

DIFERENCIAS POR EDAD EN EL ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA FÍSICO- DEPORTIVA DE LOS UNIVERSITARIOS

Ana Pavón Lores

Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes, España

Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad de Murcia, Murcia, España

RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo consiste en analizar, en función de la edad, los motivos de participación en actividades físico-deportivas de una muestra representativa de los estudiantes universitarios. Para ello, 1512 alumnos (M = 21,93 años) respondieron al Cuestionario de motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (M.I.A.F.D.). Los datos obtenidos fueron analizados utilizando técnicas estadísticas de análisis descriptivo, así como análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson (χ^2 de Pearson) completadas con análisis de residuos tipificados corregidos. Tras el análisis e interpretación de los resultados se muestra que a medida que aumenta la edad aumenta la práctica de actividades físico-deportivas, principalmente las de carácter individual, manifestando poco interés por las actividades e instalaciones proporcionadas por su Universidad. No se encuentran resultados significativos, atendiendo a la edad, en el estudio de los motivos de práctica físico-deportiva de los universitarios encuestados.

PALABRAS CLAVE

Motivación, actividad físico-deportiva, Educación Física, Universidad.

ABSTRACT

The main aim of this study was to analyse, according to the age, the reasons behind the participation of a representative sample of students from the University of Murcia in sport and physical activities. 1512 students (M = 21,93) answered a Questionnaire dealing with motivations and interest in sport

and physical activities (M.I.A.F.D.). Los datos obtenidos fueron analizados utilizando técnicas estadísticas de análisis descriptivo, así como análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson (χ^2 de Pearson) completadas con análisis de residuos tipificados corregidos. After the analysis and interpretation of the data it is demonstrated that the more it's the age the more it's the practice of physical activity and sport, mainly individual activities, showing no interest in the programmes and university sport facilities. Furthermore, we haven't found significant results, according to the age, in the study of the motivations of interviewed university students regarding practice of physical activity and sport.

KEY WORDS

Motivation, sport and physical activity, Physical Education, University.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito del deporte y la actividad física, el estudio de la motivación parece un factor clave, ya que permite conocer por qué algunas personas eligen realizar esta actividad y otras no, los factores que se encuentran relacionados con esta elección, y aquellos que determinan que se permanezca en ella o se abandone. Podríamos decir, en términos generales, que si no hay motivación no hay participación, aunque luego veremos que tal afirmación no siempre es correcta. De hecho, algunos tipos de motivación pueden, a veces, tener efectos negativos sobre la participación y la satisfacción en la práctica del deporte y el ejercicio (Gutiérrez, 2000).

En lo que sí parecen coincidir las diferentes investigaciones realizadas, es en que la consolidación de hábitos de práctica física tiene lugar en las etapas tempranas y, una vez formados son muy difíciles de modificar. En este sentido, Piéron y cols. (1999) y Gutiérrez (2000) confirman que cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos, a través de la actividad física, no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta de lleno lo que ocurre con los niños y adolescentes.

Los resultados obtenidos, en las investigaciones realizadas durante la adolescencia, confirman estas tendencias. Cale (1996), Chung y Phillips (2002), Ferron y cols. (1999), López y González (2001) y Pastor y cols. (1999) muestran que, tanto los chicos como las chicas, disminuyen la práctica deportiva a medida que aumenta la edad, observándose una mayor reducción de la práctica en el caso de las chicas (Cockburn, 2000, 2002). Concretamente, según los datos del Proeres-joven (1999), los varones adolescentes realizan más actividad física que las mujeres, sobre todo en las frecuencias altas de práctica. Para Sánchez-Barrera y cols. (1995), los hombres en general, puntúan en edades tempranas más alto que las mujeres y, a medida que la edad va en aumento, las diferencias van desapareciendo, confirmando los datos obtenidos por Abadía (1995) y Año (1995) al afirmar que el nivel de practicantes femeninos aumenta sucesivamente, mientras que el de los hombres se incrementa en menor medida.

Si nos centramos en los estudios que revelan el elevado interés de los españoles hacia el deporte, comprobamos que este interés expresado en las diferentes investigaciones se contradice con la escasa práctica deportiva puesta de manifiesto en dichas encuestas (García Ferrando, 2001). De esta manera, los niveles de práctica de actividad física o deportiva en la población general son realmente bajos, siendo muy pocos los jóvenes que han realizado o realizan actividades físicas de forma regular, a pesar de los conocidos beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva su práctica (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999).

En España, los más jóvenes y aquellos con niveles culturales más altos son los que realizan más actividad física (Sánchez-Barrera y cols., 1995); observando que la cantidad de practicantes es involutiva respecto a la edad, hasta llegar a un momento en el que el salto es importante por dos motivos: porque la disminución de practicantes es elevada y porque se produce al inicio de la franja de edad entre 18 y 25 años (Bellmunt y cols., 1994).

Por lo tanto, para profundizar en el conocimiento de la práctica físico-deportiva debemos centrarnos en la fase en la que dicha práctica disminuye, la etapa universitaria, ya que es precisamente a partir de la edad de 17 años cuando aparecen serias dificultades para continuar la práctica deportiva que la mayoría de ellos realizaba con anterioridad. Trabajos como el de Blasco y cols. (1996) y García Ferrando (2001), identifican el momento de comenzar sus estudios en la Universidad con el abandono del hábito de hacer actividad física, ya que deben dedicar muchas horas al estudio con la consiguiente reducción del tiempo de ocio. Este hecho nos lleva a considerar la experiencia deportiva en la Universidad como un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta.

En definitiva, el objeto de este trabajo es concretar si la edad es un factor determinante en el estudio de los intereses y motivaciones que llevan a los universitarios a participar en actividades físico-deportivas, siendo necesario ahondar en su estudio para comprender en profundidad la complejidad del fenómeno deportivo (Torre, 2002).

MÉTODO

Muestra

Tras llevar a cabo un procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados, con una afijación proporcional atendiendo al género, la titulación y el curso (error muestral del 4%), la muestra de este estudio quedó compuesta por 1512 alumnos de la Universidad de Murcia, de los cuales 932 son mujeres y 580 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y los 45 años (edad media de 21,93 años).

Para facilitar los análisis posteriores se ha dividido la muestra en dos grupos de edad, el primero de los cuales se corresponde con 772 alumnos menores de 21 años (51,1%), y el segundo con 740 alumnos que tienen de 22 años en adelante (48,9%).

Instrumento

Para conocer la actitud de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva se ha desarrollado un cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (M.I.A.F.D.), elaborado a partir del trabajo realizado anteriormente por Pavón (2004). Este instrumento consta de dos partes: a) en la primera, se combinan 27 preguntas abiertas y cerradas para recoger información sobre el alumno, sobre el tipo de práctica físico-deportiva que realiza, sobre su concepción del deporte y, finalmente, su opinión sobre el tratamiento que da la Universidad de Murcia a las actividades físico-deportivas; y b) destinada a conocer las motivaciones que mueven a los universitarios cuando se acercan a las actividades físico-deportivas, seleccionando uno de los tres grupos: practicantes, no practicantes y practicantes que han abandonado la práctica en la actualidad.

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación se ha utilizado una metodología cuantitativa, concretamente, una encuesta mediante cuestionario autoadministrado para la recogida de datos.

Así, para la administración del instrumento la investigadora principal llevó a cabo entrevistas personales, donde realizaba la presentación y en caso de ser necesario aclaraba las dudas que se presentaban, mientras que la elección de los alumnos se estableció por medio de rentas aleatorias en el hall de la Facultad o Escuela Universitaria seleccionada.

RESULTADOS

Posteriormente, los datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario M.I.A.F.D. a la muestra de estudiantes de la Universidad de Murcia, fueron sometidos a técnicas estadísticas de análisis descriptivo, así como análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson (χ^2 de Pearson) completadas con análisis de residuos tipificados corregidos. Para la obtención de los resultados se han utilizado como variables dependientes, las características de los universitarios, las actividades físico-deportivas practicadas, la oferta universitaria, las concepciones personales del deporte y la Educación Física, y los motivos de los alumnos para justificar su relación con las actividades físico-deportivas, y como variable independiente, la edad de la muestra. Para ello, los datos se han dividido en dos grupos teniendo en cuenta la edad media de la muestra seleccionada: los que tienen menos de 21 años y los que tienen 22 o más años.

Características del practicante físico-deportivo.

Tal y como se refleja en la tabla 1, el 66,7% de los menores de 21 años pertenecen al género femenino, mientras que el 43,6% de los mayores de 22 años son de género masculino ($p < .001$). Si tenemos en cuenta la Facultad donde cursan sus estudios ($p < .001$), los menores de 21 años proceden principalmente de las Diplomaturas en Trabajo Social (2,6%), Educación Social (0,9%), Enfermería (5,3%), y Magisterio especialidades de Infantil (2,1%) y Francés (1,2%), además de las Licenciaturas en Ciencias Ambientales (1,9%), Bellas Artes (0,9%), Física (0,6%), Administración y Dirección de Empresas (ADE) y Derecho (1,3%), Filología Inglesa (4,4%) e Hispánica (3,2%), y de la Ingeniería Técnica Informática (4,4%). Por el contrario, los mayores de 22 años estudian las Diplomaturas de Relaciones Laborales (8%) y Turismo (3,4%), además de las Licenciaturas de ADE (5,9%), Sociología (0,4%), Investigación y Técnicas de Mercado (ITM) (0,4%), Química (3,4%), Documentación (1,8%), Medicina (3,6%), Ciencias del Trabajo (1,5%), Ciencias Políticas y de la Administración (0,7%), Psicopedagogía (1,6%), y la Ingeniería Química (2%). Como cabía esperar, en relación al curso estudiado observamos que los menores de 21 años pertenecen a 1º (35,8%) y 2º (29,4%), siendo los que estudian 3º (32%), 4º (23,1%) y 5º (28,9%) los mayores de 22 años ($p < .001$).

Al ser preguntados sobre la posesión de alguna titulación deportiva, los menores de 21 años declararon no tener ninguna (92,6%), siendo los mayores de 22 los que poseen alguna titulación deportiva (10,5%) ($p < .05$). Entre las actividades físico-deportivas practicadas con mayor frecuencia destacan los deportes colectivos para los menores de 21 años (39,6%), mientras que los deportes individuales son elegidos por los mayores de 22 (66,4%) ($p < .05$). Por otro lado, el 16,9% de los mayores de 22 años afirman estar federados, frente al 87,3% de los menores de 21 que no lo están ($p < .05$).

Características practicante	Menor de 21 (%)	Residuo	22 en adelante (%)	Residuo	Total (%)	χ^2	p
Género							
Masculino	33,3	-4,1	43,6	4,1	38,4	17,145	.000
Femenino	66,7	4,1	56,4	-4,1	61,6		
Facultad de procedencia							
ADE	3	-2,8	5,9	2,8	4,4	185,364	.000
Sociología	,0	-1,8	,4	1,8	,2		
ITM	,0	-1,8	,4	1,8	,2		
Lic. en Química	1,9	-1,7	3,4	1,7	2,6		
Dipl. en Trabajo Social	2,6	3,2	,5	-3,2	1,6		
Ingeniería Química	1	-1,6	2	1,6	1,5		
Dipl. Relaciones Laborales	2,3	-5	8	5	5,1		
Dipl. Educación Social	,9	2,6	,0	-2,6	,5		
Lic. CC. Ambientales	1,9	2,8	,4	-2,8	1,2		
Lic. Documentación	,0	-3,7	1,8	3,7	,9		
Lic. Bellas Artes	,9	2,1	,1	-2,1	,5		
Lic. Medicina	2,1	-1,8	3,6	1,8	2,8		
Lic. en Física	,6	2,2	,0	-2,2	,3		
Dipl. en Turismo	1,9	-1,7	3,4	1,7	2,6		
Lic. CC. del Trabajo	,3	-2,6	1,5	2,6	,9		
Lic. CC. Políticas y Admón	,1	-1,7	,7	1,7	,4		
Lic. ADE y Derecho	1,3	3,1	,0	-3,1	,7		
Ing. Técnica Informática	4,4	2,3	2,3	-2,3	3,4		
Dipl. Enfermería	5,3	3,7	1,8	-3,7	3,6		
Psicopedagogía	,1	-3,1	1,6	3,1	,9		
Magisterio Esp. Infantil	2,1	2	,8	-2	1,5		
Magisterio Esp. Francés	1,2	2,5	,1	-2,5	,7		
Lic. Filología Inglesa	4,4	2,3	2,3	-2,3	3,4		
Lic. Filología Hispánica	3,2	2,7	1,2	-2,7	2,2		
Curso estudiado							
1º	35,8	14,3	5,8	-14,3	21,1	506,566	.000
2º	29,4	9,4	10,1	-9,4	20		
3º	26,2	-2,5	32	2,5	29		
4º	8,5	-7,8	23,1	7,8	15,7		
5º	0,1	-16	28,9	16	14,2		
Titulación deportiva							
Si tiene	7,4	-2,2	10,5	2,2	8,9	4,631	.038
No tiene	92,6	2,2	89,5	-2,2	91,1		
Deporte practicado							
Deportes colectivos	39,6	1,8	33,6	-1,8	36,4	3,142	.049
Deportes individuales	60,4	-1,8	66,4	1,8	63,6		
Nivel de asociacionismo							
Si, estoy federado	12,7	-1,7	16,9	1,7	14,9	2,723	.049
No estoy federado	87,3	1,7	83,1	-1,7	85,1		

Tabla 1. Distribución porcentual, total, χ^2 y p valor del practicante físico-deportivo según la edad

Características de la práctica físico-deportiva.

Entre los menores de 21 años encontramos el 51,3% de no practicantes, mientras que el 56,9% de los mayores de 22 años son practicantes de actividades físico-deportivas ($p < .01$). Además, en relación a la edad es necesario destacar que sólo el 8,1% de los mayores de 22 años realiza actividades dirigidas en la Universidad, frente al 96,8% de los menores de 21 que no las practica ($p < .01$) (tabla 2). Los datos también nos permiten comprobar que el 25% de los alumnos encuestados mayores de 22 años utilizan las instalaciones deportivas de la Universidad, mientras el 81,7% de los menores de 21 no las utilizan. De entre los días de práctica los mayores de 22 años

prefieren los lunes (57,4%) y los miércoles (59%), sin embargo, los menores de 21 que no practican estos días alcanzan el 50,3% y el 49,5%, respectivamente. En cuanto a la duración de la sesión diaria de actividad físico-deportiva, los mayores de 22 años se decantan por una hora o menos de práctica (61,7%), mientras que los menores de 21 practican más de una hora (48,2%) ($p < .01$).

Características de la práctica	Menor de 21		22 en adelante		Total	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)		
Práctica deportiva							
Sí practica	48,7	-3,2	56,9	3,2	52,7	10,160	.002
No practica	51,3	3,2	43,1	-3,2	47,3		
Tipo de práctica físico-deportiva	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Actividad universitaria dirigida							
Sí, practico	3,2	-3	8,1	3	5,8	8,815	.003
No practico	96,8	3	91,9	-3	94,2		
Instalación deportiva utilizada	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
De la Universidad							
Sí	18,3	-2,3	25	2,3	21,8	5,222	.025
No	81,7	2,3	75	-2,3	78,2		
Días de práctica	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Lunes							
Sí, practico	49,7	-2,2	57,4	2,2	53,8	4,667	.033
No practico	50,3	2,2	42,6	-2,2	46,2		
Miércoles							
Sí, practico	50,5	-2,4	59	2,4	55	5,813	.018
No practico	49,5	2,4	41	-2,4	45		
Duración de la sesión	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Una hora o menos	51,8	-2,7	61,7	2,7	57	7,420	.008
Más de una hora	48,2	2,7	38,3	-2,7	43		

Tabla 2. Distribución porcentual, total, χ^2 y p valor de la práctica físico-deportiva según la edad

La oferta físico-deportiva de la Universidad.

Oferta deportiva universitaria	Menor de 21		22 en adelante		Total	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)		
Motivación de la Universidad							
Sí, le motiva	14	-2	17,8	2	15,9	4,102	.049
No le motiva	86	2	82,2	-2	84,1		
Instalaciones Universitarias	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Sí, son suficientes	67,6	2,6	61,1	-2,6	64,5	6,772	.010
No son suficientes	32,4	-2,6	38,9	2,6	35,5		
Motivos de falta de calidad	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Mal estado de instalaciones	32,7	-2,9	48,3	2,9	41,1	18,326	.003
Instalaciones muy lejos	45,5	4,1	24,4	-4,1	34,2		
Motivos de interés por créditos	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Para conseguir créditos							
Sí	51,1	2,2	45,2	-2,2	48,2	4,907	.027
No	48,9	-2,2	54,8	2,2	51,8		
Motivos de la falta de interés	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Es perder el tiempo							
Sí	7,9	-2	20,6	2	14,3	4,148	.073
No	92,1	2	79,4	-2	85,7		

Tabla 3. Distribución porcentual, total, χ^2 y p valor de la oferta físico-deportiva de la Universidad según la edad

En la tabla 3, observamos que el 17,8% de los universitarios mayores de 22 años se sienten motivados por la Universidad para la práctica de actividades físico-deportivas, alcanzando valores del 86% los alumnos menores de 21 años desmotivados. Además, las instalaciones deportivas universitarias son suficientes para el 67,6% de los alumnos menores de 21 años, mientras que son insuficientes para el 38,9% de los mayores de 22 años ($p < .01$). De los universitarios que consideran que las instalaciones deportivas no son de calidad, el 32,7% de los menores de 21 años opina que es porque las instalaciones deportivas están muy lejos, ya que se encuentran centralizadas en el Campus de Espinardo, sin embargo, para los mayores de 22 años la causa principal (48,3%) es el mal estado de las instalaciones universitarias ($p < .01$).

Al indagar sobre la oferta de créditos físico-deportivos de la Universidad, comprobamos que conseguir créditos era el interés principal del 51,1% de los alumnos menores de 21 años, frente al 54,8% de los mayores de 22 años que no sentían este interés. En cambio, para el 20,6% de los mayores de 22 años los créditos físico-deportivos son una pérdida de tiempo, frente al 92,1% de los menores de 21 que no utilizan esta opción para justificar su desinterés.

Opinión sobre la práctica físico-deportiva.

Al observar la tabla 4, los datos nos indican que los menores de 21 años consideran que no se les da bien la práctica físico-deportiva (24,4%), siendo los mayores de 22 los que afirman que se les da bien la práctica físico-deportiva (80,4%). De la misma manera, los menores de 21 años no se sienten competentes para la práctica (57,6%), mientras que los mayores de 22 años (48%) declaran que se sienten competentes para la práctica de la actividad física y el deporte ($p < .05$). El momento de mayor satisfacción deportiva viene dado por mostrarse mejor que otros para el 8,8% de los menores de 21 años, por un 94,5% de los mayores de 22 años que no se sienten satisfechos por este motivo ($p < .05$). En cuanto a la importancia de la Educación Física y el Deporte en la vida de un país, el 94,3% de los mayores de 22 años considera que debe ocupar un lugar importante, mientras que el 9,5% de los menores de 21 años no es de la misma opinión ($p < .01$).

Opinión sobre la práctica	Menor de 21		22 en adelante		Total	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)		
Opinión de su propia práctica							
No se me da bien la práctica							
Sí, no se me da bien	24,4	2,2	19,6	-2,2	22	4,980	.030
No, se me da bien	75,6	-2,2	80,4	2,2	78		
Me siento competente							
Sí, me siento competente	42,4	-2,2	48	2,2	45,1	4,812	.030
No me siento competente	57,6	2,2	52	-2,2	54,9		
Momento de mayor satisfacción	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Mostrarme mejor que otros							
Sí, me satisface	8,8	1,8	5,5	-1,8	7	3,266	.048
No me satisface	91,2	-1,8	94,5	1,8	93		
Importancia de la EF y el Deporte	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
Sí, ocupa un lugar importante	90,5	-2,8	94,3	2,8	92,4	7,722	.006
No ocupa un lugar importante	9,5	2,8	5,7	-2,8	7,6		

Tabla 4. Distribución porcentual, total, χ^2 y p valor de la opinión sobre la práctica físico-deportiva según la edad

Valoración de la Educación Física y el Deporte.

Al tratar de averiguar la valoración de los universitarios de las clases de Educación Física recibidas en la etapa escolar en relación a la edad, observamos que los menores de 21 años se sentían animados por el profesor a practicar en horario extraescolar, frente al 78,9% de los mayores

de 22 años que no corroboran este sentimiento (tabla 5). Además, al preguntar sobre la concepción personal del deporte, los mayores de 22 años contestaron que el deporte es salud (81,6%), es una válvula de escape (50,4%) ($p < .001$), permite relacionarse con los demás (43,5%), permite mantenerse en forma (63,4%), y forma parte importante de la educación (29,2%), frente a la opinión de los menores de 21 años que no estaban conformes con estas respuestas, con valores del 22%, 58,9%, 61,5%, 41,3% y 77,6%, respectivamente.

Valoración de la Educación Física	Menor de 21		22 en adelante		Total	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo			
Clases escolares de E.F.							
El profesor le animaba a practicar							
Sí, le animaba	25	1,8	21,1	- 1,8	23,1	3,217	.077
No le animaba	75	- 1,8	78,9	1,8	76,9		
Concepción personal del Deporte							
El deporte es salud							
Sí, el deporte es salud	78	- 1,8	81,6	1,8	79,8	3,105	.084
No, el deporte no es salud	22	1,8	18,4	- 1,8	20,2		
El deporte es una válvula de escape							
Sí, es una válvula de escape	41,1	- 3,6	50,4	3,6	45,6	13,295	.000
No es una válvula de escape	58,9	3,6	49,6	- 3,6	54,4		
Permite relacionarse con los demás							
Sí, es un medio de relación	38,5	- 2	43,5	2	40,9	3,973	.047
No es un medio de relación	61,5	2	56,5	- 2	59,1		
Permite mantenerse en forma							
Sí, lo permite	58,7	- 1,9	63,4	1,9	61	3,507	.045
No lo permite	41,3	1,9	36,6	- 1,9	39		
Es parte importante de la Educación							
Sí, lo es	22,4	- 3	29,2	3	25,7	9,089	.003
No lo es	77,6	3	70,8	- 3	74,3		

Tabla 5. Distribución porcentual, total, χ^2 y p valor de la valoración de la Educación Física escolar según la edad

Motivaciones hacia las actividades físico-deportivas.

Motivaciones físico-deportivas	Menor de 21		22 en adelante		Total	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo			
Motivos de los practicantes							
Para liberar energía y tensiones							
Sí, es un motivo de práctica	68,2	2	61,4	- 2	64,6	3,976	.048
No es un motivo de práctica	31,8	- 2	38,6	2	35,4		
Motivos de los que han practicado							
Por la exigencia de los estudios							
Sí, es un motivo de abandono	61,9	2,2	52,5	- 2,2	57,7	4,626	.033
No es un motivo de abandono	38,1	- 2,2	47,5	2,2	42,3		
Por falta de información							
Sí, es un motivo de abandono	7,7	2,1	3,4	- 2,1	5,7	4,419	.038
No es un motivo de abandono	92,3	- 2,1	96,6	2,1	94,3		
Mis amigos dejaron de practicar							
Sí, es un motivo de abandono	9,1	- 2	14,8	2	11,7	4,127	.049
No es un motivo de abandono	90,9	2	85,2	- 2	88,3		

Tabla 6. Distribución porcentual, total, χ^2 y p valor de las motivaciones hacia las actividades físicas según la edad

Entre los practicantes de actividades físico-deportivas, los motivos de los menores de 21 años se centran en liberar la energía y las tensiones acumuladas el resto del día (68,2%), mientras

que el 38,6% de los mayores de 22 años rechazan esta motivación ($p < .05$) (tabla 6). Para los que ya no practican actividades físico-deportivas durante su tiempo libre, la exigencia de los estudios (61,9%) y la falta de información (7,7%) son motivos asociados a la no práctica entre los menores de 21 años, frente al 47,5% y el 96,6% de los mayores de 22 años que no confirman esta opinión, respectivamente. Sin embargo, el hecho de que los amigos hayan dejado de practicar constituye un motivo para el 14,8% de los mayores de 22 años, mientras que el 90,9% de los menores de 21 opinan lo contrario.

DISCUSIÓN

Los trabajos desarrollados en España evidencian que la proporción de practicantes involucra al aumentar la edad, hasta llegar un momento en el que la disminución de practicantes es elevada, coincidiendo con la franja de edad de 18 a 25 años. En otras palabras, el inicio de la vida universitaria, con el consiguiente aumento en la exigencia y dedicación de este nivel educativo y el traslado de localidad que puede llevar acarreada esta circunstancia, unidas a la falta de coordinación entre lo que podríamos denominar estructura deportiva y estructura académica va a favorecer una disminución de los niveles de actividad física (Madera y González, 2003; Salguero, Tuero, González y Márquez, 2003).

De hecho, el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) y García Ferrando (2001) afirman que la tasa de práctica de la población española que tiene de 18 a 24 años es del 52%. Justificando este fuerte descenso al traspasar los 17 años, porque los jóvenes o bien abandonan los estudios o bien inician estudios de carácter profesional o universitario con las limitaciones que ello implica.

El análisis de la muestra de estudiantes universitarios utilizada para esta investigación, revela que la media de edad es de 21,93 años, de los cuales el 61,6% son mujeres y el 38,4% hombres. Con el objeto de facilitar los análisis posteriores se ha distribuido la muestra en dos grupos de edad, el primero de los cuales comprende los alumnos menores de 21 años (51,1%), entre los que predominan las chicas, mientras que el segundo grupo incluye los alumnos que tienen de 22 años en adelante (48,9%), donde el género dominante es el masculino.

Siguiendo los trabajos desarrollados sobre esta cuestión, debemos destacar aquellas investigaciones que afirman que a medida que aumenta la edad se realiza menos actividad física (García Ferrando, 1984, 1990; Hellín, 2003; López y González, 2001; Piéron y cols., 1999; Procris-joven, 1999; Ruiz y García, 2002; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Sanz y cols., 2003), ya que, por el contrario, en nuestro estudio comprobamos como, mientras la mayoría de los menores de 21 años se declaran no practicantes, un porcentaje ligeramente superior de los mayores de 22 años son practicantes de actividades físico-deportivas.

En cuanto a la preferencia de los practicantes universitarios por los deportes colectivos o por los individuales, observamos una clara orientación hacia los primeros entre los menores de 21 años, avanzando hacia los individuales al aumentar la edad. Lo cual corrobora las afirmaciones realizadas por Hellín (2003) donde muestra que la práctica de actividad físico-deportiva de carácter colectivo es más común entre los jóvenes de 15 a 25 años, afirmando que a medida que se incrementa la edad se tiende a realizar más actividad física de carácter individual (García Ferrando, 1990; López-Cózar y cols., 2002). Opinión que contradice las afirmaciones de Parera y Solanellas (1998) y Rice (1988) sobre el carácter marcadamente individual de las actividades físico-deportivas en la etapa universitaria.

Por otra parte, al especificar el tipo de práctica que realizan en relación a la edad, es necesario destacar que sólo un pequeño porcentaje de los mayores de 22 años elige las actividades dirigidas en la Universidad y se decanta por la utilización de las instalaciones deportivas de la Universidad para la práctica, frente a la totalidad de los menores de 21 que rechazan participar en las instalaciones y las actividades ofertadas por su Universidad, siguiendo las tendencias manifestadas por Cañellas y Rovira (1995), Weinberg y Gould (1996), el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997), García Ferrando (1996, 2001), Moreno y Gutiérrez (1998b), Pavón (2001) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999). Quizás, como indica Miquel (1998), una posible interpretación de este resultado vendría dado por la gran importancia del respaldo social en la adopción y mantenimiento de hábitos de ejercicio.

Las condiciones especiales provocadas por el horario académico de un estudiante universitario van a determinar la práctica de actividades físico-deportivas (Moreno y Gutiérrez, 1999; Pavón, 2004). Así, la mayoría de los practicantes encuestados destinan una hora o menos a realizar actividades físico-deportivas en cada sesión de práctica, principalmente entre los mayores de 22 años, ya que los alumnos menores de 21 prefieren practicar más de una hora en cada sesión. Hecho que contrasta con el trabajo de Segura y cols. (1999), donde el promedio de actividad física diaria es superior a 60 minutos.

También comprobamos como va aumentando el nivel de autopercepción de los universitarios a medida que avanza la edad. La menor experiencia de los alumnos menores de 21 años condiciona su valoración de la práctica físico-deportiva, ni se les da bien ni se sienten competentes para realizarla, siendo los mayores de 22 los que afirman que se les da bien y que se sienten competentes para la práctica de la actividad física y el deporte. En la actualidad, estudios como los de Lantz y Schroeder (1999) y Miller y cols. (2000), muestran que los hombres manifiestan mayor implicación deportiva que las mujeres; ya que la identidad atlética está positivamente relacionada con la masculinidad y negativamente con la feminidad. Este hecho, unido a la baja satisfacción en el deporte, con valores inferiores entre las chicas, indica la necesidad de reconstruir el deporte actual desde una perspectiva que profundice en los valores democráticos alejados de estereotipos sexistas (Rosich, 1999).

Cuando interrogamos a los estudiantes universitarios sobre si les gusta el deporte, la inmensa mayoría contesta afirmativamente (Ruiz y cols., 2001). Mientras que, por el contrario, el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) establece unos niveles de interés por el deporte claramente inferiores entre la población de más de 18 años. Además, casi la totalidad de los universitarios analizados considera importante la Educación Física y el deporte en el conjunto de los aspectos que definen la vida de un país. Opinión que se confirma a medida que se incrementa la edad, lo cual contrasta con los datos de Moreno y cols. (2003), sobre la asociación entre la práctica de actividades físicas y la utilidad que se le da en el futuro, ya que no encontramos concordancia entre la importancia y el interés atribuido a la Educación Física y el porcentaje de practicantes entre la población adulta.

Atendiendo a su edad y preferencias personales, los universitarios mayores de 22 años se sienten motivados por la Universidad de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas, y quizás debido a ello, consideran que las instalaciones deportivas universitarias son insuficientes para cubrir sus necesidades, mientras que, los alumnos menores de 21 años están desmotivados afirmando que las instalaciones universitarias existentes son suficientes para su práctica (Pavón, 2001). Hecho que no aclara la controversia existente en este tema donde autores como Paris (1996), declaran que el deporte practicado no está en función de las instalaciones deportivas, mientras que otros autores como Año (1995) y Cañellas y Rovira (1995), afirman que los factores infraestructurales influyen en la práctica, pero no provocan el abandono ni impiden su realización, ya

que no podemos obviar que un porcentaje todavía elevado de alumnos hace deporte fuera del marco universitario. Sin olvidar otras tendencias que aparecen en los trabajos de Weinberg y Gould (1996) y Llopis y Llopis (1999), donde se va a citar la falta, insuficiencia o inadecuación de las instalaciones como el motivo principal para dejar de hacer deporte.

Al preguntar sobre la calidad de las instalaciones universitarias, la mayoría de los alumnos encuestados manifestaron estar de acuerdo con los niveles de calidad de la Universidad de Murcia. Sin embargo, debemos resaltar que entre los motivos que alegan los universitarios para justificar su descontento con la calidad de las instalaciones deportivas universitarias encontramos que, para los menores de 21 años las instalaciones deportivas están muy lejos, ya que se encuentran centralizadas en el Campus situado en el exterior de la ciudad con los problemas de desplazamiento que esto conlleva, sin embargo, para los mayores de 22 años la causa principal es el mal estado de las instalaciones universitarias.

Además, al indagar sobre la oferta de créditos físico-deportivos comprobamos que motivos ajenos al deporte como la necesidad de conseguir créditos era el interés principal de los alumnos menores de 21 años (Gutiérrez y González-Herrero, 1995). En cambio, los mayores de 22 años justifican su desinterés opinando que los créditos físico-deportivos son una pérdida de tiempo, ya que su preocupación se centra más en finalizar sus estudios y su futura incorporación al mundo laboral.

En esta investigación también se pretende reflejar la opinión de los universitarios sobre la Educación Física recibida en las etapas educativas anteriores, ya que, para reconocidos autores (Sánchez-Barrera y cols., 1995; Blasco y cols., 1996; Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Eastman y cols., 1998; Goudas y cols., 2001; Trudeau y cols., 1999) la historia previa de ejercicio es un factor importante en el inicio y/o mantenimiento de la práctica físico-deportiva, por lo que influirá de forma determinante en el nivel actual de actividad física. No obstante, a pesar de las afirmaciones que constatan la influencia de las experiencias relacionadas con la participación en actividades físicas durante la niñez y la adolescencia, y el nivel de actividad física de los adultos (Piéron y cols., 1999; Taylor y cols., 1999; Moreno y cols., 2003), encontramos que a medida que aumenta la edad, la preferencia por la Educación Física y el deporte asociada a la salud, como válvula de escape y como medio de relación es mayor, a pesar de no sentirse animados a practicar por su profesor de Educación Física durante la adolescencia.

Encontramos numerosos trabajos dedicados a explicar las motivaciones que guían a los practicantes en función de su edad, teniendo en cuenta que las motivaciones son conceptos dinámicos que varían en función del tiempo de práctica y que raramente se concretan en un sólo motivo (Masachs y cols., 1994; Cervelló, 2000; Ruiz y cols., 2000). De hecho, la edad media de abandono se sitúa en torno a los 18 años (Salguero, Tuerro, González y Márquez, 2003), que es cuando se empiezan los estudios universitarios, con el gran salto cualitativo y cuantitativo que ello implica, lo cual unido a la falta de coordinación entre la estructura deportiva y la estructura académica va a favorecer la retirada del deporte. Así, estudios como los de Castillo y Balaguer (2001) y López y Márquez (2001), van a mencionar que los más jóvenes están más motivados por factores externos y motivos extrínsecos, algunos citan que el componente divertido del deporte y la actividad física es la principal motivación entre los jóvenes, disminuyendo a medida que se madura y se incrementa la necesidad de ser eficaz, esforzarse y tener éxito (Segura y cols., 1999; Weinberg y Gould, 1996), mientras que, otros trabajos como Moreno y Gutiérrez (1998a) y Pavón y cols. (2003), establecen que a menor edad más interés hacia el rendimiento, la diversión y la relación social, descendiendo su importancia a medida que aumentan la edad y los motivos vinculados a la salud.

En nuestro trabajo, entre los practicantes de actividades físico-deportivas, los motivos de los menores de 21 años se centran en liberar la energía y las tensiones acumuladas el resto del día,

mientras que los mayores de 22 años rechazan esta motivación. Para los que ya no practican actividades físico-deportivas durante su tiempo libre, la exigencia de los estudios y la falta de información son motivos asociados al abandono entre los menores de 21 años. Sin embargo, el hecho de que los amigos hayan dejado de practicar constituye un motivo importante para los mayores de 22 años.

En definitiva, a pesar de la información obtenida no encontramos resultados significativos o diferenciadores atendiendo a la edad de la muestra, contradiciendo a los numerosos autores para los que la edad constituye, junto con el género, los grandes elementos diferenciadores en el estudio de los motivos de práctica físico-deportiva (Bungum y cols., 2000; Campbell, MacAuley, McCrum y Evans, 2001; Castillo y Balaguer, 2001; Ruiz y cols., 2001; Wang y Biddle, 2001; Moreno y cols., 2004).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadía, J. (1995). El deporte en la Universidad de Zaragoza (1993). *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 67-75). Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Añó, V. (1995). *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Bellmunt, H.; Canós, R.; Comas, M. y Escolá, F. (1994). La práctica físico-deportiva y la mujer entre 18 y 25 años. En *Aplicaciones y fundamentos de las actividades físico-deportivas*, *Actas del I Congreso de las Ciencias del Deporte y la Educación Física* (pp. 325-330). Lleida: INEFC.
- Blasco, T., Capdevila, Ll.; Pintanel, M.; Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Bungum, T.; Dowda, M.; Weston, A.; Trost, S.G. y Pate, R. (2000). Correlates of physical activity in male and female youth. *Pediatric Exercise Science*, 12 (1), 71-79.
- Cale, L. (1996). An assessment of the physical activity levels of adolescent girls - Implications for Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 1, 46-55.
- Cale, L. y Almond, L. (1997). The physical activity levels of English adolescent boys. *European Journal of Physical Education*, 2, 74-82.
- Campbell, P.G.; MacAuley, D.; McCrum, E. y Evans, A. (2001). Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23 (3).
- 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. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (1997). *Informe sobre tiempo libre y deportes*. Noviembre 1997. Estudio nº 2.266.
- 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. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- Chung, M. y Phillips, D.A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in High School students. *Physical Educator*, 59, 3, 126-138.
- Cockburn, C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la Educación Física en las escuelas públicas británicas. Estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 62, 91-101.
- Cockburn, C. (2002). Identidades y subculturas en relación con el deporte: un análisis de algunas revistas para chicas adolescentes. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 67.
- Eastman, W.; Hostetter, R.; Targett, N. y Carroll, D. (1998). Physical education enrolment and leisure time physical activity in young adults: a 5-year follow-up. *Avante*, 4 (2), 101-106.
- Ferron, C.; Narring, F.; Cauderay, M. y Michaud, P.A. (1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Education Research. Theory & Practice*, 14, 2, 225-233.
- García Ferrando, M. (1984). *Las prácticas deportivas de los estudiantes universitarios*. Madrid: F.E.D.U.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: M.E.C.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Goudas, M.; Dermizaki, I. y Bagiatas, K. (2001). Motivation in Physical Education is correlated with participation in sport after school. *Psychological Reports*, 88, 2, 491-496.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. y González-Herrero, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.
- Hellin, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas*. Tesis doctoral. Dir. Dr. Juan Antonio Moreno y Dr. Pedro Luis Rodríguez. Murcia: Universidad de Murcia.
- Lantz, C.D. y Schroeder, P.J. (1999). Endorsement of masculine and feminine gender roles: differences between participation in and identification with the athletic role. *Journal of Sport Behavior*, 22 (4), 545-557.
- López, A. y González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 6, 32. <http://www.efdeportes.com/efd32/satisf.htm>.
- López, C. y Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 1, 9-22.
- López-Cózar, R. y Rebollo, S. (2002). La práctica deportiva en personas mayores: análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8, 53. <http://www.efdeportes.com/efd53/mayores.htm>
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999). Motivación y práctica deportiva. En G. Nieto y E. J. Garcés (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Madera, E. y González, R. (2003). Del INEF a la Facultad: Motivaciones, conocimientos, consideraciones y hábitos de los alumnos de primer curso de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"* (pp. 349-355). León: Asociación de Psicología del Deporte.
- 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.

- Miller, J.L.; Heinrich, M.D. y Baker, R. (2000). A look at Title IX and women's participation in sport. *Physical Educator*, 57 (1), 8-13.
- Miquel Salgado-Araujo, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 54, 66-77.
- Moreno, J.A. y Gutiérrez, M. (1998a). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*, 2.
- Moreno, J.A. y Gutiérrez, M. (1998b). Intereses, actitudes y motivación hacia la práctica terrestre y acuática de los españoles. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: Ámbitos de aplicación* (pp. 185-204). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J.A. y Gutiérrez, M. (1999). Patrones de uso de las instalaciones acuáticas cubiertas. *Perspectivas*, 20, 47-56.
- Moreno, J.A.; Rodríguez, P.L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, IX, 2, 14-28.
- Moreno, J.A.; Sicilia, A.; Gutiérrez, M. y Pavón, A. (2004). Motivating spanish university students in favour of physical education and sport. *The Bulletin of Physical Education*, 40, 3, 275-302.
- Parera, I. y Solanellas, F. (1998). Estudio descriptivo de los hábitos deportivos de los estudiantes del INEFC de Barcelona. En J. Martínez del Castillo (Ed.), *Investigación Social y Deporte* Nº 4 (pp. 107-116). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Paris, F. (1996). *El deporte en las universidades españolas. Análisis de la encuesta sobre su organización, práctica y equipamientos*. Serie I.C.D. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Ministerio de Educación y Cultura.
- Pastor, Y.; Balaguer, I. y García-Merita, M. (1999). Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferenciales por género. En G. Nieto y E.J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 182-189). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Pavón, A. (2001). Intereses y actitudes hacia la práctica físico-deportiva en la etapa universitaria. Trabajo presentado para la obtención del DEA. Murcia: Universidad de Murcia.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis doctoral. Dir. Dr. Juan Antonio Moreno. Murcia: Universidad de Murcia.
- Pavón, A.; Moreno, J.A.; Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 1, 39-54.
- Piéron, M.; Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Proces-Joven. (1999). *Estudio sobre conductas relacionadas con la salud en la población escolarizada de la región de Murcia. Curso 1997-1998*. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo. Consejería de Educación y Cultura.
- 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 (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Rice, P. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers and personal health. *Physical Educator*, 45, 2, 94-99.
- Rosich, M.M. (1999). Satisfacción de los y las adolescentes con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 173-181). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

- Ruiz, F. y García, E. (2002). El abandono y la ausencia de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8, 47. <http://www.efdeportes.com/efd47/aband.htm>
- Ruiz, F.; García, E.; García, A.; Hernández, A.; Casado, C. y Rodríguez, D. (2000). Demanda de práctica de actividades físico-deportivas del alumnado de la Universidad de Almería. *Áskesis*, 3, 10. http://www.askeis.es/Numero_10/invitados/5.htm
- Ruiz, F.; García, E. y Hernández, A.I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Salguero, A.; Tuero, C.; González, R. y Márquez, S. (2003). Factores que inducen al abandono de la natación de competición: validación del cuestionario de causas de abandono de la práctica deportiva para jóvenes nadadores. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"* (pp. 323-332). León: Asociación de Psicología del Deporte.
- Sánchez-Barrera, M.; Pérez, M. y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Sanz, E.; San Martín, B.; Ponce, A.; Lapresa, D.; Egüen, R.; Alonso, F. y Navaridas, F. (2003). Perfil sociodemográfico del practicante de actividades físico-deportivas organizadas. El caso de la Comunidad Autónoma de La Rioja. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"* (pp. 525-533). León: Asociación de Psicología del Deporte.
- Segura, J.; Cebriá, J.; Casas, O.; Corbella, S.; Crusat, M.; Escanilla, A.; Grau, G. y Sanromá, M. (1999). Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E.J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 203-213). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Taylor, W.C.; Blair, S.N.; Cummings, S.S.; Wun, C.C. y Malina, R.M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), 118-123.
- Torre, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 70, 83-89.
- Trudeau, F.; Laurencelle, L.; Tremblay, J.; Rajic, M. y Shephard, R.J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), 111-117.
- Wang, C.K.J. y Biddle, S.J.H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A Cluster Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23 (1).
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.