctica deportiva establecidos. Así, variables como la edad, el sexo, el nivel de estudios, el desarrollo profesional...son analizados con el fin de determinar por qué las personas participan en una actividad deportiva, obteniendo de este modo los factores que favorecen la práctica de actividad físico-deportiva en función de diversas variables sociodemográficas. Así mismo, se describen los motivos de abandono de práctica físico-deportiva, así como los motivos de no haber practicado actividad deportiva hasta ahora, analizando con detenimiento las variables implicadas en los mismos, en aras a establecer cuales son los obstáculos presentes que están influyendo en el incremento de la inactividad entre la población habanera.
Palabras clave: Actividad física; Ciudad de La Habana (Cuba); motivos de práctica; abandono deportivo; inactividad; sedentarismo.

Title: Analysis of motivations of practice of physical activity and of sport abandonment in La Habana (Cuba).

Abstract. Leaving of the achievement goals from Duda perspective (Duda, 1992), in this work the reasons of practice of physical and sport activity are analyzed in the population of La Habana bigger than 15 years, impacting along this study in pertinent analyses to investigate about basic characteristics that are related with motivations that are underlying in each one of established profiles of sport practice. This way, variables as age, sex, level of studies, development professional...are analyzed with the purpose of determining why people participate in a sport activity, obtaining the factors that favor the practice of physical-sport activity in function of diverse aspects this way. Likewise, the reasons of abandonment of physical-sport practice are described, as well as the reasons of not having practiced sport activity up to now, analyzing the variables implied in the same ones thoroughly, in altars to settle down which are the present obstacles that are influencing in the increment of the inactivity among La Habana population.

Key words: Physical activity; La Habana (Cuba); practice motivations; sport abandonment; inactivity.

1.-Introducción

¿Por qué una persona inicia su práctica deportiva?, ¿qué le hace continuar o aumentar dicha práctica?, ¿por qué abandona?. La práctica físico-deportiva ha de satisfacer múltiples necesidades. Las personas demandan intereses específicos y cada persona se acerca a esta práctica por motivos muy concretos y diferenciados. Coincidimos con García Ferrando (2001) y Ruiz Juan y García Montes (2002) en que el deporte hoy día se presenta con mayor complejidad, mayor nivel de diferenciación en sus formas de organización y formación y también con mayor heterogeneidad en sus motivos de la práctica deportiva, apareciendo nuevas prácticas y tendencias físico-deportivas cada vez más diversificadas (Palomares, 2005). Por ello, es nuestra intención profundizar en las características de los practicantes de actividades físico-deportivas habaneros, con el objetivo de concretar cuáles son los motivos que van a determinar entre estas personas su interés por este tipo de práctica, con lo cual servirá de guía para establecer una actividad física que incite a los habaneros a mantenerse en la actividad física iniciada.

Desde esta perspectiva, desde este trabajo interesa analizar si las nuevas perspectivas estratégicas del modelo socio-deportivo defendido por López y Vega (2000) se manifiesta en la sociedad cubana, valorando si la mejora de la salud y el bienestar propio se encuentra en la actualidad incidiendo de un modo significativo en la raíz de la práctica deportiva, es

decir, en los motivos por los cuales se está realizando actividad física.

En el contexto de la práctica de actividad física se han realizado una alta proporción de estudios centrados en la comprensión de los factores relevantes para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva (Gould, Feltz, Horn y Weiss, 1982; Pintanel y Capdevila, 1999; López y Márquez, 2001; Junior, Ramos y Tribst, 2001; Nuviala, Ruiz Juan y García Montes, 2003 y 2006, Ruiz Juan y García Montes, 2005). En este sentido, entendemos la motivación como aquello que determina el origen, dirección y persistencia de la conducta (Sage, 1977). Desde nuestra investigación, estableceremos las diferencias entre la práctica de actividad física desde una motivación intrínseca y la práctica de la misma desde una motivación extrínseca, teniendo en cuenta que las conductas intrínsecamente motivadas son aquellas que la persona emite para divertirse, sentirse realizado, mantener la salud y bienestar...y las personas más motivadas extrínsecamente, sin embargo, están centradas en las recompensas externas obtenidas por su práctica deportiva.

Al mismo tiempo, nos acercaremos al análisis de los conceptos evaluados en las teorías sobre la motivación de logro, las cuales han intentado explicar las respuestas de los individuos en los contextos de logro (entre los que el contexto deportivo es un claro exponente) desde una perspectiva cognitivo-social. A pesar de existir muchos trabajos que indagan sobre qué motivos son los que inician y mantienen a las personas en la práctica deportiva, poco se conoce todavía sobre los determinantes motivacionales de la participación y adherencia a la actividad física (Magill, Ash y Smoll, 1982; Rowland, 1986). Actualmente algunos autores (Duda, 1996; Treasure y Roberts, 1995) defienden que para conocer el

* Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Francisco Ruiz Juan. Universidad de Murcia, Facultad de Ciencias del Deporte, Parque Almansa, San Javier, Murcia. E-mail: fruiji@um.es

significado de los motivos para practicar deporte o ejercicio físico hay que analizarlo desde las perspectivas de meta que se mantienen en dichos contextos. Esta posición se sitúa en los enfoques contemporáneos de las teorías motivacionales de metas de logro (Ames, 1984; Dweck, 1986; Nicholls, 1989).

En este sentido, y siguiendo a Ortín y Jara (en prensa), una de estas teorías, de amplia aceptación en psicología del deporte, es la teoría de la perspectiva de meta (Duda, 1992 y 1993). La premisa fundamental de esta teoría es que existen dos perspectivas de metas que reflejan el criterio por el que las personas juzgan su competencia y por el que subjetivamente definen el éxito y el fracaso en el contexto de logro, definiendo por tanto también su motivación para dicha práctica de actividad físico-deportiva. Estas dos perspectivas se denominan "orientación a la tarea" y "orientación al ego". Las personas que realizan actividad física y deportiva que están prioritariamente orientados a la tarea juzgan su nivel de habilidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos, se centran en la superación personal y muestran un criterio de éxito esencialmente auto-referencial; las personas más orientadas al ego demuestran si son o no competentes comparándose con otros, su énfasis está en superar a los otros y manejan por tanto criterios hetero-referenciales, mostrando un predominio de factores intrínsecos a nivel motivacional (Nicholls, 1984).

Generalmente se ha considerado entre los psicólogos del deporte que la orientación a la tarea supone una práctica de actividad físico-deportiva más basada en el esfuerzo y la cooperación, por lo que generalmente resulta más comprometida y duradera. Por otro lado, la orientación al ego supone basar la participación en la actividad físico-deportiva en intentar ser el mejor, un aspecto que puede ser beneficioso en determinadas situaciones competitivas pero que especialmente a nivel de deporte de tiempo libre se considera una práctica propiciatoria del abandono. Recientemente, no obstante, empieza a considerarse la importancia de no dicotomizar y simplificar en exceso esta distinción, sino que al igual que cuando atendemos a los componentes intrínsecos o extrínsecos de la motivación, caben diversos tipos de graduación y combinación en cuanto a la orientación al ego y a la tarea (a modo de un proceso dinámico), que pueden ser más o menos apropiados dependiendo de circunstancias variadas como el grado de madurez y nivel de maestría del deportista, su personalidad, nivel competitivo, etc. (Duda, 2005). Es especialmente relevante considerar el hecho de que el tipo de orientaciones de meta que cada persona va desarrollando está en función de cuáles son las orientaciones de meta dominantes en los entornos de actividad física y deportiva (y también en los no deportivos) en los que se desenvuelve. En este sentido, desde los datos que obtengamos en nuestro estudio, resultará crucial considerar el papel de los agentes externos que configuran las estructuras de la práctica de actividad físico-deportiva y las características explícitas e implícitas con que se rigen. Así, todas las personas presentes en el entorno en que se realiza o puede reali-

zarse la práctica deportiva determinarán la creación de unos "climas motivacionales" u otros en los que las personas se desenvuelven, enfatizando desde este modelo la importancia de crear climas motivacionales en los que se prime la orientación a la tarea y el aprendizaje, incidiendo así más positivamente en la autoconfianza, la cooperación, los valores de esfuerzo y mejora personal, y una adherencia más estable a la práctica de la actividad física.

La investigación de los motivos para la práctica de actividades físico-deportivas proporciona datos fundamentales para orientar y diversificar la oferta conforme a las causas más frecuentes en los distintos grupos de edad. Los motivos evolucionan de acuerdo a los intereses personales, distinguiéndose cada grupo poblacional en este sentido por tener una orientación general diferente, la cual se encuentra asociada a factores individuales, relativos a las características de la personalidad de cada individuo para esa franja de edad, pero sin olvidar la influencia que ejercen igualmente sobre este los factores socioambientales (Calderón, Fuentes y Pérez, 1991; Sosa, 1999). Por ello el análisis atendiendo a la edad es fundamental, ya que constituye un gran elemento diferenciador en el estudio de los motivos de práctica físico-deportiva, ya que tal y como afirma García Bengochea y Spence (2002), los jóvenes parecen estar más motivados por factores externos y motivos extrínsecos.

Por otro lado, si los motivos para practicar actividad físico-deportiva son diversos, las razones implicadas en su abandono son más complejas y heterogéneas. Para Cervelló (2000) el fenómeno del abandono deportivo debe considerarse un continuo, que se manifiesta desde dejar la práctica de una actividad particular para pasar a practicar otro tipo de actividad físico-deportiva o la misma pero a diferente intensidad, hasta el retirarse definitivamente de la práctica físico-deportiva, teniendo en cuenta que las razones presentes para abandonar el deporte también son importantes entre los que no lo practican.

Siguiendo a Castillo y Balaguer (2001) y Ruiz Juan (2001) comprobaremos, entre otras cuestiones en este trabajo, si lo verdaderamente relevante, es que el sexo, junto con la edad, constituyen fuertes factores diferenciadores en los motivos de práctica deportiva, los cuales unidos a otras variables sociodemográficas y a los factores socioambientales, nos permiten distinguir a los habaneros que realizan práctica físico-deportiva. También en este estudio evaluaremos los motivos que subyacen al abandono de la misma y a la actual inactividad presente en algunos habaneros, otorgando gran relevancia a estos últimos matices, importancia que reside en el hecho de que la inactividad física aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad, además de acrecentar el riesgo de padecer cáncer de colon y de pecho, hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad (OMS, 2000).

2.- Método

2.1.- Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es posibilitar el establecimiento de perfiles motivacionales diferenciadores de práctica físico-deportiva, ahondando al mismo tiempo en las asociaciones que se establecen entre dichas variables que componen estos perfiles de práctica deportiva con determinadas variables sociodemográficas.

Dicho objetivo esencial es perseguido mediante el estudio de estos dos objetivos específicos:

- Por un lado, constatar los motivos de práctica físico-deportiva presentes en la población mayor de 15 años.
- Por otro lado, analizar las relaciones que se establecen entre estas motivaciones de práctica deportiva y una serie de variables determinadas.

2.2.- Selección de la muestra

El Universo desde el que partimos es la población de la ciudad de La Habana (Cuba) cuyas edades superan los 15 años; dicho universo, según los datos ofrecidos por el Anua-

rio Demográfico (2002), se establece en 1720445 personas, estando su estructura sociopolítica compuesta por 15 municipios que constituyen un espacio territorial sociohistórico. La técnica de muestreo seleccionada se define como muestreo polietápico por afijación proporcional y se ubica como un tipo de muestreo aleatorio (Yamane, 1980; Kohan, 1994; Levin y Fox, 1996 y Rojas, Fernández y Pérez 1998), que supone plantear decisiones muestrales en distintas etapas, poseyendo una última donde se produce la selección del sujeto por medio del establecimiento de rutas aleatorias dentro de cada área geográfica muestral.

Así, la muestra seleccionada para el estudio que presentamos queda constituida por 1144 personas (resultó un total de 1121 sujetos para toda la población objeto de estudio pero, teniendo en cuenta las pérdidas naturales que puedan ocurrir, se estableció en 1200 personas, obteniéndose una muestra real de 1144). Con respecto a los márgenes de error, la muestra ha sido seleccionada asumiéndose un error muestral $\pm 3\%$ para un nivel de confianza del 95.5%, a partir de los criterios de la tabla de selección para estas características establecidos por Yamane (1980). La descripción de la muestra puede observarse en la Tabla 1.

Tabla 1: Descripción de la muestra, según grupos de edades y sexo.

Edades	V	Muestra Diseño	Muestra Real	M	Muestra Diseño	Muestra Real	Total	Muestra Diseño	Muestra Real	%
16-29	207243	135	142	204084	133	134	411327	268	276	241
30-44	270593	177	176	295675	192	202	566268	369	378	33.0
45-64	221111	144	147	267352	174	170	488463	318	317	27.7
65 +	105337	68	72	149050	98	101	254387	166	173	15.1
Total	804284	524	537	916161	597	606	1720445	1121	1144	100.0

Todo el proceso de diseño muestral dado su complejidad fue realizado por el Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Oficina Nacional de Estadísticas, del Ministerio de Economía y Planificación de la República de Cuba, entidad encargada a escala nacional de la selección y realización de los censos y encuestas.

2.3.- Técnicas de investigación

Al ser nuestro propósito el tratar de determinar y relacionar los hábitos deportivos y los estilos de vida, así como aspectos sociales de la actividad física y el deporte en la población de la Ciudad de La Habana (Cuba), sustentado en el recurso de la cuantificación y en la utilización de información en gran escala, hemos optado por la técnica de encuesta mediante cuestionario estandarizado, a través de la entrevista personal, ya que simplifica la complejidad de la realidad a tendencias globales del sistema, apareciendo el individuo estandarizado y anónimo en las proporciones grupales.

2.4.- Proceso metodológico

Una vez elaborado el cuestionario, se realizaron las correspondientes pruebas de fiabilidad y validez, así como cuatro estudios pilotos. En la realización del trabajo de campo se capacitó a un grupo de encuestadores que estuvo formado por promotores de recreación municipales, los cuales son técnicos especialistas en actividades físico-recreativo, graduados de nivel medio superior o universitario (Profesorado de Educación Física o Licenciatura en Cultura Física) y, por lo tanto, poseen determinadas características profesionales que los distinguen como personas con amplio dominio de las relaciones sociales y personales, así como del tema objeto de estudio. De un total aproximado de 230 promotores de recreación con que cuentan los 15 municipios de la ciudad, se realizó una selección de 80, los cuales representan proporcionalmente la distribución demográfica y de plantilla laboral por municipios. Participaron como miembros del equipo investigador, en calidad de supervisores en el trabajo de campo, los metodólogos de recreación de cada municipio (15 en total), así como un grupo de 8 profesores del Departamento de Tiempo Libre y Recreación del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" (ISCF). El trabajo

de campo se desarrolló mediante la aplicación del sistema de rutas aleatorias por Área Geográfica Muestral (AGEM) en cada municipio.

2.5.- Técnicas de análisis de datos

En el estudio se han aplicado por un lado técnicas de análisis documental y, por otro, técnicas de análisis cuantitativo, mediante el paquete de programas informáticos SPSS/PC (V 11.0), que posibilitó la creación de una base de datos sobre la cual se ha realizado todo el proceso de análisis.

3.- Principales resultados

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para verse y sentirse mejor. Llevar una vida físicamente activa se asocia normalmente con una mejora de la salud y la calidad de vida, por lo que poder determinar los motivos específicos que se encuentran vinculados a este

comportamiento en la población de Ciudad de la Habana, es el propósito de este apartado.

Conviene comenzar indicando que, atendiendo al comportamiento de la población frente a las alternativas de respuestas, advertimos que la mitad de ésta (50.5%) ha realizado algún tipo de actividad físico-deportivas en el último año y que, otro cuarto (25.8%), lo hacía anteriormente aunque no lo realice en la actualidad. Por último, se sitúan, con algo menos de un cuarto (23.7%), aquellos que nunca han realizado ningún tipo de actividad.

3.1.- Motivos para realizar actividades físicas y deportivas

Comenzaremos con aquellos que *practican en la actualidad actividad físico-deportiva en su tiempo libre*, es decir, el 50.5% de la población habanera. Las razones que llevan a asumir la práctica de actividades físico-deportivas pueden ser muy variadas, determinarlas para el contexto de la población que las realiza atendiendo a las variables sociodemográficas objeto de estudio (Figura 1).

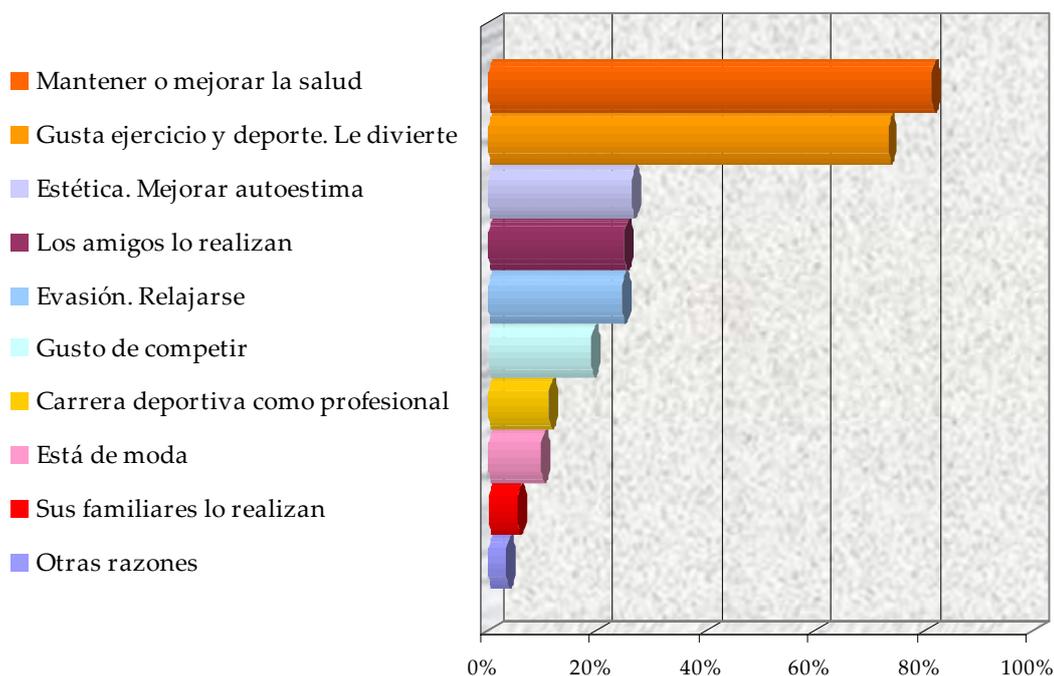


Figura 1: Motivos para practicar actividad físico-deportiva en el tiempo libre.

El *mantenimiento y la mejora de la salud* (81.5%) y hacer *actividad físico-deportiva para divertirse* (73.4%), son los principales motivos que esgrimen los habaneros practicantes para justificar su práctica, los cuales se asocian directamente con la tendencia a mantener un estilo de vida saludable. Alejados de éstos pero con valores destacables, aparece otro grupo de razones encabezadas por la *estética* (26.3%), por *relacionarse*

socialmente (25.1%) y por *evasión* (24.6%). Las razones relacionadas con la práctica competitiva de la actividad físico-deportiva muestran valores muchos más bajos que los anteriores, tal es el caso de por el *gusto de competir* (19%) y *hacer carrera deportiva como profesional* (11.2%).

3.2.- Análisis inferencial de los motivos de práctica deportiva con las variables sociodemográficas

Las relaciones inferenciales que se producen entre las variables sociodemográficas objeto de estudio y los principales motivos aducidos para la práctica físico-deportiva nos muestran cómo atendiendo al **sexo** (Figura 2) la actividad deportiva es seleccionada para ocupar el tiempo libre en primer lugar porque se divierten realizándola (el 81.1% de los varones y el 65.5% de las mujeres). Los varones manifiestan

practicar actividad físico-deportiva en un segundo lugar por el gusto de competir (25.4%), mientras que las mujeres informan realizar actividad deportiva en segundo lugar para mejorar su estética y su autoestima (33.1%) y por evasión, para relajarse (32.1%); este último motivo es referido por los varones con menor frecuencia (17.2%), mientras que sólo un 12.5% de las mujeres informa realizar deporte por el gusto de competir. Para todos estos motivos de práctica se obtuvieron diferencias significativas.

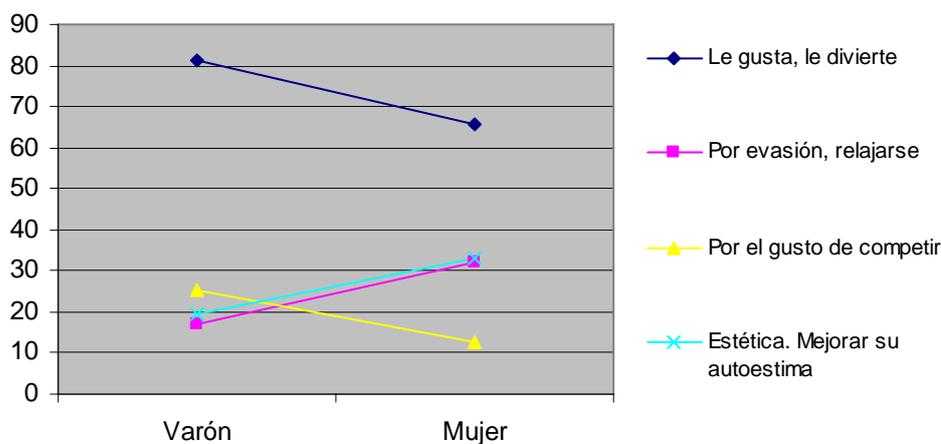


Figura 2: Motivos por los que los habaneros realizan práctica de actividad físico-deportiva durante su tiempo libre en función del sexo.

Por **grupos de edad** podemos observar cómo conforme aumenta la edad, se incrementa el valor de realizar deporte con el fin de mantener o mejorar la salud. Así, la Figura 3 refleja que a partir de los 29 años las personas realizan actividades físico-deportivas desde la motivación propia de incidir con su realización en beneficio de su salud, siendo el segundo motivo señalado el hecho de que les gusta y les divierte la práctica de dichas actividades (el 82.2% frente al 76.2% en el grupo de 30 a 44 años; el 86.4% frente al 66.4% en el grupo de 45 a 64 años; y el 88.7% frente al 53.2% en el grupo de más de 65 años). Mientras, los más jóvenes, aunque también dotan de especial relevancia la práctica deportiva para la mejora de la salud, resaltan que la motivación principal que subyace a su práctica deportiva, es principalmente la diversión que les proporciona su realización (81.5% frente al 75.1%). El resto de motivaciones son aducidas con una menor incidencia, siendo importante señalar que se observa una menor incidencia de la importancia dotada a la actividad física para fomentar la autoestima y mejorar la estética (29.7% en el grupo de los 30 a los 44 años, 23.2% en el grupo de los 45 a los 64 años y 12.9% en los mayores de 65 años); así como realizar deporte por el gusto de competir (27.5% en el grupo de los más jóvenes, 20.8% en el grupo de los 30 a los 44 años, 10.4% en el grupo de los 45 a los 64 años y 4.8% en los mayores de 65 años). En el grupo de más de 65 años, el hecho de que los amigos realicen actividad

físico deportiva cobra especial relevancia para su práctica (38.7% de las personas mayores de 65 años informaron de ello, frente al 16.8% que informaron de estas motivaciones en el grupo de edad comprendido entre los 45 y los 64 o el 24.3% que informaron del mismo en el grupo de los 30 a los 44 años).

Valorando los resultados por **niveles de estudios**, no obtenemos diferencias significativas en cuanto a los motivos de práctica de actividades físico-deportivas. Con respecto a la **actividad principal** (Figura 4), prevalece como principal motivo de práctica en todos los grupos establecidos el hecho de que se disfruta realizándolo, siendo especialmente relevante la selección de este motivo en el grupo de estudiantes (84.5%), en el grupo de desocupados (83.3%) y en el grupo de militares (88.9 %).

3.3.- Motivos de la práctica por orden de importancia

Al preguntar sobre el orden de importancia que se le daría a estos motivos hemos podido determinar que *el gusto y la diversión* (53.5%) por la práctica físico-deportiva, constituye el más señalado como primera razón, entre algo más de la mitad de la población. Algo alejado, pero, con un tercio de población, se encuentra *el mantenimiento y la mejora de la salud* (37.5%) como el otro más indicado.

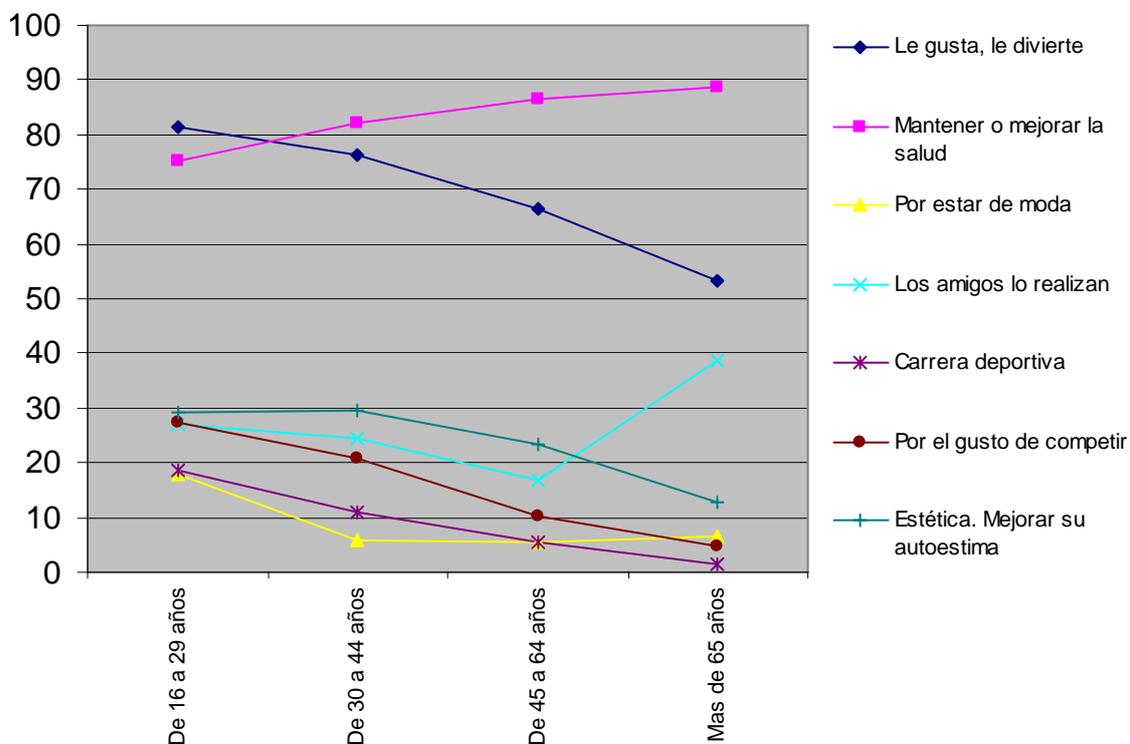


Figura 3: Motivos por los que los habaneros realizan práctica de actividad físico-deportiva durante su tiempo libre en función de la edad.

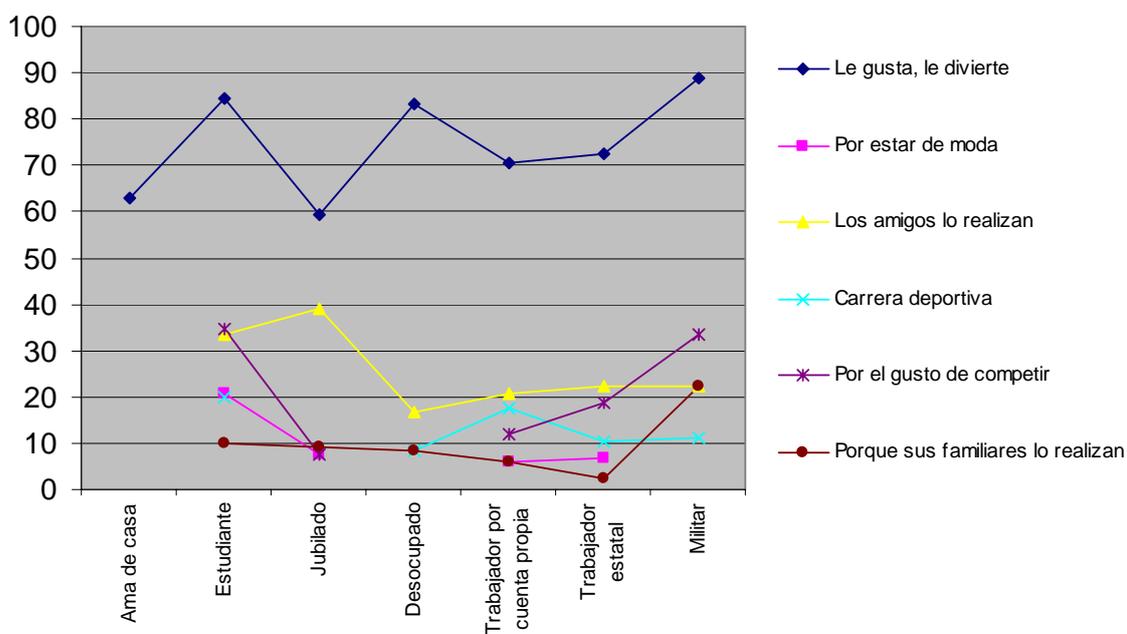


Figura 4: Motivos por los que los habaneros realizan práctica de actividad físico-deportiva durante su tiempo libre en función de la actividad principal.

Mantener y mejorar la salud, con algo más de un tercio de la población (36.7%), es el más señalado como segundo motivo, los otros se encuentran muy alejados con valores muy bajos. Con relación al tercer motivo, casi la mitad de la población (40.7%) se ubica en la categoría de no sabe /no contesta.

3.4.- Motivos que influyeron en el abandono de la actividad físico-deportiva

Abandonar la práctica de actividad físico-deportiva, es un comportamiento que asume un determinado grupo poblacional, lo que puede estar motivado en determinada medida por las épocas de cambios que se producen en la vida de las personas, en especial los relacionados con los niveles escolares, el entorno laboral o familiar (Ruiz Juan, 2001).

Algo más de un cuarto de la población habanera (25.8%) manifiesta que ha realizado anteriormente actividad físico-

deportiva durante su tiempo libre que en el último año no la han realizando, pasando a forma parte del grupo de los inactivos que abandonaron la práctica. Determinar los motivos que se encuentra en la base del comportamiento de las personas que abandonan la práctica físico-deportiva es el propósito que nos planteamos abordar en esta pregunta.

En la distribución de la población atendiendo a los motivos indagados (Figura 5), resaltan como las principales razones para haber abandonado la práctica, la *falta de tiempo* (55.6%) aludida por más de la mitad de la población como la causa principal, así como, *porque les gustaba más otras cosas* (32.5%) y por la *inexistencia de instalaciones cercanas o adecuadas* (31.5%), con cerca de un tercio. *La pereza y la desgana* (29.5%), tanto como *la salud* (28.1%), son también motivos para el abandono con los que se identifican un importante colectivo de personas.

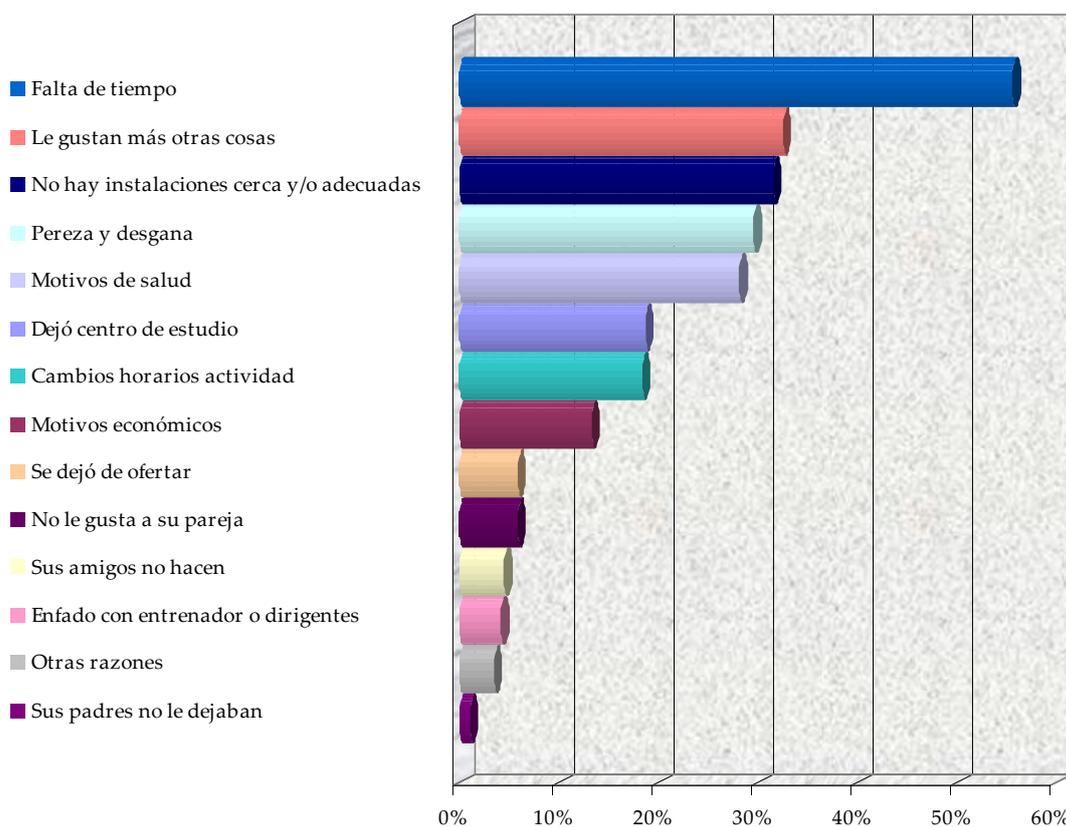


Figura 5: Principales razones para abandonar la práctica físico-deportiva.

3.5.- Análisis inferencial con las variables sociodemográficas

Al relacionar los principales motivos de abandono de las actividades físico-deportivas con las variables sociodemográficas, podemos adentrarnos en aspectos más particulares,

que nos permiten ahondar en las razones que se esconden tras esta actitud.

En la variable sexo (Figura 6), observamos que se establece una tendencia de respuesta en ambos sexos que nos informa que el primer motivo aducido es la falta de instalaciones en el entorno habitual de la persona o la inadecuación

de las mismas (las mujeres en un 38%, los hombres en un 24.1%), seguida por el hecho de que no le gustara a su pareja la práctica de dicha actividad (las mujeres en un 8.9%, los

hombres en un 2.2%) y por la existencia de algún malentendido o enfado con el entrenador o algún directivo (las mujeres en un 6.3%, los hombres en un 1.5%).

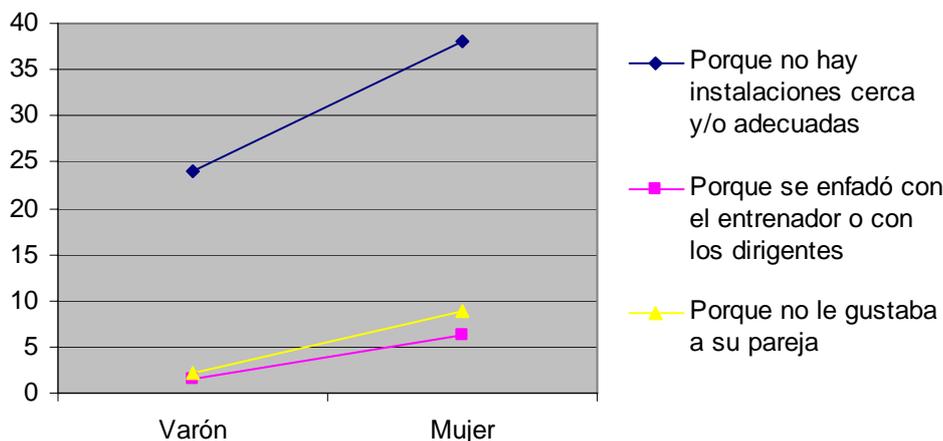


Figura 6: Principales razones para abandonar la práctica físico-deportiva en función del sexo.

La distribución por **grupos de edades** (Figura 7), nos permite observar que los motivos de salud es uno de los determinantes que inciden en el abandono de la práctica físico deportiva siendo informado por un 6.8% en el grupo de 16 a 29 años, por un 17.6% en el grupo de 30 a 44 años, por un 34.8% en el grupo de 45 a 64 años y por un 62.2% por las personas mayores de 65 años; este último grupo muestra como segundo motivo más incidente en su abandono

no deportivo (32.4%) la falta de tiempo. Así mismo, este motivo, la falta de tiempo, es la variable por la cual las personas de edades entre los 30 y los 64 años informan que han abandonado su práctica de actividad física (54.9% en el grupo de 30 a 44 años; 67.9% en el grupo de 45 a 64 años), siendo éste el motivo más aducido en el grupo de más jóvenes, junto al hecho de haber abandonado el centro donde se estudiaba (45.5% en ambos casos).

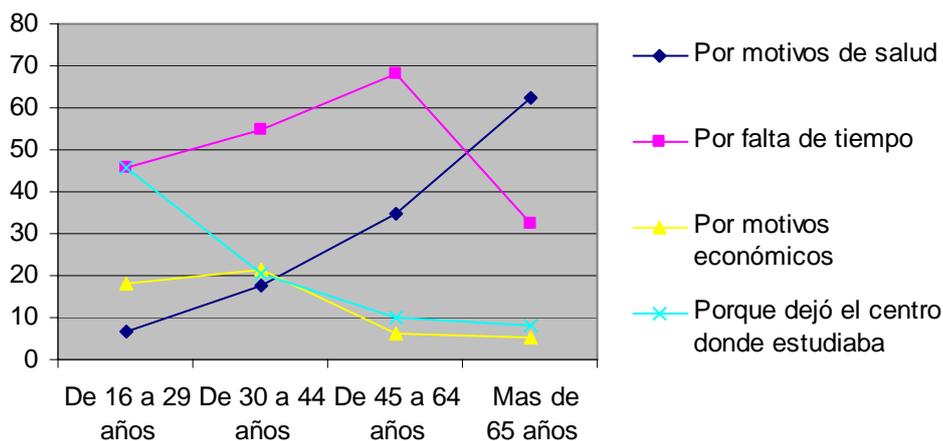


Figura 7: Principales razones para abandonar la práctica físico-deportiva en función de la edad.

Atendiendo al **nivel de los estudios** que han alcanzado las personas participantes en esta investigación, no se han obtenido diferencias significativas, mientras que al analizar la distribución de los porcentajes que alcanzan los motivos de

abandono por la **actividad principal** que desempeñan (Figura 8), se puede apreciar que el 61.5% de los estudiantes abandona la actividad deportiva al dejar el centro donde estaba estudiando, mientras que el 76.9% de los militares

informan que por falta de tiempo suelen relegar hasta abandonar la práctica deportiva que realizaban. Los motivos relacionados con la salud son aducidos principalmente por los

jubilados (57.5%), por los campesinos (50%), y por las amas de casa (44.4%).

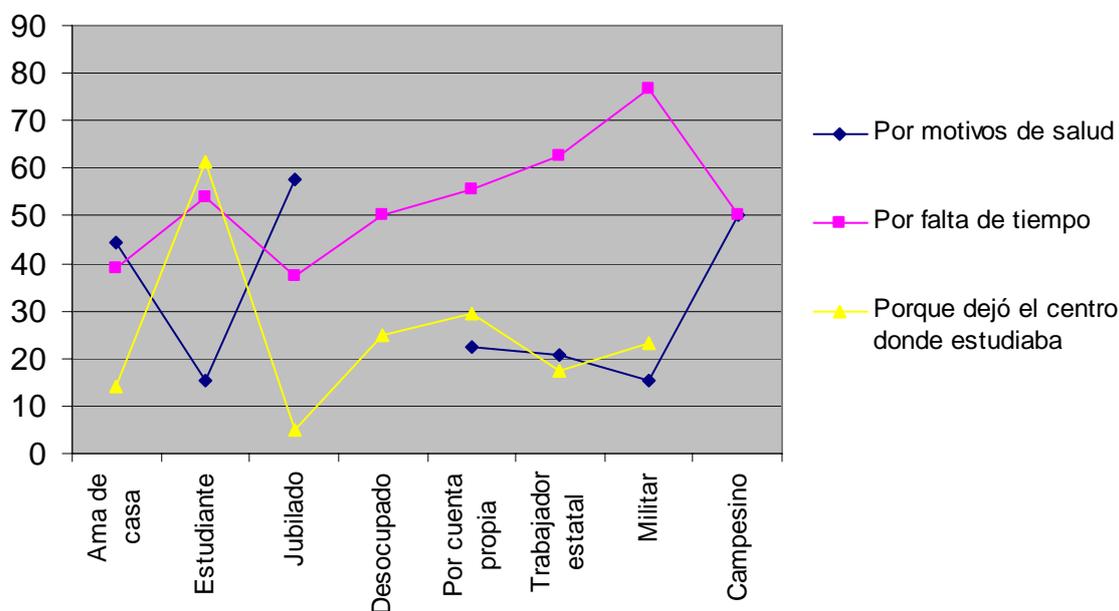


Figura 8: Principales razones para abandonar la práctica físico-deportiva en función de la actividad principal.

3.6.- Motivos para abandonar la práctica físico-deportiva por orden de importancia

Como parte de la determinación de las causas por las cuales se abandona la práctica físico-deportiva, se les preguntó a este grupo poblacional que establecieran en orden de importancia los tres motivos principales por las cuales dejan de realizarla.

El primer motivo, lo constituye coincidentemente con el orden del listado general de razones aludidas, la falta de tiempo (33.9%), que es señalado por casi la tercera parte de la población. A continuación, resultan relevantes en esta primera ubicación la salud (16.9%), y la inexistencia de instalaciones cercanas y adecuadas (14.6%). Como segundo motivo, el que mayor porcentaje alcanza es igualmente la falta de tiempo (17.3%) seguido, en esta posición, por el gusto por otras cosas (14.2%) y por la pereza y la desgana (11.2%). En el tercer motivo puede verse que el porcentaje de personas que no sabe o no contesta (48.8%), es casi la mitad de la población, por tanto los valores que alcanzan los motivos son muy bajos, inferiores al cinco por ciento.

Esta situación nos lleva a deducir que la población estudiada tiende a establecer básicamente una o dos razones prioritarias como causa de abandonar la práctica físico-deportiva. Si nos detenemos en los motivos señalados, como primera o segunda causa, advertimos que todas se encuen-

tran entre las cinco razones seleccionadas como las principales para el abandono de la práctica físico-deportiva.

3.7.- Motivos aludidos por los habaneros para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva

No haber realizado práctica físico-deportiva, en ninguna época de la vida es un comportamiento que se adjudican casi un cuarto de la población estudiada (24.6%). Los motivos que se encuentran en la base de tal conducta son los aspectos que analizamos en esta parte de nuestra investigación. Para ello, procuramos crear un perfil sociodemográfico de este colectivo poblacional del cual se puedan elaborar futuros programas de acción que permitan actuar sobre esta realidad social.

Los motivos para asumir una postura contraria a la práctica de actividad físico-deportiva en la vida constituyen elementos esclarecedores para poder interpretar esta conducta. Su determinación e interpretación nos aporta nueva facetas a la caracterización de los hábitos deportivos de la población estudiada.

Dentro del conjunto de motivos aludidos (Figura 9), el que *no le guste la actividad físico-deportiva* (66.1%) resulta el más señalado, por uno de cada tres personas que nunca han realizado práctica, distanciándose bastante del resto. A continuación, se ubican, con valores destacables cercanos al tercio de la población, *el no disponer de tiempo* (38.4%), *la salud* (29.5%), y *la pereza y la desgana* (28 %).

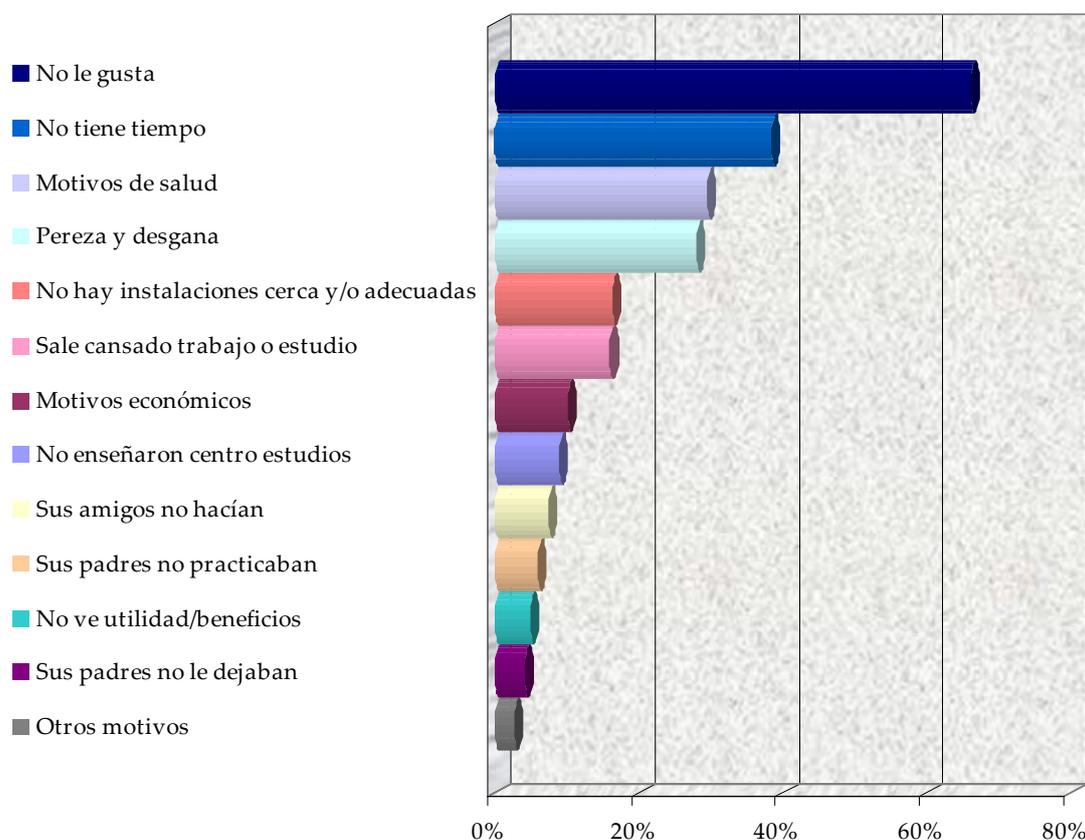


Figura 9: Motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva.

3.8.- Análisis inferencial con las variables sociodemográficas

Las especificidades que se manifiestan en relación a las variables sociodemográficas y los motivos por los que nunca se ha realizado actividad físico-deportiva, nos proporcionan más argumentos para interpretar esta actitud.

Atendiendo al sexo (Figura 10), del análisis realizado se obtiene que el motivo principal que subyace al hecho de no haber realizado nunca actividad físico-deportiva es que los amigos no practicaban; los varones en un 12.3% y las mujeres en un 4.2%, siendo éste el único motivo que se manifiesta con diferencias significativas en cuanto a esta variable sociodemográfica.

Los datos en cuanto a los **grupos de edades** (Figura 11), revelan que la falta de tiempo es el motivo con más incidencia para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva en todos los niveles de edad, siendo ésta más acusada en el grupo de 45 a 64 años (51.3% frente a 41.9% del grupo de 30 a 44 años, el 37.2% en el grupo de jóvenes y el 21.6% en los mayores de 65 años). Salir cansado del trabajo o de los periodos de estudio es el segundo motivo que más incidencia presenta en las personas hasta 44 años (27.9% en el gru-

po de 16 hasta 29 años y 25.7% en el grupo de 30 a 45 años), mientras que los motivos económicos son relevantes por su influencia en la inactividad sobre todo a partir de los 45 años (12.5% en el grupo de 45 a 64 años y 16.2% en personas de más de 65 años). No haber realizado actividad deportiva nunca por el hecho de que no les inculcaran en el centro de estudios la realización de dicha práctica establece una tendencia que va en aumento desde los más jóvenes (2.3%) hasta las personas de más de 65 años (18.9%).

El motivo que presenta mayor incidencia de modo general al relacionar los motivos con el **nivel de estudios** (Figura 12) es el hecho de no gustar la actividad físico-deportiva, siendo esta tendencia más acusada en los preuniversitarios (79.2% frente a 76.7%, 62.5%, 62.3%, 60.7% y 51.4% del resto de grupos). En las personas con estudios primarios y con secundaria, otro de los motivos más relevantes para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva es porque en el centro de estudios no se lo inculcaron (24.3% y 9.8% respectivamente), mientras que los preuniversitarios, los estudiantes de áreas tecnológicas y los universitarios informan también como motivo importante salir muy cansado del trabajo o de los periodos de estudio (18.9%, 26.1% y 18.6% respectivamente).

En la distribución que se presenta por la **actividad principal** (Figura 13), para el hecho de no haber realizado nunca actividad físico-deportiva, los motivos en los que se han obtenido diferencias significativas son no practicar deporte por motivos de salud (sobre todo en las personas desocupadas- 80%- , en los jubilados -39.4%- y en las amas de casa -

32.1%-), por no tener tiempo (sobre todo en los trabajadores por cuenta propia -53.3%- , en los campesinos -50%- y en los trabajadores estatales -50%-) o por salir muy cansado del trabajo o de los periodos de estudio (sobre todo en los estudiantes -31.6%- y en los trabajadores estatales -29.8%-.

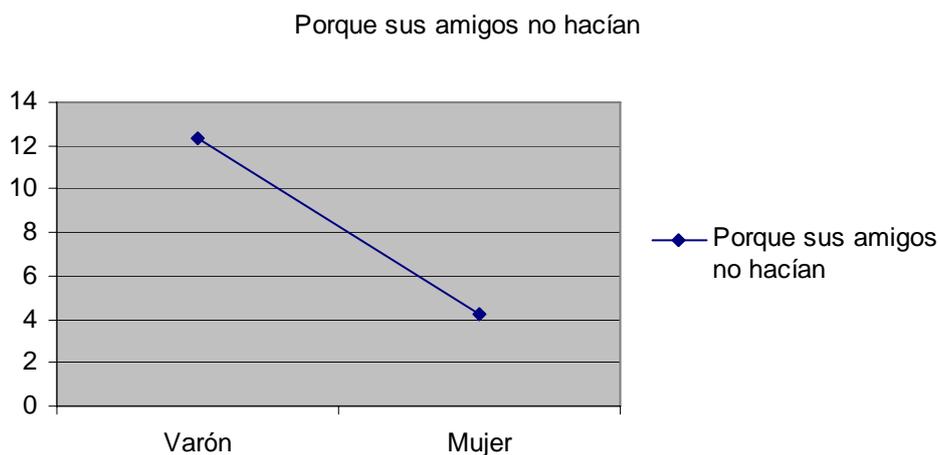


Figura 10: Motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva en función del sexo.

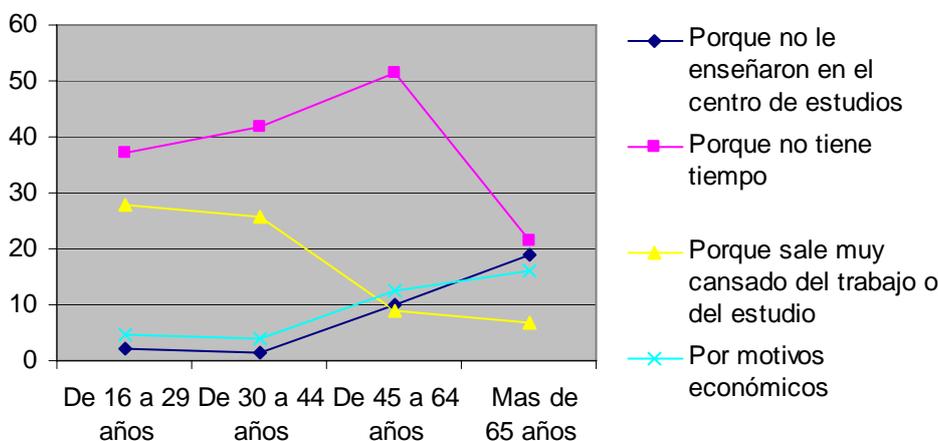


Figura 11: Motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva en función de la edad.

3.9.- Motivos para no haber practicado nunca por orden de importancia

Establecer mediante un orden de importancia, los tres motivos fundamentales que justifican el no haber realizado nunca actividad físico-deportiva es un aspecto que indagamos como parte del proceso de caracterización de este comportamiento.

Como primer motivo se aduce por más de la mitad de la población, el no gustarle la actividad físico-deportiva (52.8%), muy alejados del resto y coincidiendo con el más aludido de forma general, aunque también la salud (12.2%) y el no tener tiempo (10.3%) destacan por ser señalados por

una parte de la población. Siguiendo el orden de importancia, el segundo motivo más destacado lo constituye la falta de tiempo (16.6%), ubicándose a continuación la salud (13.7%), así como también la pereza y la desgana (11.4%). Aunque con relación al tercer motivo, vemos que casi la mitad de la población (49.8%) no ha querido contestar, algo parecido a lo sucedido en las personas que han abandonado la práctica física-deportiva, si consideramos oportuno destacar la pereza la desgana (10.7%) y la falta de tiempo (10%), por los valores que alcanzan, ya que al menos una de cada cinco personas que han respondido han considerado situarlo en este lugar.

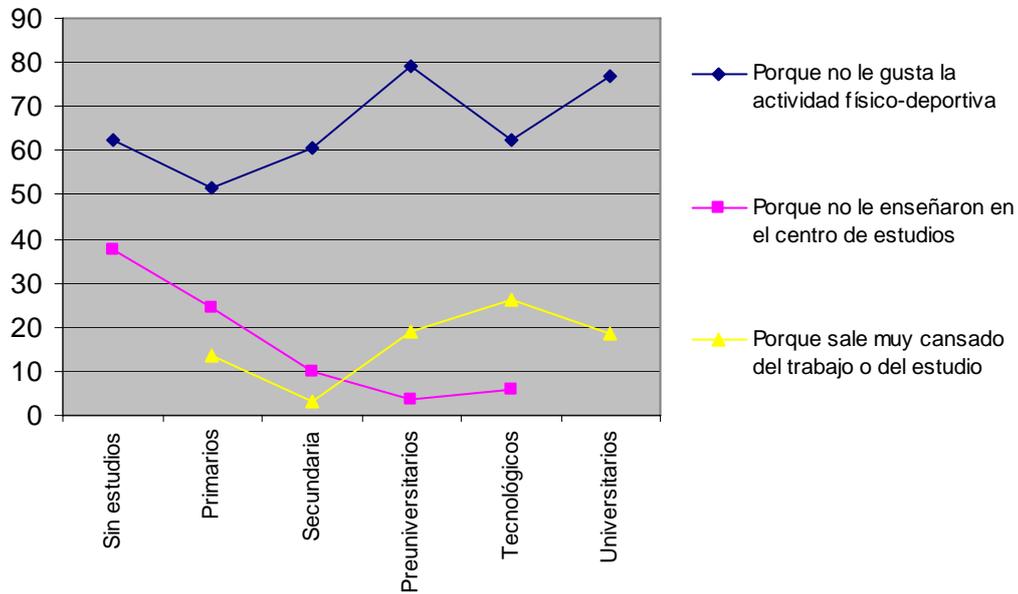


Figura 12: Motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva en función del nivel de estudios.

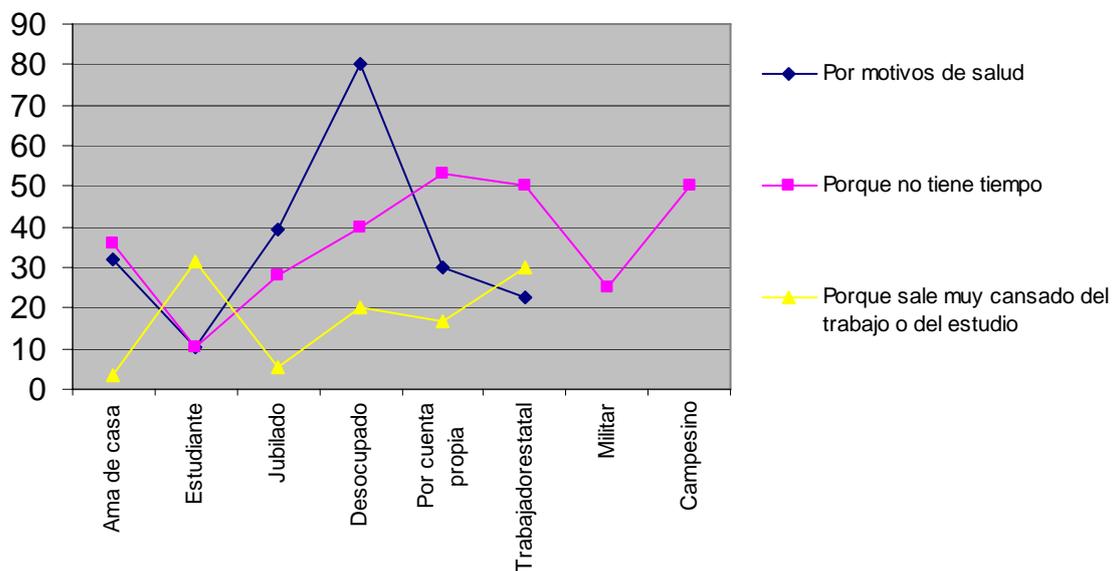


Figura 13: Motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva en función de la actividad principal.

Globalmente, podemos advertir que todos los motivos aludidos en el orden de importancia establecido, se encuentran entre los principales seleccionados como justificaciones que han manifestado los habaneros para no haber realizado nunca práctica físico-deportiva.

4.- Conclusiones

Conocer el significado de los motivos de las personas para practicar deporte o ejercicio físico, así como las causas que subyacen al abandono de la misma o al mantenimiento de una vida sedentaria, facilitará la adaptación de la oferta y de sus características a la demanda y a las necesidades que la población presenta.

Desde este punto de vista, como primera conclusión, podemos afirmar que *la práctica es inducida por un conjunto de motivos, entre los cuales resaltan el mantenimiento y mejora de la salud, la búsqueda de diversión, la estética, la evasión y la relajación. Los relacionados con el cuidado de la salud se presentan como fundamentales para las mujeres y en el colectivo de 45 a 64 años. El disfrute es destacable entre los varones y los más jóvenes, los cuales también subrayan las cuestiones estéticas como motores de su práctica, al igual que las mujeres. Los mayores de 65 años se mueven fundamentalmente por motivos sociales.* Estos datos revelan, a su vez, que las nuevas perspectivas estratégicas del modelo sociodeportivo (López y Vega, 2000), dirigido al mejoramiento de la salud y el bienestar, están incidiendo en la raíz de la práctica, es decir, en los motivos que la sustentan. Teniendo en cuenta que las motivaciones son conceptos dinámicos que varían en función del tiempo de práctica y que raramente se concretan en un solo motivo (Masachs, Puente y Blasco, 1994 y Cervelló, 2000), es interesante ver como en otros estudios existe una coincidencia con los nuestros. García Ferrando (2001) enfatiza que la preocupación por la salud es uno de los motivos de práctica que más se han incrementado, quedando también demostrado en otros trabajos como los de Masachs et al. (1994), Weinberg y Gould, (1996), Reyes y Garcés de Los Fayos (1999), y Ruiz Juan y García Montes (2005a), donde se ve a lo largo de estos años, como la salud es el motivo más valorado por la población practicante de actividad físico-deportiva. Mencionándose también que mientras las orientaciones de rendimiento y éxito deportivo, que constituían antes casi exclusivamente el motivo de práctica tradicional, ya han ido perdiendo mucha importancia. Investigaciones como las de Malina (2001) y Otero (2004) apoyan los datos obtenidos en nuestro estudio en cuanto a las diferencias que se establecen en intereses y motivaciones en el grado de participación hacia ciertas actividades físicas, en función del sexo del practicante, informando que los varones valoran más los aspectos vinculados a la capacidad personal, la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, mientras que las mujeres practican actividades físico-deportivas por motivaciones más relacionadas con la forma física, la imagen personal y la salud. Lo verdaderamente relevante, tanto de nuestros resultados como de las investigaciones discutidas, es que el sexo, junto con la edad, constituyen fuertes factores diferenciadores en los motivos de práctica deportiva (Castillo y Balaguer, 2001 y Ruiz Juan, 2001).

Los motivos aludidos por los inactivos son coincidentes tanto si son expuestos por los que nunca han practicado actividad físico-deportiva en su vida como por aquellos que han dejado de realizarla, aunque entre los primeros destaca el gustarles otras cosas diferentes y entre los segundos la falta de tiempo, lo que también es apoyado por Marrero y Pérez (1986) y Sosa (1999) en investigaciones realizadas en esta misma sociedad.

La tercera conclusión que ofrece este estudio es que *los varones se excusan más en la falta de tiempo para justificar su abandono, mientras que no destacan especialmente ninguna razón para no haber practicado nunca. Por su parte, entre las mujeres son muy diversos los motivos que reconocen les han influido, tanto a las que jamás*

han realizado actividades físico-deportivas en su tiempo libre, como a las que abandonaron. Aducir esta justificación para el abandono de la práctica conociéndose, tal como hemos analizado anteriormente, que los habaneros poseen una disponibilidad de tiempo libre adecuada, puede esconder otras muchas razones. Una de ella puede ser que este grupo se encuentre entre los que menor cantidad de tiempo libre posean. Esta razón enmascara la importancia que le dan estas personas a la práctica físico-deportiva con relación a otras actividades en la ocupación del tiempo libre. Lo cual podemos ver en el segundo motivo más señalado, que no es más que una continuidad del primero, es decir, aducir que le gustan más otras cosas, es un argumento que tiende a confirmar deficiencias en las políticas de promoción del deporte y la salud o acierto en otras ofertas culturales, al no poder contrarrestar los comportamientos de estas personas.

Entre los más jóvenes de la población habanera, el gusto por otro tipo de actividades y la pereza y desgana que les produce la práctica de las físico-deportivas son causas suficientes para justificar su inactividad. El grupo de 30 a 44 años se queja de las instalaciones y reconoce también su pereza y desgana como motivos para haber abandonado y es la falta de tiempo la más aludida por los que nunca la hicieron. Entre los más maduros, de 45 a 64 años, la falta de tiempo y la salud les valen para explicar su condición de inactivos, no existiendo ningún motivo, en especial, que destaque entre las razones de los más mayores. Esta cuarta conclusión permite establecer que este grupo de razones son muy interiorizadas, por este grupo de la población y que el fenómeno del abandono deportivo no es privativo de un segmento poblacional concreto, afectando por igual a personas de diferentes características sociodemográficas. Para algunos autores como Cervelló (2000) y García Bengochea y Spence (2002), existe un paralelismo bastante definido entre los motivos de abandono y los de nunca haber realizado actividad físico-deportiva, los cuales son bastante coincidentes en las dos conductas; así, se observa cómo la falta de tiempo, el conflicto de intereses, las dificultades con las instalaciones y la falta de motivación, son las causa más referidas entre diversas investigaciones (Cañellas y Rovira, 1995, Otero, 2004, Parks, Housemann y Brownson, 2003). Sin embargo los resultados de nuestro estudio, coinciden con los expuestos anteriormente pero no en el mismo orden, ya que los habaneros que nunca han realizado práctica físico-deportiva basan su comportamiento en primer lugar en que la práctica físico-deportiva no les gusta y como segunda razón que la falta de tiempo. Mientras en las investigaciones citadas la falta de tiempo es el principal motivo. Igualmente justifican también su actitud por la salud y la pereza y la desgana. De los habaneros encuestados que no practican actividades físico-deportivas en su tiempo libre, las mujeres predominan en todos los motivos aducidos. Por su parte la salud es el más mencionado por los adultos de más de 65 años y con estudios primarios, jubilados y amas de casa.

Finalmente, ofrecemos como última conclusión que *la mayoría de la población que dejó de realizar práctica físico-deportiva, lo hizo hace bastantes años (más de siete), lo que unido al bajo porcentaje de los que tienen intención de volver a practicar en el futuro (un tercio),*

muestra un panorama pesimista con respecto a la recuperación de un estilo de vida activo, entre este colectivo, más aún al haberse confirmado que las autopercepciones favorables de volver a practicar son mayores cuanto menor es el tiempo que hace que abandonaron. Apreciamos como el tiempo de abandono de los habaneros coinciden

bastante con el de los españoles según nos muestra García Ferrando (2001) y Otero (2004), presentándose una tendencia similar, ya que la mayor cantidad de población es la que presenta más años de haber dejado de la práctica.

5.- Referencias

- Ames, C. (1984). Competitive, cooperative and individualistic goal structures: A motivational analysis. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on Motivation: Student Motivation* (pp. 177-207). New York: Academic Press.
- Calderón, C., Fuentes, B., Keiser A. y Pérez Sánchez, A. (1991). *Enfoque en sistema y carácter multidisciplinario de las investigaciones en Educación Física. Metodología de aplicación del PPCS 214: El sistema de la cultura física y su influencia en el niño y joven cubano*. Ciudad de La Habana: ISCF. (papers).
- Cañellas, A. y Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts: Educación Física y Deportes*, 42, 75-79.
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cervelló, E. (2000). Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia.
- Duda, J. L. (1996). Maximizing motivation in Sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest*, 48, 290-302.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport setting: A goal perspective analysis. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social cognitive approach to the study of motivation in sport. En R.N. Singer, M. Murphey, y L.K. Tennant (Ed), *Handbook on research in sport psychology*. Nueva York: Macmillan.
- Duda, J. L. (2005). A self determination approach to predicting exercise engagement and associated well-being. Ponencia del 9º Congreso Europeo de Psicología. Granada (3-8 de Julio): Consejo General del Colegio Oficial de Psicólogos- E.F.P.A.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- García Bengochea, E. y Spence, J. C. (2002). *Alberta Survey on Physical Activity*. Edmonton: Centre for Active Living.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre hábitos deportivos de españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior Deportes.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T.S. y Weiss, M.R. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Junior, R., Ramos, R. y Tribst, M. (2001). Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: Un estudio con jóvenes atletas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 293-304.
- Kohan, N. (1994). *Diseño estadístico para investigadores de las Ciencias Sociales y de la Conducta*. Buenos Aires: Eudeba.
- Levin, J. y Fox, J. A. (1996). *Estadística elemental en investigaciones sociales*. México, D. F.: Prentice Hall.
- López, A. y Vega, C. (2000). Tendencias contemporáneas de la clase de educación física. *Cuadernos IMCED Serie Pedagógica*, 26. México: Dirección de Educación Física del Estado de México.
- López, C. y Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 9-22.
- Magill, R.A., Ash, M.J., y Smoll, F.L. (1982). *Children in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malina, R. M. (2001) Tracking of physical activity across the lifespan. *President's council on physical fitness and sports. Research Digest*, 3 (14): 1-8.
- Marrero López, J. y Pérez Sánchez, A. (1986). *Determinación del orden de realización de los sectores de actividades recreativas en el tiempo libre de la población en Ciudad de La Habana*. Ciudad de La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Masachs, M., Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation. Vol 1*. Nueva York: Academic Press.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.
- Nuviala Nuviala, A.; Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2006). Integración metodológica. Método de análisis de la imagen de las organizaciones deportivas en el deporte escolar en la comarca Ribera Baja del Ebro. *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 9, 32-39.
- OMS/World Health Organization (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Report series*. Ginebra: World Health Organization.
- Ortín, F. y Jara, P. (en prensa). Estrategias para la motivación y el trabajo orientado por objetivos. En E. J. Garcés de Los Fayos, P. Jara, y A. Olmedilla (Coords.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.
- Parks, S. E., Housemann, R. A. y Brownson, R. C. (2003). Backgrounds in the United States and rural adults of various socioeconomic Differential. *Journal Epidemiology Community Health*, 57, 29-35.
- Palomares, J. (2005). Nuevas tendencias en la actividad física y deportiva un ejemplo en creciente diversificación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 8, 5-8.
- Pintanel, M. y Capdevila, I.L. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 53-66.
- Reyes, S. y Garcés de Los Fayos, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, (Tomo I) (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Rojas, A., Fernández, J. S. y Pérez, C. (1998). *Investigar mediante encuestas*. Madrid: Síntesis.
- Rowland, T.W. (1986). Motivational factors in exercise training programs for children. *Physician Sports Medicine*, 14, 122-128.
- Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2005a). *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2005b). Modalidades de práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre. Estudio comparativo entre el alumnado de Enseñanza Secundaria Postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 17, 79-94.
- Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2002). Retos de la escuela del siglo XXI ante la sociedad postmoderna del ocio y el tiempo libre. Educar para la mejora de la calidad de vida. *Retos. Nuevas perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 1, 6-8.
- Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Postobligatoria y de la Universidad de Almería*. Tesis Doctoral, Universidad de Almería, Almería.
- Sage, G.H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2ª Ed.) Reading, MA: Addison-Wesley.

- Sosa Loy, D. (1999). *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes de la región central de Cuba*. Tesis Doctoral, ISCF "Manuel Fajardo", Ciudad de La Habana.
- Treasure, D.C. y Roberts, G.C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 114.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Yamane, T. (1980). *Teoría elemental de muestreo*. Ciudad de La Habana: Instituto Cubano del Libro.

(Artículo recibido: 5-5-2006; aceptado: 8-3-2007)