

III.3. INTERESES Y MOTIVACIONES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO- DEPORTIVA

Numerosos estudios, como el realizado por Mowatt y cols. (1988), demuestran que los individuos generalmente muestran actitudes más positivas hacia el ejercicio físico a medida que lo practican con mayor frecuencia. De ahí la importancia de analizar, cuáles serán aquellos intereses y motivaciones que impulsan a las personas hacia la práctica o al abandono de las actividades físicas, sobre todo, teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud física y mental.

III.3.1. Interés social por el deporte

Así, si partimos de las conclusiones de Masachs y cols. (1994) que dicen que *“los motivos se mantienen o modifican a medida que se lleva un tiempo practicando el ejercicio”*; resultará interesante observar, cómo van evolucionando los intereses hacia la actividad deportiva a lo largo de las distintas edades, por su incuestionable influencia sobre el nivel de práctica deportiva en la edad adulta.

Tendencia que ha sido corroborada en posteriores investigaciones, como en las realizadas por Taylor y cols. (1999), donde se constataba 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, o en las presentadas por Piéron y cols. (1999), que confirman la existencia de una correlación significativamente positiva entre la actividad física durante la niñez y la adolescencia, destacando que la inactividad física muestra una mejor posibilidad de predicción que la propia actividad.

No obstante, son numerosos los estudios que hacen referencia a diferentes influencias en las motivaciones de los practicantes de actividades físicas. Tal es el caso de la investigación de Luke (1991), donde se establecen los componentes del currículum de la Educación Física escolar como la influencia más importante y determinante de actitudes positivas en los niños; en segundo lugar destaca la categoría de equipamiento deportivo (prefieren balones, aros y cuerdas en un 66%); seguido de destrezas deportivas como la carrera; y, por último, las relaciones y comportamientos con los compañeros. Sin embargo, como determinantes de actitudes negativas, la categoría más mencionada en este trabajo es la carrera; a

continuación, actividades de la lección como juegos de carrera, tests de forma física y ejercicios; y, finalmente, la dirección de la clase. En síntesis, demandan sesiones más largas y frecuentes indicando que la Educación Física es el área preferida por los sujetos de Educación Primaria.

Para Bellmunt y cols. (1994), al recoger las experiencias personales vividas en la práctica físico-deportiva de las chicas de 18 a 25 años que componían la muestra, casi la totalidad de las entrevistadas manifestaban sus inicios en las experiencias extraescolares, existiendo unanimidad en los deportes como medio en el que se iniciaron, destacando sobre todo el baloncesto y el atletismo. Al dejar la escuela las tendencias se clarifican pasando mayoritariamente a la práctica de un único deporte, preferentemente el baloncesto.

Igualmente, en el trabajo de Fan y cols. (2000), sobre los jóvenes estudiantes chinos, se aprecia que abandonaban la práctica de actividades físicas después del colegio, por la escasez de campos deportivos y equipamiento, así como por sus muchos deberes. El 86% de los estudiantes participaban en actividades físicas extra-escolares, con tiempo e intensidad insuficientes, mientras que el otro 14% nunca había participado.

Por otra parte, si continuamos aumentando la edad de los jóvenes encuestados, encontramos investigaciones como la publicada por Piéron y cols. (1999), para los que la participación en una actividad física regular durante la adolescencia que se continúa durante la madurez, debe estar basada en una motivación intrínseca fuerte. Siendo la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea, esenciales en los motivos de práctica físico-deportiva.

Otras aportaciones como la de Ponseti y cols. (1998), analizan las actitudes hacia el deporte de los adolescentes, observando que a medida que aumenta el nivel de práctica de los jóvenes aumenta significativamente el acuerdo con las afirmaciones: *“el deporte es básicamente espectáculo”*, *“el deporte de competición es el motor básico del deporte para todos”*, *“el deporte es básicamente una fuente de salud y bienestar físico y psíquico”*; y disminuye significativamente el acuerdo con la afirmación: *“el deporte de competición fomenta la violencia y la competitividad presentes en la sociedad actual”*. Así, establecen como conclusión de su trabajo que *“los adolescentes con niveles elevados de práctica deportiva conceden mayor importancia al deporte, tienen motivos de práctica diferentes y actitudes más favorables hacia el deporte tanto de ocio como de competición”*. O lo que es lo mismo,

tal y como comprobaron Mowatt y cols. (1988) a través de un análisis correlacional, las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que ésta se practica con mayor frecuencia.

Efectivamente, estas conclusiones coinciden con los resultados obtenidos por Moreno y cols. (1997), donde parece confirmarse que *“a mayor número de sesiones de Educación Física a la semana el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la Educación Física para un futuro, se encuentra identificado con el profesorado y con la asignatura, considera que la organización de la asignatura concuerda con su forma de ver la Educación Física y prefiere la práctica de las actividades físicas, frente a otras actividades, en comparación con los sujetos que reciben menos sesiones a la semana”*.

El análisis realizado por Ruiz y cols. (2001), confirma que los estudiantes universitarios que han tenido experiencias positivas, en su valoración de la Educación Física recibida, se posicionan con grados más altos de interés por la práctica de la actividad físico-deportiva de tiempo libre, siendo el factor lúdico (83,6%) y el aprovechamiento de las sesiones (74,5%), lo más importante; mientras que, el factor menos positivamente valorado es la importancia dada a la asignatura por el centro escolar (44,3%).

Por su parte, al establecer una comparación entre los estudiantes de bachillerato y los universitarios, nos encontramos con que los primeros prefieren los deportes de equipo mientras los estudiantes universitarios prefieren los deportes individuales (Rice, 1988; Parera y Solanellas, 1998). Además, Rice afirma que los estudiantes aparentemente experimentan pocos cambios en las razones para la participación cuando hacen la transición a la Universidad, por ello, los estudiantes universitarios prefieren las actividades físicas por diversión, salud y forma física, y bienestar general.

Apuntan, también, Mowatt y cols. (1988), que los estudiantes universitarios sentían que era importante estar fuerte y físicamente en forma, y estaban de acuerdo en que era necesario una base científica para valorar positivamente la actividad física. Además, las mujeres indicaron que para mantener una buena condición física era más valioso el esfuerzo, que los hombres.

Siguiendo esta idea, se ha argumentado que los individuos que poseen conocimientos sobre las actividades físicas, están más predispuestos a participar en actividades físicas de forma regular, ya que como demuestran

Adams y Brynteson (1992) *“los alumnos de instituciones con más créditos de programas de Educación Física dan más valor a las actividades físicas y se ejercitan más días a la semana”*. En consecuencia, si tenemos en cuenta que *“los conceptos sobre salud y forma física influyen en los estilos de vida participativos de los adultos más que el aprendizaje de destrezas específicas”*, tal y como dicen Adams y Brynteson (1992), nos encontramos con que la participación en programas de Educación Física, que incluyen conceptos de actividades físicas, estaría relacionada con cómo los alumnos perciben la contribución de los programas de Educación Física, su valor del ejercicio, con qué frecuencia se ejercitan, y la cantidad de actividad física realizada.

De hecho, estos autores en una publicación posterior del año 1995, llevan a cabo un estudio comparativo entre dos programas universitarios de Educación Física. El primero plantea una Educación Física basada en la actividad (APE), y el segundo se centra en un programa de Educación Física basado en aspectos conceptuales (CPE), como el funcionamiento cardio-respiratorio, el sistema músculo-esquelético y la composición corporal. Los resultados reflejan que los alumnos graduados en el programa CPE tenían valores más altos en términos de conocimientos sobre forma física, actitudes positivas hacia las actividades físico-deportivas y hábitos cotidianos de ejercicio, y eran más activos físicamente que los alumnos de los programas A.P.E.

En palabras de Adams y Brynteson (1992) *“la naturaleza y el tipo de los programas de actividad física seleccionados deben influir en el tipo de actividad que los alumnos eligen para participar después de su graduación”*. Por tanto, no debemos olvidar que las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias, existiendo una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo para determinar el nivel actual de actividad física (Sánchez-Barrera y cols., 1995; Blasco y cols., 1996).

En este punto son interesantes las conclusiones que nos muestra Pavón (2001), acerca de la relación existente entre la importancia que los estudiantes universitarios conceden a la Educación Física y el interés que manifiestan hacia la oferta de créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte de su Universidad. La citada autora observa que, aunque de forma generalizada todos los alumnos se muestran interesados por la oferta de créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte de su

Universidad, las chicas lo hacen en mayor medida que los chicos. Como cabía esperar, entre los practicantes y, entre los que conceden importancia a la Educación Física para la vida del país, se encuentran los mayores porcentajes de interés por la oferta de créditos deportivos así como hacia sus contenidos. Igualmente se aprecia un mayor desinterés por los contenidos de los créditos relacionados con la Educación Física al ir aumentando el curso estudiado.

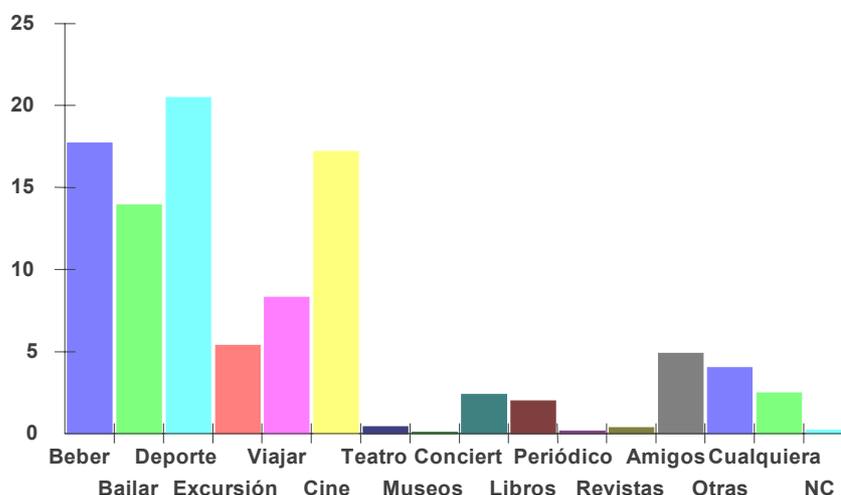
En la actualidad, podemos afirmar que existe un elevado interés por parte de los españoles hacia el deporte, que se corresponde con el que podemos encontrar en la mayoría de los países del mundo, siendo la actividad humana preferida por las masas. Este interés se hace evidente a través de numerosos estudios (García Ferrando, 1990, 1993, 1997; Corcuera y Villate, 1992a; García Montes, 1997; Garcés de los Fayos y cols., 1999; Hernández, 1999), en todos ellos se confirma que gran parte de la población encuestada manifiesta estar interesada por la práctica de las actividades físico-deportivas; superando la juventud por amplia mayoría a la población en general como se desprende del último Informe de la Juventud en España (INJUVE 2000). En el cuadro 3 podemos comprobar como “hacer deporte” es una actividad que va ganando posiciones entre las actividades de tiempo libre elegidas por los jóvenes.

Cuadro 3. Evolución del deporte entre las actividades realizadas en el tiempo libre por los jóvenes españoles (Modificado de INJUVE, 2000).

| | 1977 | 1982 | 1992 | 1993 | 1995 | 1999 |
|----|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1ª | Estar con amigos | Estar con amigos | Salir con amigos | Estar con amigos | Salir con amigos | Salir con amigos |
| 2ª | Oír música | Ver la T.V. | Ver la T.V./video | Ver la T.V. | Ver la T.V. | Ver la T.V. |
| 3ª | Ver la T.V. | Ir al cine | Oír la radio | Oír música | Hacer deporte | Oír música |
| 4ª | Leer libros | Oír música | Charlar con la familia | Estar con la familia | Leer libros | Hacer deporte |
| 5ª | Ir al cine | Ir a bailar | Ir a bailar | Leer libros | Oír música | Ir al cine |
| 6ª | Ir a bailar | Leer libros | Leer periódicos | Hacer deporte | Ir de excursión | Leer libros |
| 7ª | Oír la radio | Oír la radio | Fumar | Ir al cine | Dormir | Dormir, descansar |
| 8ª | Hacer deporte | Hacer deporte | Leer revistas | Ir a bailar | Practicar hobbies | No hacer nada |
| 9ª | Ir de excursión | Ir de excursión | Hacer deporte | Ir de excursión | Ir al cine, teatro | Viajar |

Igualmente el Centro de Investigaciones Sociológicas (C.I.S., 1999), confirman el creciente interés de los jóvenes, entre 15 y 29 años, por la práctica deportiva, muestra de ello es la respuesta a la pregunta sobre la actividad que más le gusta hacer fuera de casa cuando se dispone de tiempo libre; eligiendo “*hacer deporte*” con un 20,5%, seguida de “*beber, ir de copas*” (17,7%), “*ir al cine*” (17,2%), “*bailar*” (13,9%), “*viajar*” (8,3%), etc como se puede observar en la figura 6. Finalmente el interés de los españoles por el deporte se ve confirmado en el último estudio sobre los hábitos deportivos de los españoles publicado por el C.I.S. (2000) en el que un 59,8%, manifiesta un alto interés hacia el deporte, el 25,3% alegan poco interés y el 14,7% no tienen ningún interés hacia el deporte.

Figura 6. Actividades preferidas por la población joven durante el tiempo libre, fuera de casa (Modificado del INJUVE, 2000).



Si tenemos en cuenta el género, los varones manifiestan estar más interesados por la práctica físico-deportiva que las mujeres, como lo confirma García Montes (1997), al analizar el interés de las mujeres granadinas hacia la práctica deportiva. Encuentra que las niñas están más interesadas por la práctica físico-deportiva en general (50% bastantes, 31% mucho), seguidas de las jóvenes y adultas (entre poco y bastante). Dicho estudio es coincidente con el Informe de la Juventud en España (2000), en el cual se afirma que los chicos prefieren las actividades deportivas, entre las actividades que más les gusta realizar fuera de casa, por el contrario, las actividades deportivas no aparecen tan siquiera, entre las elegidas por las chicas.

Otro dato relevante lo constituye el hecho de que el interés por la práctica se incrementa en relación con el nivel de estudios y disminuye con la edad, esto parece confirmarlo los estudios de García Ferrando (1993) y más recientemente, García Montes (1997), Ruiz (2000) y el Informe de la Juventud en España (2000), entre otros.

La relación entre el interés hacia la práctica físico-deportiva y las experiencias previas del sujeto han sido investigadas por Hernández (1999), se constata que dicha relación es altamente significativa, pues existe una progresión hacia el alto interés desde el 22% de los alumnos que nunca han

recibido Educación Física hasta el 71% de los que la han recibido en ambas etapas educativas. Esto confirma similares estudios realizados por García Ferrando (1993) y Ruiz (2000).

El interés de los españoles hacia el deporte es resumido por Añó (1995) de la siguiente forma:

- El nivel de partida de interés es ya de por sí elevado, por cuanto el 50% de los encuestados manifiesta mucho o bastante interés en 1975.
- Este interés manifestado en las encuestas de 1975 y 1980 se contradice con la escasa práctica deportiva de ese momento (un 22% y un 25%, respectivamente).
- El interés hacia el deporte ha ido en aumento (50%, 48%, 59% y 65%), salvo un ligero descenso en 1980.
- El fuerte aumento del interés en 1990 (65%) tampoco se corresponde con el estancamiento en la práctica que sólo se eleva un punto entre 1985 (34%) y 1990 (35%).
- El elevado grado de interés de los españoles se corresponde con el que podemos encontrar en la mayoría de los países del mundo, siendo la actividad humana más seguida por las masas.
- El 75% de los hombres manifiesta estar interesado por el deporte, frente al 56% de las mujeres.
- Igualmente existe una fuerte identificación entre juventud y deporte (García Ferrando, 1991) lo que eleva la diferencia de interés entre la población de 15 a 18 años (81 %) y los mayores de 46 años (56%).

Sin embargo, este interés manifestado en las diferentes investigaciones, tal y como aparece expuesto en la tabla 10 a partir de los datos aportados por García Ferrando (1991) y el C.I.S. (2000), se contradice con la escasa práctica deportiva puesta de manifiesto en dichas encuestas. Para Añó (1995), *“estas diferencias entre el interés y el nivel de práctica de los españoles tiene una justa correspondencia con la disponibilidad de tiempo libre y con las instalaciones y medios de que dispone, contando entre estos medios con un factor cada vez más valorado como es la oportuna dirección técnica de la práctica”*.

**Tabla 10. Evolución del interés de los españoles por el deporte, 1975-2000
(Modificado de García Ferrando y C.I.S, 2000).**

| Interés por el deporte | 1975 (%) | 1980 (%) | 1985 (%) | 1990 (%) | 2000 (%) |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Mucho | 18 | 15 | 20 | 23 | 17,6 |
| Bastante | 32 | 33 | 39 | 42 | 42,2 |
| Poco | 22 | 27 | 25 | 23 | 25,3 |
| Nada | 28 | 22 | 15 | 11 | 14,7 |
| No contesta | – | 2 | 1 | 1 | 2 |

Del análisis de la tabla observamos que el interés hacia el deporte en España ha ido en aumento paulatinamente, salvo un ligero descenso en 1980 y recientemente en el 2000 (50%, 48%, 59%, 65%, 59,8%).

En concreto, del estudio de Ruiz y cols. (2001), sobre el interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre, del alumnado de la Universidad de Almería, se extraen los siguientes datos:

— Los universitarios almerienses tienen un alto interés por la práctica de actividades físico-deportivas (40,9% bastante y 30,5% mucho) y, sólo el 28,5% se sitúa en el bajo interés.

— Los varones muestran mayor interés por la práctica de actividades físico-deportivas que las mujeres, acrecentándose esta diferencia con la edad, por lo que son las mujeres de segundo ciclo el colectivo que muestra un interés más bajo (43,2%).

— En la población universitaria se aprecia que, transcurridos dos años, decrece el interés por la práctica de actividades físico-deportivas como consecuencia de la aparición de nuevos intereses.

— Los alumnos de los últimos cursos tienen menor interés por la práctica de actividad físico-deportiva que los de los primeros cursos (74,2% en primer curso y 66,8% en tercer curso del primer ciclo, frente al 67,3% en primero y 64,1% en segundo curso del segundo ciclo).

— Los alumnos suspensos de primer ciclo son los que muestran un interés más bajo hacia la práctica físico-deportiva.

— La valoración positiva de la Educación Física recibida como asignatura y la actitud positiva de los padres, respecto a las actividades físico-deportivas realizadas por sus hijos en el tiempo libre, inciden favorablemente en el interés hacia esta forma de ocupación del tiempo libre.

Con todo, hay que destacar en otra línea de investigación, aquellos trabajos que hacen referencia a las diferencias en el nivel de actividad física observadas entre chicos y chicas, como Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994) y Busser y cols. (1996). Para ellos, las mujeres son más sedentarias porque no les gusta la competición y porque buscan objetivos a más largo plazo que, al ser menos fáciles de obtener, dificultarían el mantenimiento de la práctica de ejercicio. Y a la inversa, los varones, al disfrutar con el ejercicio por el hecho de realizar una competición, recibirían un refuerzo inmediato que mantendría su conducta.

Es más, en 1995, Ryckman y Hamel ya afirmaban que las mujeres, con niveles altos de participación deportiva, tenían actitudes competitivas más fuertes, basadas en el desarrollo de metas personales y en la necesidad de llamar la atención de los demás, que las mujeres con niveles más bajos de implicación.

Efectivamente, ese mismo año el trabajo de Andre y Holland (1995) llega a conclusiones similares, confirmando que las mujeres atletas tienen puntuaciones más altas en el rol sexual masculino que las no atletas, aunque no se establecen diferencias entre ambos grupos en sus actitudes hacia las mujeres en general. También comprobaron que los hombres atletas, expresaban más atributos masculinos estereotipados y más actitudes tradicionales hacia las mujeres, que los hombres no atletas.

Más adelante, dentro de esta línea encontramos el trabajo de Lantz y Schroeder (1999), que dice que la identidad atlética está positivamente relacionada con la masculinidad y negativamente con la feminidad. Algo más reciente es la aportación en este terreno de Miller y cols. (2000), donde los hombres manifiestan mayor implicación deportiva que las mujeres; ya que, aunque la mayoría de las mujeres están interesadas en los deportes, sólo unas pocas participan en un club o actividad interuniversidades.

Sin embargo, respecto a los intereses hacia la actividad física, las universitarias prefieren la actividad física con monitor y rechazan la participación en competiciones. Porque, mientras las chicas otorgan más importancia a la estética corporal, los chicos dan más importancia al hecho

de divertirse. Destacar que la realización de ejercicio por prescripción médica aparece más, como un motivo de práctica, entre las chicas que entre los chicos (Blasco y cols., 1996).

Asimismo, Bungum y cols. (2000), citan la satisfacción y la autoeficacia como excelentes predictores de las intenciones deportivas de hombres y mujeres, aunque continúan estableciendo pequeñas diferencias por géneros. Así, para los hombres, las actitudes predicen las actividades de moderada a vigorosa intensidad, mientras que la satisfacción y la autoeficacia predicen las actividades vigorosas. En cambio, para las mujeres la autoeficacia predice la intensidad de las actividades, tanto las moderadas como las vigorosas.

Podemos resumir como característica común de las investigaciones mencionadas, que los elementos significativos diferenciadores en los motivos de práctica deportiva son, principalmente, el género y la edad. Así, en general, para los chicos son más importantes las motivaciones relacionadas con el resultado, mientras que para las chicas parecen ser más importantes los aspectos sociales del deporte. En cuanto a la edad, los más jóvenes están más motivados que los mayores por factores externos (Castillo y Balaguer, 2001).

III.3.2. Motivos por los que la población española practica o no deporte

De acuerdo con el estudio del profesor Peiró y cols. (1987) las principales razones para la práctica del deporte, que enmarcarían el interés por el mismo, serían la salud (42,7%), en primer lugar, seguida de la diversión (35,4%) y del entrenamiento y competición (9%), similares a las obtenidas por Sanchís (1994).

Por otro lado, entre las razones esgrimidas para no practicarlo encontramos la de no disponer de tiempo libre (53%), mientras un 12,3% alegan que no les gusta y un 8% aluden a la ausencia de instalaciones próximas a sus domicilios.

Recientes investigaciones llevadas a cabo por Castillo y Balaguer (2001) sobre motivos de práctica deportiva con adolescentes valencianos escolarizados, confirman los resultados anteriores, siendo los motivos de salud los que ocupan el primer lugar con un 80% de los adolescentes encuestados, le siguen en importancia los motivos de "diversión" y "hacer

nuevos amigos”, con el 60% de los adolescentes encuestados. Un porcentaje menor (41%) consideraron como muy importante el “ver a los amigos”. Los motivos considerados como menos importantes fueron “ganar” y “ser como una estrella”, con el 8% de los alumnos encuestados. En esta misma línea de resultados se encuentran los trabajos de Llopis y Llopis (1999) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999).

Por su parte, Durán (1995), tomando como referencia las encuestas llevadas a cabo por García Ferrando (1982, 1986, 1991, 1997), el Instituto Nacional de Estadística (1975) y el Consejo Superior de Deporte (1978), realiza un análisis sobre la evolución de los hábitos deportivos en España entre 1975 y 1995 y observa que el principal motivo sigue siendo la salud (hacer ejercicio, mantener y mejorar la salud, mantener la línea); a continuación encontramos motivos lúdicos y de relación social (diversión porque gusta la práctica deportiva); y finalmente los motivos competitivos, que son ínfimos para el conjunto de la población, como queda recogido en la tabla 11. En el último informe realizado por el C.I.S. (2000) sobre los hábitos deportivos de los españoles, se confirman los motivos anteriormente aludidos.

Tabla 11. Motivos por los que hace deporte la población practicante, 1980-2000 (Durán, 1995 y C.I.S. 2000).

| Motivos de práctica deportiva | 1980 | 1985 | 1990 | 1995 | 2000 |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Por hacer ejercicio físico | 58 | 65 | 58 | 52 | 58,3 |
| Por diversión y pasar el tiempo | 51 | 52 | 46 | 44 | 44,4 |
| Porque le gusta el deporte | 77 | 53 | 40 | 37 | 34,1 |
| Por mantener y/o mejorar la salud | - | - | - | 26 | 27,2 |
| Por encontrarse con amigos | 25 | 28 | 28 | 21 | 23,5 |
| Por mantener la línea | 15 | 28 | 15 | 14 | 13,1 |
| Por evasión | 14 | 14 | 8 | 10 | 7,8 |
| Porque le gusta competir | - | 7 | 4 | 4 | 3,8 |
| Otros motivos | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Total muestra | 1422 | 680 | 1580 | 1666 | 1888 |

En Alemania, el motivo salud y diversión lo declaran el 91% de los practicantes, mientras que el motivo competir lo declaran tan sólo el 7% y el alto rendimiento el 2%.

Parece existir una clara preferencia de los ciudadanos españoles por los aspectos más lúdicos del deporte y por una práctica más libre e informal, a la vez que se aprecia cierta huída de los encasillamientos federativos.

Siguiendo con este mismo estudio, el principal motivo aludido por la población encuestada acerca del por qué no hacen deporte es la falta de tiempo, sin embargo, en el último informe del C.I.S (2000), la razón principal es “no le gusta”, pasando a ocupar la segunda posición “la falta de tiempo”. Es significativo reseñar que son las mujeres las que en una ligera mayor proporción que los varones, aluden a este motivo, concretamente el 55% frente al 44%. La razón de “no le gusta” ha aumentado significativamente en la última encuesta pasando de un 26% a un 35%. A similares conclusiones

llegan Llopis y Llopis (1999), añadiendo además, que en las personas de mayor edad, influye también la salud.

Llama la atención el descenso espectacular de la edad como factor que impide la práctica, y ello a pesar del envejecimiento progresivo de nuestra población.

Como se comprueba en la tabla 12, existe un decrecimiento importante de personas que argumentan la falta de instalaciones deportivas próximas o adecuadas.

Tabla 12. Motivos por los que no hace deporte la población no practicante, 1980-2000 (Durán 1995 y C.I.S. (2000)).

| Motivos por los que no hace deporte | 1980 | 1985 | 1990 | 1995 | 2000 |
|---|------|------|------|------|------|
| Falta de tiempo | 42 | 58 | 54 | 53 | 27,9 |
| No le gusta | 23 | 29 | 26 | 35 | 29,9 |
| Por la edad | 41 | 28 | 30 | 26 | 16,8 |
| Por pereza | - | - | 19 | 20 | 6,6 |
| Sale cansado del trabajo/estudio | 8 | 22 | 16 | 13 | 4,4 |
| No le enseñaron en la escuela | 14 | 17 | 11 | 13 | 3,1 |
| Por la salud | 14 | 12 | 11 | 12 | 6,6 |
| No le ve utilidad o beneficios | 3 | 2 | 5 | 8 | 1,5 |
| No hay instalaciones deportivas cerca | - | 9 | 8 | 7 | 1,2 |
| No hay instalaciones deportivas adecuadas | 6 | 7 | 6 | 1 | 0,4 |
| Otras razones | 2 | 4 | 2 | 5 | 0,3 |
| Muestra total | 3381 | 1321 | 3045 | 2605 | 1872 |

Por otra parte, según los datos del estudio de Vázquez (1993), el deporte significa, sobre todo, "estar en forma", según opina una de cada tres personas entrevistadas, y un "entretenimiento", según una de cada cuatro entrevistadas. Salud y ocio son, por otro lado, los dos aspectos que parecen reflejar mejor la imagen que del deporte tienen los españoles, mientras que proporciones muy inferiores lo consideran como espectáculo, negocio o parte

de la formación. En esta imagen del deporte parecen coincidir tanto hombres como mujeres. En ambos predomina la idea de estar en forma como significado del deporte; aunque lo piensan en mayor proporción las mujeres (42%) que los hombres (34%); éstos acentúan la consideración del deporte como espectáculo y como negocio. Además, debe resaltarse que la consideración del deporte como evasión es especialmente significativa entre los status socioeconómicos altos, nivel educativo medio y entre los residentes en áreas metropolitanas, aunque incluso en estos segmentos se trata de proporciones inferiores a las que dan otras respuestas. En consonancia con esto, Gutiérrez y González (1995) ponen de manifiesto la aparición con fuerza de un nuevo motivo para la práctica deportiva fundamentado en la búsqueda de emociones y aventuras, acompañado de vivencias que implican determinados niveles de riesgo.

Como resumen, los motivos de práctica deportiva que con mayor frecuencia encontramos en los diversos estudios consultados (Sánchez y cols., 1992; C.I.S., 2000). son: "por hacer ejercicio físico", por diversión y pasar el tiempo", "por que le gusta", "por mantener y mejorar la salud", "por encontrarse con amigos". Parece que no existe gran diferencia entre hombres y mujeres en los motivos que unos y otros alegan, aunque los hombres aluden más a "porque les gusta" y "por diversión", y las mujeres a "estar en forma" y motivos de salud. Sin embargo, los motivos de salud son más alegados por las mujeres mayores (32%), por las mujeres de status socioeconómico bajo (52%) y por las jubiladas (48%). Al respecto, hemos de añadir que el motivo de salud también ha sido el más puntuado por chicas valencianas de 17 años, en el estudio de Castillo y Balaguer (2001) anteriormente citado. Esto hace pensar que, para estos colectivos, la práctica del ejercicio físico supone más una necesidad que un recreo.

En general, de toda la población entrevistada (Vázquez, 1993), un 50% reconoce haber abandonado la práctica de algún deporte, aunque el abandono en términos generales es mayor entre los hombres (59%) que entre las mujeres (41%). El perfil de los que abandonan el deporte, tanto hombres como mujeres, es mayor entre los 30 y los 50 años, los casados, los de status ocupacional medio, los estudiantes y los que tienen hijos. Los motivos que se aluden en el abandono del deporte es la falta de tiempo (22%) o el trabajo (15%), que viene a ser lo mismo; también por haber finalizado los estudios, por edad o por salud. La falta de tiempo es aludida en mayor proporción por las mujeres, igualmente que por haber finalizado los estudios, lo que puede indicar según la autora que gran parte de la práctica

deportiva realizada por las mujeres está ligada a la obligatoriedad de la materia de Educación Física; en cambio, la práctica recreativa del deporte se mantendría más en el varón. En cambio, los hombres aluden a motivos de trabajo en mayor proporción que las mujeres.

Respecto al abandono deportivo, un factor determinante es la ausencia de instalaciones deportivas adecuadas, como así lo atestiguan los estudios realizados por Llopis y cols. (1999) y Segura y cols. (1999), en la Comunidad Valenciana y con estudiantes catalanes respectivamente.

En el estudio del C.I.S (2000) sobre los hábitos deportivos de los españoles, se señalan como motivos más importantes del abandono deportivo, entre los otros, los siguientes: salir cansado o muy tarde del trabajo, la salud, la pereza y desgana, la edad, falta de tiempo a causa de los estudios, las lesiones, etc.

Para concluir este bloque de aportaciones, es interesante mencionar el perfil del practicante deportivo español, que nos dará una visión sobre el posible usuario de las instalaciones deportivas. Seguimos aquí el planteamiento expuesto por el profesor García Ferrando (1991), según el cual este perfil respondería a las siguientes características: varón, soltero y estudiante, con una edad entre los 15 y los 21 años y que reside en ciudades de más de 50.000 habitantes. Posteriormente, Vázquez (1993) establece el perfil de las mujeres practicantes: menores de 30 años, solteras, sin hijos, status ocupacional alto y medio, estudiantes, de educación alta y media, status socioeconómico alto y residentes en zonas metropolitanas. Estos mismos segmentos corresponden a los practicantes masculinos. Sin embargo, sí hay diferencias significativas en el grado de frecuencia con que hombres y mujeres practican deportes.

Por su parte, Moreno (1997), define el perfil general del usuario de programas acuáticos; es mujer, soltera, con una edad comprendida entre los 21 y 30 años, con estudios medios, clase social media y trabajadora, reside a menos de dos kilómetros de la instalación acuática, desplazándose a la misma en vehículo particular, asiste a programas de mantenimiento-entrenamiento (utilitarios), en días laborables de 20 a 21 horas y en días festivos entre las 10 y las 12 horas, practica otro deporte, considera normal el precio que paga y es la iniciativa personal el principal motivo para la práctica acuática.

Finalmente, completamos este estudio con las conclusiones obtenidas por Pavón (2001) sobre los motivos por los que practican o les llevarían a practicar actividad físico-deportiva a estudiantes universitarios de las universidades de Murcia, Alicante y Valencia.

Se aprecian diferencias significativas en función del género del alumno. De forma general, los varones van a valorar más aquellos aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres van a practicar actividades físico-deportivas por motivaciones más relacionadas con la forma física, la imagen personal y la salud médica. Son los más jóvenes (menos de 21 años) quienes mayor importancia le atribuyen a la competición, a compensar la inactividad física de las actividades cotidianas (forma física e imagen personal) y a las capacidades personales, entre las motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas.

Si se relaciona la motivación hacia la práctica con el hecho de tener alguna titulación deportiva, encontramos que los alumnos que carecen de ellas se identifican más con los motivos relacionados con la forma física e imagen personal, siendo los estudiantes con alguna titulación deportiva los más interesados por la competición, la capacidad personal, la aventura y el hedonismo y la relación social. Concretamente, los no titulados aducen para la práctica de actividades físico-deportivas, que está de moda (hedonismo y relación social), que les compensa de la inactividad física de las actividades cotidianas (forma física e imagen personal) y por prescripción médica (salud médica).

A medida que aumentan los cursos, se produce un progresivo descenso del interés por la competición, la capacidad personal y la aventura.

En el nivel de práctica, apreciamos que los alumnos expertos van a centrar su interés en la competición, la capacidad personal y la búsqueda del hedonismo y las relaciones sociales. La aventura pasa a ser el motivo principal para los alumnos de nivel avanzado. Quedando para los principiantes, todos aquellos motivos vinculados a la forma física e imagen personal, como es el caso de perder peso y compensar la inactividad cotidiana, o el placer de practicar sin importar los resultados (aventura).

Resultados similares se obtienen al analizar el nivel de asociacionismo deportivo de la muestra estudiada, donde los alumnos federados van a alcanzar valores más altos que los no federados, en los motivos relacionados con la competición, la capacidad personal y la aventura, siendo estos últimos

los más interesados por la forma física e imagen personal. De tal forma, que se aprecia cierta similitud de motivaciones entre los principiantes y los no federados, y entre los alumnos con mayor nivel de práctica y aquellos federados o asociados a alguna agrupación deportiva.

Los alumnos que han comenzado a practicar alguna actividad físico-deportiva al inicio de los estudios universitarios, han manifestado estar más motivados por los factores de competición, capacidad personal, aventura y forma física e imagen personal, motivos muy similares a los aducidos por Cervelló (1996, 2000). Por el contrario, aquellos que continúan con la práctica de actividades físico-deportivas de cursos anteriores, manifiestan la necesidad de sentirse importantes ante los demás, de desarrollar su cuerpo y su musculatura para no estar fofos y de mantenerse en forma, como motivos principales para la práctica.

Curiosamente, los estudiantes que consideran que la Universidad debe promocionar el deporte como fuente de salud, están más motivados por aspectos competitivos, hedonísticos, de capacidad personal y de aventura. Siendo los alumnos que defienden la promoción del deporte-rendimiento, los que muestran mayor interés por la salud médica y la prevención de enfermedades.

Los alumnos que conceden gran importancia a la Educación Física y el deporte dentro de la vida de un país, presentan unos niveles de motivación significativos hacia todos los factores estudiados, con la excepción de los motivos hedonísticos que no presentan significación alguna. Por contra, para los alumnos que no consideran importante la Educación Física y el deporte, la única motivación encontrada para la práctica de actividades físico-deportivas, es la prescripción médica.

Destacar para finalizar, que en los motivos de práctica relacionados con la salud médica; la edad del alumno, el curso estudiado, el nivel de práctica alcanzado y el grado de asociacionismo, no constituyeron variables diferenciadoras, ya que no se han encontrado diferencias significativas en dichos factores.

III.3.2.1. La motivación y el momento de práctica

Las motivaciones son conceptos dinámicos, es decir, varían en función del tiempo de práctica del practicante. En el inicio aparecen motivaciones dispersas; durante el mantenimiento las motivaciones se centran en la

competición, en la tarea y en el esfuerzo; en la etapa de cambio deportivo se buscan nuevas sensaciones o conseguir objetivos hasta ahora no logrados; y el abandono se produce cuando las motivaciones están centradas en la eliminación de aspectos negativos (Masachs y cols., 1994).

Esta idea se ve reforzada por (Hernández Mendo y González, 1995a y 1996b) al identificar los factores determinantes de la iniciación y adherencia de los ciudadanos a un programa de actividad física. Cifrándolos en los siguientes:

Situacionales. Los individuos no desean trasladarse muy lejos para hacer ejercicio (Dishman, 1982; Wankel, 1985). El tamaño del grupo también afecta a la adherencia. Esta tiende a ser más elevada en grupos pequeños que en grandes (Massie y Shephard, 1971; Andrew y cols., 1981).

La salud y la forma física son las principales razones para entrar en un programa de ejercicio (Heinzelmann y Bagley, 1970; Sidney y Shephard, 1976; Knapp y cols., 1983). Sin embargo, si permanecen durante algún tiempo la mayoría de los sujetos afirman que son aspectos sociales los motivos principales para permanecer en el programa (Sidney y Shephard, 1976; Knapp y cols., 1983; Wankel, 1985).

Entrenamiento. La duración de las sesiones de ejercicio tiene un efecto significativo sobre la adherencia. Cuanto mayor sea la duración, mayor es el porcentaje de abandonos (Gillum y Barsky, 1974; Andrew y cols., 1981). Es extremadamente importante individualizar los programas (Stalonas y cols., 1978; American College of Sports Medicine, 1978). El abandono está asociado con la falta de atención a las necesidades individuales.

Biológicos. Numerosos investigadores han concluido que no hay diferencias en la edad (Andrew y cols., 1981; Bernacki y cols., 1983) ni en el sexo con relación a los adherentes al ejercicio y abandonos (Andrew y cols., 1981; Bernacki y cols., 1983; Godin y Shephard, 1986). Algunos autores informan que hombres con síntomas de enfermedades coronarias tienen una mayor probabilidad de abandonar la práctica de ejercicio que los no sintomáticos (Haynes y cols., 1981); sin embargo, Dishman (1981) encontró que pacientes con enfermedad coronaria tienden a realizar ejercicio durante más tiempo. La diferencia puede ser debida a la percepción subjetiva de enfermedad.

Personales. Una razón común para abandonar un programa de ejercicio es no estar satisfecho con el programa o haber perdido interés en él (Andrew y Parker, 1979; Oldridge y Spencer, 1983; Wankel, 1985). Falta de tiempo es otra razón asociada al abandono (Riddle, 1980; Andrew y cols., 1981; Lee y Owen, 1985) así como la obesidad y el tabaco.

Sociales. Los adultos que tienen el apoyo del cónyuge (Andrew y Parker, 1979; Andrew y cols., 1981; McCready y Long, 1985) y/o de la familia (Haynes, 1976; Andrew y Parker, 1979; Kavanagh y cols., 1979) tienen mayor probabilidad de adherencia que aquellos que no tienen el apoyo de otras personas significativas.

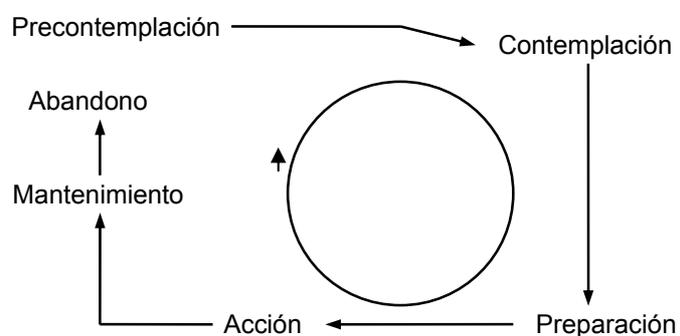
Psicológicos. Algunos autores cuestionan la función de las actitudes hacia el ejercicio y afirman que éstas no parecen estar relacionadas con la adherencia. Individuos con actitudes positivas hacia el ejercicio no tienen mayor probabilidad de adherirse a un programa de ejercicio que los individuos con menos actitudes positivas (McCready y Long, 1985). Nuestra experiencia apunta a que una actitud positiva ayuda a mantener un nivel de actividad física (Hernández Mendo y González, 1995a y 1996b).

Por ello, tal y como indican Martín-Albo y Núñez (1999), es fundamental fomentar la idea del cambio de actividad deportiva frente a la opción del abandono. Cuestión que matizará posteriormente Martín-Albo (2000), al afirmar que *“el cambio deportivo es un hecho y un elemento a desarrollar en el futuro, siendo en este aspecto las mujeres menos proclives al cambio”*.

También, entre las aportaciones más interesantes del estudio mencionado, nos encontramos con que va a establecer los perfiles motivacionales en cuatro momentos deportivos: inicio, mantenimiento, cambio y abandono; intentando descubrir si existen diferencias significativas en dichos perfiles atendiendo a las variables de género, edad, tipo de deporte y tiempo de práctica. Como dice el autor, *“la estructuración en cuatro momentos temporales va a permitir el establecimiento diferencial de las motivaciones para cada uno de esos momentos y su evolución a lo largo del tiempo”* (Martín-Albo, 2000).

Opinión que coincide con el trabajo de Miquel (1998), al afirmar que es necesario una mejor comprensión de los distintos procesos (inicio, adopción, mantenimiento, abandono) que se dan en la realización de actividades físicas, ya que, para este autor, un problema significativo en la adherencia al ejercicio es que las necesidades personales cambian con el tiempo como queda reflejado en el cuadro 4.

Cuadro 4. Las escalas individuales de cambio en la actividad física (Miquel, 1998).



Así, podemos comenzar afirmando que sobre este tema existe un gran cuerpo de conocimientos que ha estudiado cuáles son los principales motivos de práctica y en contraposición, de abandono deportivo. Por lo que presentamos a continuación, en el cuadro 5, una revisión de los principales trabajos y las conclusiones más importantes que se pueden extraer al analizar los mismos (Cervelló, 2000).

Cuadro 5. Principales estudios descriptivos sobre motivos de participación y abandono deportivo (Cervelló, 2000).

| Autores | Motivos de participación | Autores | Motivos de abandono |
|---|--|-----------------------------------|--|
| Sapp y Haubenstricker (1978) | . Diversión . Mejora de habilidades . Mejora física | Sapp y Haubenstricker (1978) | . Compromiso en otras actividades . Trabajo . Falta de interés . Poco tiempo de juego |
| Brackane y Fischhold (1981) | . Necesidad de movimiento . Rendimiento . Afilación | Fry, McClements y Sefton (1981) | . Conflicto de intereses . Falta de habilidad . Problemas de organización |
| Fry, McClements y Sefton (1981) | . Diversión . Rendimiento . Hacer amigos | Robertson (1981) | . Poca diversión . Aburrimiento . Poco tiempo de juego . Conflicto de intereses |
| Gould, Feltz Weiss y Petlichkoff (1982) | . Diversión . Mejora física . Mejora de habilidades . Atmósfera de equipo | Gould (1982) | . Otras cosas que hacer . Poca diversión . Interés en otros deportes . Falta de habilidad |
| Passer (1982) | . Diversión . Competición . Aprender habilidades | Gould, Feltz, Horn y Weiss (1982) | . Otras cosas que hacer . No les gustaba el deporte . Poca diversión . Interés en otro deporte |
| Petlichkoff y Gould (1982) | . Excelencia . Afilación . Activación . Éxito | Petlichkoff (1982) | . Conflicto de intereses . Lesiones . Falta de suerte y de competencia . Poco progreso técnico |
| Gill, Gross y Huddleston (1983) | . Logro . Ser parte de un equipo . Mejora física . Liberación de energía | Robinson y Carron (1982) | . Falta de diversión . Falta de apoyo de los padres y el entrenador . Baja habilidad |
| Weingarten, Furst, Tenenbaum y Schafer (1984) | . Logro . Afilación . Competencia | Klint y Weiss (1986) | . Lesiones . Falta de diversión . Presión . Excesiva demanda temporal |
| Gould, Feltz y Weiss (1985) | . Diversión . Estar en forma . Desarrollar habilidades . Pertenecer a un equipo | White y Coakley (1986) | . Falta de competencia . Excesivo costo . Problemas con los padres |
| Klint y Weiss (1986) | . Competencia . Mejora física . Desafío | Johns, Linder y Wolko (1990) | . Excesiva demanda temporal . Poco interés en el deporte . Demasiada presión . Lesiones |
| Longhurst y Spink (1987) | . Mejorar habilidades . Estar bien físicamente . Competición . Aprender habilidades | Barnett, Smoll y Smith (1992) | . Deseo de practicar otros deportes . Falta de interés . Falta de diversión . Excesiva presión |
| García Ferrando (1991) | . Ejercitarse físicamente . Diversión . Gusto por la actividad . Encontrarse con amigos | Escartí, Cervelló y Guzmán (1992) | . Lesiones . Falta de progresión . Conflicto de intereses . Condiciones estructurales . Aspectos del entrenamiento |

Como principales conclusiones de estos trabajos podemos considerar que, dentro del estudio de los motivos de participación deportiva, encontramos diferentes categorías, como son la búsqueda de competencia, los motivos de tipo social, como la afiliación, así como aspectos de tipo lúdico, como la diversión. También considerar, que raramente los deportistas

manifiestan un solo motivo por el que practican deporte, sino que suelen aparecer varios motivos por los que se inician en la práctica deportiva (Cervelló, 2000).

Si hablamos de los motivos de abandono deportivo, en opinión de Cervelló (2000), existe un paralelismo bastante claro entre los motivos de práctica y los motivos de abandono, de tal forma que la falta de competencia, el conflicto de intereses, los problemas de tipo grupal y la falta de diversión suelen ser los motivos más citados en el caso del abandono deportivo. Estos resultados parecen bastante lógicos, ya que cuando un deportista no satisface los motivos que le llevaron a iniciarse en la práctica de un deporte, parece bastante coherente que cambie de actividad o abandone la misma.

De esta manera, encontramos trabajos donde se citan, desde el punto de vista de los profesores de Educación Física, como estrategias más importantes para aumentar la motivación: proporcionar feedbacks a los estudiantes, mostrar interés y dar responsabilidades a los alumnos. Mientras que, entre las estrategias que disminuyen la motivación destacan: enfatizar las recompensas extrínsecas a las tareas, atribuir el fracaso al bajo esfuerzo y demandar la finalización de los trabajos (Taylor, 1997).

En esta línea, Ruiz Pérez (1994) concretará como estrategias para favorecer la motivación, aquellas relacionadas con la estructura de la práctica, la valoración del esfuerzo del alumno, proporcionar conocimiento de los resultados, conocer el nivel de aspiraciones, favorecer la participación en el establecimiento de los objetivos, incentivar a los alumnos, el uso de materiales diversos, el refuerzo positivo y la manifestación de expectativas. Encontrando posteriormente, un trabajo de Sáenz y cols. (1999), sobre la motivación en las clases de Educación Física de Educación Primaria y Secundaria, con una serie de recursos para aumentarla centrados en el diseño de tareas, en los recursos materiales, los incentivos y el comportamiento del profesor.

Entre las herramientas, técnicas o estrategias que pueden ser útiles al educador físico, sólo queda por comentar la opinión de Gutiérrez (2000a), que propone: analizar la orientación de metas de cada alumno y la motivación hacia el ejercicio, conocer el autoconcepto y autoeficacia de los alumnos, analizar la dinámica del grupo mediante el sociograma, analizar las actitudes de los alumnos y su posible cambio, y, si fuese necesario, clarificar los valores y discutir los dilemas sobre la actividad física y el deporte.

Con todo, es importante llegar a analizar y concretar las motivaciones que mueven a los practicantes, encontrando estudios como el de Gill y cols. (1983), citados en Durand (1988) y en Garcés de Los Fayos y cols. (1995), que mencionan ocho factores para encuadrar los diversos motivos por los que se practica deporte:

- Necesidad de autorrealización, ya que se busca un estatus de celebridad mediante el logro en el deporte.
- Trabajo en grupo, para conseguir la identificación y pertenencia a un grupo que le sirve de referente válido.
- Búsqueda de una forma física adecuada, porque una de las razones básicas para hacer deporte es sentirse bien físicamente.
- Gastar energía, como válvula de escape a las demás obligaciones de su vida cotidiana.
- Situación deportiva, refiriéndose a la dinámica propia del contexto deportivo, desde el contacto con el entrenador y los deportistas hasta las obligaciones deportivas, etc.
- Desarrollo de habilidades motrices, en la búsqueda de una mejora técnica continua.
- Búsqueda de esparcimiento, entendido como entretenimiento mediante el deporte.

También, Weinberg y Gould (1996) señalan los siguientes factores, relacionados con las tasas de dedicación y abandono de los programas de actividad física:

- Personales: incluye el historial previo referido a la actividad física, el conocimiento y las actitudes hacia el ejercicio, y las características de la personalidad.
- Situacionales: se incluye el entorno social, como la familia y los compañeros, y el entorno físico, como el clima y las instalaciones.
- Conductuales: como el fumar, el status ocupacional, el nivel económico, etc.
- Programáticos: la intensidad del ejercicio, el programa individual o de grupo, y las cualidades del educador físico.

En el cuadro 6 que aparece a continuación, se puede observar claramente la relación que existe entre los factores que acabamos de mencionar y el tipo de influencia que ejercen sobre la participación en los programas de actividad física.

Cuadro 6. Factores relacionados con la participación en los programas de actividad física (Weinberg y Gould, 1996).

| Factores relacionados con la participación en programas de actividad física | | | |
|--|----------|----------|--------|
| Categoría de factores | Positiva | Negativa | Neutra |
| Factores personales | | | |
| Participación en programas anteriores | ✓ | | ✓ |
| Ideas/conocimiento sobre la salud | ✓ | ✓ | |
| Automotivación | ✓ | | |
| Edad | ✓ | | |
| Nivel de estudios | | ✓ | |
| Salud percibida/estado físico | | | |
| Trastornos del estado de ánimo | | | |
| Factores fisiológicos | | | |
| Peso corporal | | ✓ | |
| Enfermedad cardiovascular | ✓ | | |
| Lesiones | | ✓ | |
| Problemas médicos generales | | ✓ | |
| Factores situacionales | | | |
| Apoyo social | ✓ | | |
| Comodidad de las instalaciones | ✓ | | |
| Percepción de la falta de tiempo | ✓ | | |
| Clima social | | ✓ | |
| Coste | | | ✓ |
| Problemas familiares/personales | | ✓ | |
| Alteraciones de la rutina | | ✓ | |
| Factores conductuales | | | |
| Fumador | | ✓ | |
| Trabajo de oficina | | ✓ | |
| Conducta tipo A | | ✓ | |
| Factores de la programación | | | |
| Intensidad elevada en los ejercicios físicos | ✓ | ✓ | |
| Programa de grupo | ✓ | | |
| Cualidades de líder | ✓ | | |
| Percepción de la elección de la actividad | | | |

Finalmente, en Ruiz y cols. (2000), se menciona el trabajo realizado por Salvador (1994) en el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Valencia, nombrando como motivos que han influido en el cambio de preferencias de los universitarios: la incorporación masiva de la

mujer a la vida universitaria, la falta de instalaciones en su universidad, la falta de tiempo y la curiosidad que despiertan las nuevas formas de hacer ejercicio o el componente de riesgo.

Inicio y mantenimiento de la práctica de actividades físico-deportivas.

Para Reyes y Garcés de Los Fayos (1999) los grandes motivos por los que las personas hacen deporte se mantienen con el paso del tiempo y están relacionados con la salud y la interacción social. Sin embargo, tal y como hemos visto anteriormente, los motivos de inicio de un programa de ejercicio no tienen por qué ser los mismos que determinen su mantenimiento (Miquel, 1998).

El estudio de Masachs y cols. (1994) adelantaba esta afirmación, ya que sus resultados parecen indicar que la realización de ejercicio físico de forma regular conlleva una modificación sustancial de las motivaciones del individuo, determinando la aparición de razones para mantener la actividad física que no habían sido consideradas en el momento de iniciarla. Esta evolución de las diferencias es todavía más patente si se analizan los resultados en función del tiempo que llevan los sujetos realizando actividad física. También según los citados autores *“la realización de ejercicio no determina una sustitución de motivos sino que da lugar a la aparición de otros nuevos, como los relacionados con la forma física, la salud, el afrontamiento del estrés y el divertirse”*. Así, se puede identificar el tipo de consecuencias y necesidades que debe experimentar un individuo para mantener un programa de ejercicio; teniendo en cuenta, a su vez, que la ausencia de esos aspectos podría ser un factor de riesgo para el abandono de un programa de ejercicio. Ya que, en palabras de Taberner (1998), la razón fundamental para explicar el abandono en la iniciación deportiva es la motivación.

Precisamente, basándose en la creencia de que las actitudes hacia la actividad física y la salud, del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (F.C.A.F.D.), van a cambiar a lo largo de sus estudios universitarios, Pérez y cols. (1998) investigaron la evolución, entre los alumnos de 1º y 5º cursos, de los dos tipos de actitudes relacionadas con la práctica de actividades físicas: las actitudes orientadas hacia la práctica y las actitudes centradas en la mejora de la condición física. Observando un descenso de las actitudes centradas en la condición física, ya que el alumnado de 5º relaciona menos la práctica física con la competitividad, la

superación de los demás y la obtención de un objetivo previamente marcado, sin establecer relación entre la mejora de la salud y la de la condición física. Además, un porcentaje alto de alumnos de 1º y 5º tienen actitudes positivas orientadas hacia la práctica, es decir, presentan mayor independencia personal y mayor reflexión sobre los aspectos sociales y culturales vinculados a la práctica de actividad física y salud. Por último, afirman que los hombres poseen una actitud centrada en la condición física mayor que las mujeres, aunque estas diferencias tienden a disminuir tras los estudios de la F.C.A.F.D.

Así, debemos tener en cuenta que, en la literatura abundan los estudios que señalan que la historia previa de ejercicio es un factor importante en el inicio y/o mantenimiento de la actividad física y deportiva (Sánchez-Barrera y cols., 1995; Trudeau y cols., 1999); y que además, se ha constatado que tres de cada cuatro españoles entrevistados, comenzaron a practicar deporte antes de los quince años, lo que indica que para la mayoría de la población el iniciarse en algún deporte es algo que se hace en el colegio o cuando están en edad escolar (Moreno y Gutiérrez, 1998b). Por todo ello, es interesante realizar un pequeño recordatorio de aquellos estudios que se centran en las motivaciones de la población escolar y universitaria.

Después de todo, ya el análisis longitudinal de Eastman y cols. (1998) realizado con estudiantes universitarios, mostró que el mejor predictor de la participación en actividades físicas de tiempo libre, era el tiempo dedicado a dichas actividades cinco años antes, durante la etapa de Enseñanza Secundaria.

Por ello, en primer lugar, comenzaremos por los trabajos de De Marco y Sidney (1989), que citaban como factores determinantes de la participación de los niños en el ejercicio físico: la motivación, la edad, el género, el estímulo y las actitudes y comportamientos del profesor.

Posteriormente, Jara, en el año 1997, concretaba que los motivos de participación para los niños eran:

- Pasárselo bien y divertirse.
- Mejorar sus habilidades y aprender otras nuevas.
- Estar con los amigos y hacer amigos nuevos.
- Experimentar nuevas sensaciones y emociones.
- Tener éxito y ganar.

- Lograr una buena condición física para sentirse en forma.

Como resumen, Jara (1997) manifiesta que los motivos por edades son “ *de los 8 a los 11 años destaca el deseo de mejora en sus habilidades y la aprobación o reconocimiento social, sobre todo de los padres y el entrenador; de los 11 a los 13 años se intensifican las motivaciones de competencia y comparación social; y de los 13 a los 17 años se mantiene esa motivación de competencia pero también se intensifica la de mejora y aprendizaje*”.

En el trabajo publicado por Valero y Latorre (1998), encontramos una síntesis de numerosos estudios donde se mencionan las motivaciones de los jóvenes para la práctica deportiva como podemos ver en el cuadro 7.

Cuadro 7. Síntesis de los diferentes estudios que establecen las razones por las que practican deporte los jóvenes (Valero y Latorre, 1998).

| Autores | Principales motivaciones para la práctica físico-deportiva |
|-----------------------|--|
| Bouet (1969) | a) Liberación de energía y necesidad de movimiento. b) Afirmación de sí mismo. c) Compensación. d) Interés competitivo. e) Afán de victoria. f) Amor al riesgo. |
| Vanek & Cratty (1970) | a) Motivación hacia el logro. b) Capacidad agonística. c) Tensión y riesgo. d) Satisfacción cinestésica. |
| Gould (1984) | a) Pasatiempo y diversión. b) Mejorar habilidades y aprender nuevas. c) Amistad. d) Emoción y excitación. e) Éxito. f) Buena condición física. |
| Durand (1988) | a) Superarse. b) Entretenerse. c) Adquirir nuevas habilidades motrices. d) Gusto por el desafío, por las pruebas. e) Estar en buena forma. |
| Blázquez (1995) | a) Realización personal. b) Sentirse eficaz. c) Mejorar. d) Llegar a ser importante. e) El deseo de ganar. |
| Cervelló (1996) | a) Competencia. b) Salud. c) Afiliación. d) Aspectos grupales o de equipo. e) Competición. f) Diversión. |

En la iniciación deportiva, las principales motivaciones para el sexo masculino, según Torre (1998), son la autoestima y el afán competitivo, mientras que para la mujer, son el afán de aventura, el deseo de sobresalir y la preocupación por la salud física.

Centrándonos en el campo específico del tenis, los motivos más importantes para la iniciación deportiva (Tabernero, 1998), se refieren fundamentalmente a la ejecución y no a los resultados, dejando claro la importancia de la motivación intrínseca mencionada anteriormente, por lo que habría que hacer hincapié en el desarrollo y mejora de las habilidades

básicas y específicas, en la diversión, en las relaciones que se establecen dentro del grupo y no tanto en la popularidad o en la competición.

De hecho, los motivos más valorados en este trabajo son:

- Quiero estar físicamente bien.
- Quiero mejorar mi nivel.
- Quiero mejorar mis habilidades.
- Me gusta divertirme.
- Me gusta hacer ejercicio.
- Quiero mantenerme en forma.

Mientras que los motivos menos importantes fueron:

- Es por satisfacer a mis padres o amigos.
- Quiero ser importante y popular.
- Me gusta sentirme importante.
- Me gustan los desafíos.
- Me gustan las recompensas.

También hay que nombrar la aportación de González y Ríos (1999) al comparar los motivos de participación, en los momentos pre y post entrenamiento deportivo, e intervención en dinámicas de grupo de convivencia con niños, no apreciando cambios significativos en las razones por las cuales los jóvenes justifican su iniciación y continuidad en el deporte.

En lo que sí parecen estar de acuerdo los diferentes autores es en las diferencias encontradas entre las motivaciones de los niños y los adolescentes, que ya habían sido detectadas en trabajos como el de De Marco y Sidney (1989), nombrando como razones de participación para los niños el “*pasárselo bien*” y “*estar con amigos*”, mientras que para los adolescentes las motivaciones evolucionaban hacia “*mantener o mejorar la salud*”, aproximándose a las razones de los adultos.

De este modo, siguiendo a Masachs y cols. (1994) los cambios en las motivaciones parecen producirse al poco tiempo de iniciarse el programa de ejercicio. En su investigación los más jóvenes dan mayor importancia al aspecto físico, como motivo para mantener el ejercicio, paralelamente a la tendencia observada en la motivación hacia la salud.

Por otra parte, en las motivaciones manifestadas por los adolescentes para iniciarse y mantenerse en la práctica deportiva, estudiadas por Ponseti y cols. (1998), no aparecen diferencias significativas al analizar los motivos por los que comenzaron a practicar deporte (los tres niveles de práctica -alto, medio y bajo- contestaron "*por diversión y ocio*"). Pero sí existen diferencias significativas al analizar los motivos por las cuales mantienen su actividad deportiva (oscila entre "*por diversión y ocio*" y "*para mantenerse en forma*").

Para Weinberg y Gould (1996), "*en los deportes para jóvenes el principal motivo para la participación es pasárselo bien, aunque, a medida que la gente madura parece que el componente divertido del deporte y la actividad física es desalojado por las necesidades de ser eficaz, esforzarse y tener éxito*". Precisamente, para Segura y cols. (1999), entre los jóvenes españoles que no sobrepasan los 17 años, uno de los motivos para la adherencia a programas de ejercicio físico, es la percepción de autoeficiencia en el deporte.

En el estudio comparativo sobre el estilo de vida de los jóvenes de nueve países europeos, publicado por Piéron y cols. (1999), aparecen tres motivos de participación comunes en casi todos los países. Ordenados jerárquicamente, hablamos de la salud, la diversión y las relaciones sociales.

En nuestro país, encontramos el estudio llevado a cabo por Castillo y Balaguer (2001), citado con anterioridad, sobre los motivos que los jóvenes adolescentes valencianos consideraban importantes para practicar deporte, éstos se estructuraron en tres dimensiones: motivos de aprobación social y de demostración de capacidad, motivos de salud y motivos de afiliación. Resultando que los chicos informaron en mayor grado que las chicas, en todos los grupos de edad, que los "*motivos de aprobación social*" y de "*demonstración de capacidad*" eran las razones más importantes para practicar deporte, a pesar de que al aumentar la edad estos motivos perdían importancia. En cuanto a los "*motivos de salud*", destacaba la importancia que le atribuían las chicas de 17 años, mientras que en los "*motivos de afiliación*" eran los chicos de 13 años los que los consideraban más importantes que las chicas de ese mismo grupo de edad.

Por todo ello y desde una perspectiva general, Castillo y Balaguer (2001) muestran que los motivos más importantes de los jóvenes para practicar deporte son: mejorar mi salud, divertirme, estar en buena forma y hacer nuevos amigos. Mientras que los menos importantes son: ganar, ser

como una estrella del deporte y agradar a mis padres, según vemos en la tabla 13.

Tabla 13. Porcentajes de alumnos que informan de los motivos por los que practican deporte considerándolos como “muy importante”, “bastante importante” o “nada importante” (Castillo y Balaguer, 2001).

| Motivos por los que practican deporte | Muy importante (%) | | | Bastante importante (%) | | | Nada importante (%) | | |
|---------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|---------------------|-------|-------|
| | Total | Chico | Chica | Total | Chico | Chica | Total | Chico | Chica |
| Mejorar mi salud | 80,5 | 79,5 | 81,5 | 17,4 | 17,8 | 16,9 | 2,1 | 2,7 | 1,5 |
| Divertirme | 68,6 | 72,8 | 64,5 | 29,3 | 25,9 | 32,7 | 2,1 | 1,3 | 2,8 |
| Estar en buena forma | 64,2 | 65,2 | 63,2 | 33,8 | 32,6 | 35,0 | 2,0 | 2,2 | 1,8 |
| Hacer nuevos amigos | 62,1 | 61,1 | 63,0 | 34,3 | 34,5 | 34,0 | 3,7 | 4,4 | 3,0 |
| Ver a mis amigos | 41,6 | 45,9 | 37,4 | 45,4 | 43,7 | 47,1 | 13,0 | 10,5 | 15,6 |
| Tener buen aspecto | 33,8 | 33,3 | 34,2 | 46,4 | 44,1 | 48,6 | 19,9 | 22,6 | 17,2 |
| Ser bueno en el deporte | 28,3 | 32,3 | 24,3 | 44,7 | 42,4 | 46,9 | 27,0 | 25,3 | 28,8 |
| Agradar a mis padres | 24,8 | 26,7 | 23,0 | 24,5 | 22,3 | 26,6 | 50,7 | 51,0 | 50,4 |
| Ser como estrella de deporte | 8,6 | 13,6 | 3,7 | 19,4 | 25,4 | 13,9 | 72,0 | 61,5 | 82,4 |
| Ganar | 8,3 | 13,2 | 3,4 | 28,8 | 37,4 | 20,2 | 63,0 | 49,4 | 76,5 |

Basándonos en los resultados que se aprecian en la tabla 13, el 80% de los adolescentes encuestados informan que el motivo de salud “*mejorar mi salud*” es una razón muy importante para la práctica, seguido de más del 60% que citan los motivos de afiliación, tales como “*divertirme*” y “*hacer nuevos amigos*”, como muy importantes. Un análisis más detallado de las variables nos muestra que los motivos “*ver a mis amigos*” y “*hacer nuevos amigos*” son cada vez menos importantes para los adolescentes conforme aumenta la edad, pero esto no ocurre con el motivo “*divertirme*” que es considerado cada vez más importante. Los motivos de aprobación social y de demostración de capacidad fueron considerados como los menos importantes por los adolescentes escolarizados valencianos, siendo las motivaciones intrínsecas las que mayor fuerza tienen en la adherencia al ejercicio (Castillo y Balaguer, 2001).

Semejantes resultados son los obtenidos por Velázquez y cols. (2001), con niños y adolescentes de la Comunidad de Madrid; según los citados autores el mantenimiento o mejora de la salud se manifiesta como el motivo más relevante que lleva a los chicos a la práctica deportiva y, también se convierte en el primer argumento que ellos mismos le darían a un amigo para que practicara deporte. A la salud, se añaden otros motivos importantes

como la diversión con los amigos, la relación social que lleva al conocimiento de otras personas y la búsqueda de la superación personal. No obstante, es relevante señalar, respecto al motivo vinculado a la salud, que con el incremento de la edad de la población estudiada se produce un descenso de su importancia, en beneficio de los motivos vinculados con la relación social. Las posibilidades de movilidad social (ganar dinero en el futuro con la práctica del deporte) no es, para los niños y adolescentes una de las motivaciones fundamentales que incide en la práctica deportiva de las personas. No obstante, es significativo, por razón de género, que el porcentaje de chicos que señala este motivo supere un 10% de la muestra y se incremente con el aumento de la edad.

Podríamos abundar más en este tema, citando otro estudio realizado por Pérula de Torres y cols. (1998) con escolares cordobeses, el objetivo del citado estudio fue conocer la conducta de los escolares (11 y 14 años) respecto al grado de actividad física que desarrollan y su relación con factores tales como la frecuencia de ejercicio, preferencias y expectativas para la práctica deportiva, estado de forma física y clases de Educación Física del colegio, además de otras conductas constitutivas de los estilos de vida.

Las conclusiones muestran que aunque parece existir una elevada conciencia entre los escolares sobre la importancia y trascendencia de realizar ejercicio físico, y ello se refleja en un elevado nivel de práctica deportiva, la percepción negativa del estado de forma física que un elevado número de escolares presentan debe ser tenido en consideración. El género marca diferencias respecto a las preferencias deportivas, igualmente los niños se muestran más predispuestos a la futura práctica deportiva. Como cabía esperar, las expectativas deportivas son superiores entre los alumnos que practicaban deporte en la actualidad, entre los que mejor valoración hacen de su estado de forma física, y entre los que manifiestan gustarles las clases de Educación Física.

Por otra parte, los motivos más valorados por los escolares para la práctica deportiva son los que hacen referencia a la salud (estar sano, estar en forma), lo que demuestra la importancia que los escolares atribuyen al ejercicio físico para llevar una vida saludable.

La mayoría de los alumnos muestran una opinión favorable de las clases de Educación Física del colegio.

Si nos centramos en las motivaciones de los adultos, Ebbeck y cols. (1995) han considerado las razones que determinan la participación, teniendo en cuenta la interacción entre género y modelo de actividad física seleccionada, y utilizando investigaciones que, simultáneamente, analizan la interacción de los factores personales y de las variables situacionales. En sus propias palabras *"...los participantes se enganchaban en actividades físicas por interdependencia, satisfacción personal, auto-imagen y motivaciones instrumentales"*. En resumen, existen diferencias en las razones identificadas para participar en actividades físicas dependiendo del género y del tipo de actividad física en la cual el individuo está implicado. Pero, en general, las cinco razones valoradas como más importantes fueron la forma física, la satisfacción, el dominio, la disminución del estrés y el auto-concepto, considerando además como bastante importantes la influencia de otras personas y los méritos académicos.

Asimismo, en Bakker y cols. (1993), comentan sobre los motivos para la participación en el deporte *"...la alegría o el placer se presentan a menudo como el motivo más importante. En apariencia, la participación en el deporte posee un importante valor intrínseco. Además de los motivos relativamente específicos surgen otros atribuibles a la necesidad básica de sentirse competente. El motivo de afiliación y el deseo de lograr y sobresalir figuran en casi todos los estudios. En cuanto al motivo del rendimiento está plenamente identificado con las situaciones deportivas. Finalmente el motivo de la salud y la necesidad de compensación por el estudio y el volumen de trabajo también desempeñan un importante papel"*.

Resumiendo, podemos concluir diciendo que para estos autores, las personas participan en el deporte:

- Porque las actividades implicadas poseen un valor intrínseco, relacionado con la alegría y el placer, por lo que vale la pena esforzarse por realizarlas.
- Porque tales actividades tienen efectos positivos para la salud.
- Porque se promueven actividades que permiten obtener una sensación de competencia.

En el ámbito universitario, autores norteamericanos como Mathes y Battista (1985), nombraron como motivos de práctica de los estudiantes: los beneficios de relación social, mejorar la salud y la condición física, experimentar riesgo y emoción, motivos estéticos y expresivos, eliminar tensiones, porque les gusta el ejercicio prolongado e intenso, por ganar, por demostrar sus habilidades y por competir. Posteriormente, estos motivos fueron englobados en tres categorías: competición, los relacionados con la salud y la condición física y, los relativos a las experiencias sociales. Estableciendo que los motivos de salud y condición física eran los más importantes para ambos géneros, pero, mientras las mujeres daban más valor a las experiencias sociales, los hombres valoraban más la competición.

Ya en España, citar el estudio de Cañellas y Rovira, en el año 1995, sobre las motivaciones de la población adulta barcelonesa que, en general, manifiestan un mayor interés por la actividad en sí misma y por su vertiente lúdica. Siendo esta tendencia más notoria entre los hombres, mientras que para las mujeres tienen mayor importancia los motivos relacionados con la salud y el mantenimiento de la forma física.

No obstante, dentro de la población española y siguiendo los trabajos de García Ferrando (1996), los motivos por los que hacen deporte los estudiantes universitarios son, por orden de preferencia: *“por diversión y pasar el tiempo”*, *“por hacer ejercicio físico”* y *“porque le gusta el deporte”*. Estos datos coinciden con los encontrados por Llopis y Llopis (1999b) en la población valenciana de 18 a 24 años, que citan como primer motivo por el que se practica deporte *“por diversión y pasar el tiempo”*.

En el campo específico de las actividades acuáticas, encontramos un estudio de Moreno y Gutiérrez (1998a) donde se valoran los motivos para la asistencia a las instalaciones acuáticas. Si en el análisis de los resultados tenemos en cuenta los motivos de práctica según la edad, los usuarios más jóvenes eran los que atribuían mayor motivo al disfrute y la relación social, en contraposición con los mayores, por otra parte, el rendimiento era perseguido por los más jóvenes (16-20 años) descendiendo su importancia a medida que aumentaba la edad. Sin embargo, si el análisis se lleva a cabo según el género, observamos que los varones tienen más altos los motivos de rendimiento, mientras que las mujeres están más interesadas en la salud y en los fines terapéuticos, con lo que confirman los datos de Vázquez (1993).

Igualmente, hay que destacar que son varias las investigaciones (Masachs y cols., 1994; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Ruiz y cols., 2001) que indican que el nivel de estudios elevado es importante, tanto para la iniciación como para el mantenimiento de pautas de ejercicio. Así, el nivel de estudios guarda una relación con el factor “*mantener o mejorar la salud*” como motivo de mantenimiento; ya que, a mayor nivel de estudios, mayor porcentaje de individuos que esgrimen ese motivo. Para Moreno y Gutiérrez (1998a) a mayor nivel de estudios se observa que la práctica acuática se realiza bajo un motivo de disfrute, de relación social, de salud y forma física, mientras que a menor nivel de estudios la práctica acuática se entiende bajo un modelo de rendimiento.

Es más, Finkenbergen y Moode, en el año 1996, afirmaron que los practicantes de atletismo interuniversitario presentaban percepciones más altas de “*competitividad*” y de “*estatus social*” para justificar su participación deportiva, mientras que los no practicantes creían que la adquisición de atributos que convertían a la persona en un buen ciudadano y el aumento de la autoestima eran las propuestas más importantes para la participación deportiva.

Con vistas a analizar, con mayor profundidad, las motivaciones de práctica físico-deportiva en una muestra de estudiantes universitarios, debemos mencionar el trabajo de Gutiérrez y González (1995), donde considerando el género de la muestra, se vienen a corroborar los resultados obtenidos en anteriores trabajos (De Marco y Sidney, 1989; Gutiérrez, 1995; White, 1995), según los cuales las mujeres argumentan como motivos de práctica aspectos relacionados con la dimensión social, encontrar otras personas, la salud y el disfrute, mientras que los hombres buscan el estado de forma, los aspectos excitantes de la competición, el riesgo y las emociones fuertes y el triunfo. Igualmente, los estudiantes que practican en ese momento algún deporte o actividad física, argumentan en mayor medida como motivos para su práctica el “*reto y la aventura*”, la “*competición y el triunfo*” y el “*placer por la actividad en sí misma*”. Por el contrario, quienes no practican sobresalen en exponer que practicarían deporte por motivos ajenos al mismo, tales como los económicos y profesionales.

Otra aportación muy interesante es la realizada por Martín (1997), que estudia los motivos para el mantenimiento de la práctica deportiva en un grupo de estudiantes universitarios, encontrando que el 51% de los encuestados mantuvo su nivel de participación deportiva, de los cuales 58%

eran hombres y el 42% mujeres. Sin embargo, no encontró grandes diferencias en las razones aducidas por ambos géneros para el abandono y el mantenimiento de la práctica deportiva, tal y como se aprecia en la tabla 14.

Tabla 14. Razones para el mantenimiento de la participación deportiva (Martin, 1997).

| Razones | Total | | Hombres | | Mujeres | |
|---|-------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | Freq. | Col (%) | Freq. | Col (%) | Freq. | Col (%) |
| Satisfacción personal | 148 | 56.5 | 79 | 52.3 | 69 | 62.2 |
| Estímulo de otras personas | 50 | 19.1 | 29 | 19.2 | 21 | 18.9 |
| Alta percepción de habilidad | 30 | 11.5 | 19 | 12.6 | 11 | 9.9 |
| Prestigio y reconocimiento | 20 | 7.6 | 13 | 8.1 | 7 | 6.3 |
| Deseo de una beca deportivo-universitaria | 14 | 5.3 | 11 | 7.3 | 3 | 2.7 |
| Total | 262 | 100 | 151 | 100 | 111 | 100 |

Si analizamos estos resultados más detenidamente observamos que, la principal razón aducida para mantener sus niveles de participación es la “*satisfacción personal*”, incluyendo en esta categoría el desarrollo de la disciplina, el mantenimiento de la salud, los sentimientos de realización, los beneficios obtenidos con la competición y la disminución del estrés. Además, el 72% destaca la influencia de los compañeros, el 18% menciona a los entrenadores y el 10% a los padres como factores importantes para mantener su participación, sin establecer diferencias significativas entre los varones y las mujeres. Únicamente, los hombres muestran porcentajes significativamente mayores en las categorías de “*deseo de beca deportiva*” y de “*alta percepción de habilidad*”, mencionando que este último aspecto resulta congruente con la respuesta de las mujeres no participantes, que nombran la baja habilidad como un factor importante para abandonar la práctica deportiva.

Asimismo, centrándonos en la población de estudiantes universitarios murcianos, encontramos un estudio de Reyes y Garcés de los Fayos (1999) que dice que más del 50% de los encuestados se iniciaron a los 10 años, y otro tercio entre los 6 y 8 años. Estos datos coinciden con los no practicantes. Además en este mismo estudio se citan como motivos para

iniciarse: mejorar la salud o aspecto físico (45,10%), estar con amigos (27,45%), y mejorar las habilidades físicas y técnicas (17,65%). Mientras que los que no hacen deporte, consideran que los motivos para iniciarse serían: mejorar la salud o aspecto físico (66,67%), mejorar las habilidades físicas o técnicas (28,40%), y estar con amigos (3,70%).

También en el estudio de Sánchez y cols. (1998), se afirmaba que el ejercicio había sido valorado como importante para la salud por toda la muestra de estudio: *“Los universitarios son muy conscientes del beneficio que el ejercicio físico tiene para la salud y puede que esto tenga alguna influencia en la participación en actividades físico-deportivas, ya que identifican el mantenimiento de la salud como un motivo importante para iniciar y mantener un programa de ejercicio físico”*.

Resumiendo, la práctica deportiva es una actividad para mejorar la salud o el aspecto físico y para mejorar los componentes propios del deporte, excluyendo el factor social (Reyes y Garcés de los Fayos, 1999).

Otro dato muy elocuente es el encontrado por Thuot (1995), que dice que el 79% de los estudiantes planean continuar su implicación deportiva después de la Universidad, principalmente por la satisfacción que conlleva. Apareciendo un movimiento significativo en la participación durante los años universitarios y post-universitarios, con una evolución desde el deporte competitivo hacia el deporte recreativo.

Profundizando en esta tendencia, White (1995) va más allá, al investigar la relación entre las motivaciones de atletas, tanto hombres como mujeres, que practican deporte como una actividad recreativa y como una actividad competitiva. Los datos de su estudio le permitieron afirmar que los participantes con fines recreativos consideraban que el deporte debía fomentar los comportamientos y actitudes pro-sociales, disminuyendo los comportamientos de riesgo para la salud y promoviendo valores sociales y morales. Por el contrario, los participantes en competiciones universitarias buscaban en el deporte intereses individuales y materialistas, encaminados a ascender en el estatus social. Efectivamente, los estudiantes universitarios que han tomado parte en deportes competitivos, generalmente continúan siendo físicamente activos en su vida post-graduación; resaltando que, un buen número de ellos, toman parte activa en la organización de deportes para su comunidad (Frenkl y Szabo, 1995).

A continuación, en la tabla 15, se expone un resumen de las razones y los motivos para la participación en el deporte, donde se aprecian los distintos puntos de vista desde los que se han enfocado las investigaciones de diferentes autores sobre el tema que nos ocupa.

Tabla 15. Motivos y razones para la participación en el deporte (Modificado de Martín-Albo y Núñez, 1999).

| Estudio | Sujetos | N | Sexo | Motivos |
|--------------------------------------|--|-------|----------------------|---|
| Artus (1971) | Atletas recreativos y competitivos de 14 a 21 años | 1.625 | Masculino y Femenino | Compensación, placer intrínseco, rendimiento, afiliación, salud. |
| Bloss (1971) | Estudiantes | 160 | Masculino y Femenino | Alegría, placer, buena forma física, compensación, salud, afiliación. |
| Grabler (1971) | Nadadores de alto nivel de 12 a 26 años | 154 | Masculino y Femenino | Placer intrínseco, competición, necesidad de contacto social, salud, necesidad de demostrar destrezas. |
| Hahmann (1971) | Estudiantes | 986 | Masculino y Femenino | Salud, placer intrínseco, rendimiento, compensación. |
| Sabath (1971) | Estudiantes | 218 | Femenino | Placer intrínseco, salud, buena forma física. |
| Van Dellen y Crum (1975) | Deportistas recreativos | 158 | Masculino y Femenino | Placer intrínseco, salud, buena forma física, compensación. |
| Alderman y Wood (1976) | Jugadores juveniles de Hockey | 425 | Masculino | Afiliación (necesidad de amistad), necesidad de destacar, necesidad de animación, necesidad de éxito, autonomía. |
| Bielefeld (1979) | Estudiantes | 418 | Masculino y Femenino | Rendimiento, autodeterminación, salud, catarsis, afiliación. |
| Manders (1980) | Atletas recreativos y competitivos (15-50 años) | 2.000 | Masculino y Femenino | Distracción / relajación, salud, sociabilidad, rendimiento. |
| Brackhane y Fischhold (1981) | Corredores de fondo | 21 | Masculino | Necesidad de moverse, necesidad de sentir el propio cuerpo, rendimiento, afiliación, compensación, sensación posterior de relajación. |
| Robertson (1981) | Chicos de 12 años | 2.261 | Masculino y Femenino | Gratificaciones intrínsecas (placer, animación, sentirse bien), rendimiento. |
| Brodkin y Weiss (1990) | Nadadores recreativos | 100 | Masculino y Femenino | Competición, salud, energía, afiliación, diversión, estatus social. |
| Ebbeck, Gibbons y Loken-Dahle (1995) | Adultos universitarios de 18 a 75 años | 422 | Masculino y Femenino | Interdependencia, auto-imagen, satisfacción personal y razones instrumentales. |
| Moreno y Gutiérrez (1998) | Usuarios de instalaciones acuáticas | 670 | Masculino y Femenino | Disfrute, relación social, salud y forma física. |
| Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998) | Estudiantes de 2º ciclo de E.S.O. de la isla de Mallorca | 1999 | Masculino y Femenino | Por diversión y ocio y para mantenerse en forma. |
| Marrero, Martín-Albo y Núñez (1999) | Deportistas federados (14 a 26 años) en ocho deportes | 761 | Masculino y Femenino | Aspectos intrínsecos y extrínsecos. Se distinguen cuatro momentos distintos: inicio, mantenimiento, cambio y abandono. |
| Reyes y Garcés de los Fayos (1999) | Estudiantes universitarios | 132 | Masculino y Femenino | Mejorar la salud o aspecto físico, estar con amigos, mejorar las habilidades físicas y técnicas. |
| Castillo y Balaguer (2001) | Adolescentes de la Comunidad Valenciana | 1203 | Masculino y Femenino | Mejorar la salud, diversión, estar en buena forma y hacer nuevos amigos. |
| Pavón (2001) | Estudiantes universitarios | 801 | Masculino y Femenino | Competición, Capacidad personal, Aventura, Hedonismo y relación social, Forma física e imagen personal y Salud médica. |

Para terminar, según Weinberg y Gould (1996) existen una serie de estrategias para aumentar la adhesión al ejercicio físico, que se pueden clasificar en cinco categorías:

- Enfoques ambientales.
- Enfoques de refuerzo.
- Enfoques cognitivos y de establecimiento de objetivos.
- Enfoques de toma de decisiones.
- Enfoques de respaldo social.

No participación y abandono de la práctica de actividades físico-deportivas

La mayoría de los trabajos sobre abandono utilizan el término “retirado” (*dropout*) para definir a aquellos sujetos que ya no continúan involucrados en deporte. Sin embargo, una visión de los diferentes trabajos sobre abandono deportivo muestra que este único término es insuficiente para describir a aquellos sujetos que han abandonado el deporte. De hecho, los deportistas raramente abandonan el deporte de forma definitiva, más bien suele ocurrir un trasvase hacia otro deporte, o bien se modifica el nivel de intensidad en la práctica del mismo. En resumen, el fenómeno del abandono deportivo cabe considerarlo como un continuo, que va desde los que se retiran de un deporte particular, pero pasan a practicar otro deporte o el mismo deporte pero a diferente nivel de intensidad, hasta aquellos sujetos que se retiran definitivamente del deporte (Cervelló, 2000).

No obstante, una vez delimitado conceptualmente el abandono deportivo, debemos destacar la aparición de datos muy elocuentes, relacionados con distintas líneas de investigación sobre la no participación y el abandono de la práctica deportiva, que será necesario recordar para poder ubicar adecuadamente el marco de las motivaciones y los intereses en el ámbito del abandono deportivo.

Así, a partir del año 1980, autores como Pooley, estudiaban el abandono de la práctica deportiva, citando la edad infantil como la más propensa, con un 38%, y justificando el alto porcentaje de abandono en estas edades en motivaciones propias de la edad, como la comparación con los iguales y la competitividad.

Por su parte, Weinberg y Gould (1996), dicen que *“tan pronto la gente sedentaria ha superado la inercia y ha empezado a hacer ejercicio, el siguiente obstáculo a salvar son las tentaciones de abandonar la actividad, para muchos es más fácil iniciar un programa que seguir con él”*. Esta afirmación ha sido confirmada en trabajos como los de Sánchez-Barrera y cols. (1995), Weinberg y Gould (1996), Segura y cols. (1999), Pintanel y Capdevila (1999), entre otros, donde se ha comprobado que la mitad de las personas que comienzan un programa de ejercicio físico lo abandonan durante el primer año, y más concretamente antes de los seis meses de práctica.

Además, otra tendencia que resulta interesante es el estudio de Ponseti y cols. (1998), en el que relacionan las motivaciones de los adolescentes con su nivel de práctica deportiva, ya que *“aquellos que integran los niveles más elevados de práctica deportiva manifiestan en mayor medida su deseo de no abandonarla, mientras que un número elevado de personas que tienen intención de abandonar la práctica deportiva pertenecen al grupo de jóvenes con un nivel bajo de práctica”*. En su trabajo el grupo de nivel de práctica alto contesta *“siempre practicaré”* en un 62,8%; el grupo con nivel bajo de práctica contesta *“si los estudios me los permiten”* en un 48,1%; y el grupo medio oscila entre un 52,1% y 46,4%, respectivamente.

Paralelamente, otros trabajos (Cruz, 1997; Hernández-Ardieta y cols., 1999) van encaminados a intentar relacionar el abandono de los deportistas jóvenes con una serie de factores negativos que están bajo el control de los entrenadores y organizadores de las competiciones, como por ejemplo: el estrés competitivo, estar demasiado tiempo sentado en el banquillo durante los partidos, los entrenamientos aburridos, el entrenador que no gusta, etc. Después de todo, tal y como afirmaban Taylor y cols. (1999), ser forzado a ejercitarse en la niñez puede tener consecuencias potencialmente negativas en la actividad posterior.

Igualmente, también aparecen otras líneas de investigación como la de Telford (1998), donde se analiza la relación existente entre los profesores de Educación Física y sus estudiantes, para observar el impacto que pueden tener en las actitudes hacia la actividad física. Para este autor, los profesores dedican muy poco tiempo a interactuar individualmente con los estudiantes, sin tener en cuenta que una experiencia negativa, como el uso inapropiado de la crítica o ser ignorado por el profesor, puede alejarlos de la práctica de actividades físicas.

Para Martín-Albo (2000), el perfil más probable del deportista que abandona es el de un joven entre 16 y 18 años con menos de tres años de experiencia y con un entrenador centrado en los resultados. Lo cual viene a colación con el comentario de White (1995), que afirma que las actitudes y comportamientos negativos hacia la participación en el deporte se incrementan con la continua exposición a la competición. De todos es conocido que el énfasis en el deporte, tiende a excluir a los menos diestros, creando actitudes negativas hacia la actividad física, por lo tanto, si se consigue establecer actitudes positivas hacia la actividad física, entonces el potencial de implicación deportiva a largo plazo se verá incrementado (Kerr y cols., 1998).

Sin embargo, los estudios más interesantes son los que hacen referencia a la importante influencia que suponen las motivaciones e intereses de los practicantes en el abandono de la actividad físico-deportiva.

Así, ya en el año 1993, Bakker y cols. citaban el trabajo de Bielefeld (1979), concretando cuatro factores de motivación en contra de la participación deportiva:

- Un estereotipo negativo del deporte (*“porque es una tontería hacerlo”, “porque no se aprende nada con eso”*).
- Experiencias frustrantes (*“porque al practicarlo haces el ridículo”*).
- Intereses en conflicto (*“porque me interesan otras cosas”*).
- Deseo de una vida tranquila (*“porque no encuentro placer en su ejercicio”*).

Posteriormente, será Durand (1988), citado en Jara (1997), el que nombre como causas de abandono, en orden de importancia las siguientes:

- *“Tengo otras cosas que hacer”* (que puede esconder otras razones como la falta de motivación).
- *“No era tan bueno como pensaba”* (sobre todo en deportistas muy orientados a la competencia y el resultado).
- *“No era lo bastante divertido”* (normalmente los entrenamientos son monótonos o poco estimulantes).
- *“Quería practicar otro deporte”* (porque en el actual no encuentran satisfacción a sus motivaciones).

- *“No soportaba la presión”* (indicando una fuerte orientación a la competencia y escasez de recursos).
- *“Era aburrido”*.
- *“No me gustaba el entrenador”*.

Pero, las aportaciones más interesantes las encontramos a partir del trabajo de Garcés de Los Fayos y cols. (1995), quienes formulan la hipótesis de que *“...cuando los motivos iniciales de la persona para practicar deporte no son acordes con los que encuentra en el contexto deportivo, tenderá a abandonar prematuramente esta actividad,”* y *“...cuando los aspectos motivacionales que dieron lugar a la práctica deportiva no se mantienen posteriormente, hay mayores posibilidades de tender al abandono prematuro del deporte”*.

De esta forma, es el entorno deportivo el que debe generar la posibilidad de que el niño encuentre respuesta a las diversas motivaciones que, a lo largo de su maduración, intenta encontrar en el deporte; ya que, tal y como dicen Weinberg y Gould (1996), *“las expectativas generadas por la práctica de ejercicio deben ser realistas en lo que se refiere a las ventajas potenciales para que los nuevos practicantes no se sientan decepcionados si los resultados tardan en llegar”*.

Tan es así, que utilizando las palabras de Bakker y cols. (1993), *“cuando se trata de situaciones deportivas, el fracaso en la consecución de unos objetivos conduce a un cambio en los mismos o en las expectativas de acción dentro de esa actividad deportiva”*. Llegado a este punto, es probable que la persona abandone ese campo de actividad, por lo que la influencia en el establecimiento de objetivos, de un modo más realista, constituye una variable importante en el desarrollo de los motivos orientados hacia el deporte.

Debiendo incluir sobre este tema el trabajo de Cervelló (1996), citado por Valero y Latorre (1998), que menciona como principales motivos del abandono deportivo: el conflicto de intereses, la falta de diversión, la falta de competencia, los problemas con los otros significativos (entrenador, padres, etc.), los problemas relativos al programa y las lesiones.

Por ello, una vez analizadas las motivaciones generales que influyen en el nivel de abandono deportivo, llevaremos a cabo un análisis más pormenorizado para concretar en qué medida tiene lugar este fenómeno entre la población de practicantes.

Así, al analizar el trabajo de Bellmunt y cols. (1994) realizado con mujeres de 18 a 25 años, vemos que las causas que provocaron la falta de continuidad en la realización de actividad física son diferentes, abarcando tanto aspectos específicos como no específicos del deporte: falta de tiempo, ir a estudiar a otra población, no tener el nivel suficiente para seguir y problemas con el entrenador. Mencionando que, entre las practicantes, sólo la mitad ha tenido continuidad en su participación deportiva, ya que las demás tuvieron que abandonar por no encontrar el lugar ni el tipo de práctica deseado, pero actualmente han vuelto a practicar por cuestiones meramente casuales, aunque en ambientes diferentes, hecho mencionado en los deseos de algunas de las chicas no practicantes.

En el estudio de Martin (1997), se intentaba analizar las motivaciones para el abandono de la participación deportiva, de los estudiantes universitarios americanos, encontrando que el 49% habían abandonado la práctica, de los cuales un 36% eran hombres y un 64% mujeres, como mostramos en la tabla 16.

Tabla 16. Razones que justifican el abandono de la práctica deportiva (Martin, 1997).

| RAZONES | TOTAL | | HOMBRES | | MUJERES | |
|--|-------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | Freq. | Col (%) | Freq. | Col (%) | Freq. | Col (%) |
| Otras actividades impiden la participación | 121 | 47.2 | 41 | 44.1 | 81 | 51.3 |
| Sucesos negativos que desaniman al participante | 37 | 14.5 | 16 | 17.1 | 21 | 12.9 |
| Lesiones o enfermedades que impiden la participación | 33 | 12.9 | 18 | 19.4 | 15 | 9.2 |
| Bajo nivel de habilidad | 33 | 12.9 | 6 | 6.5 | 27 | 16.6 |
| Influencia de otras personas | 14 | 5.5 | 4 | 4.3 | 10 | 6.1 |
| No tener interés por el deporte | 10 | 3.9 | 4 | 4.3 | 6 | 3.7 |
| No tener éxito u oportunidad de participar | 8 | 3.1 | 4 | 4.3 | 4 | 2.5 |
| TOTAL | 256 | 100 | 93 | 100 | 163 | 100 |

Analizando con mayor profundidad los resultados de este estudio vemos que en el apartado de otras actividades, el 23% de los sujetos citan un trabajo, mientras un 26% mencionan la importancia de sus estudios, como

las razones principales para abandonar la participación deportiva. Las grandes diferencias entre ambos géneros surgen en los apartados de lesiones o enfermedades y bajo nivel de habilidad; en el primer caso, los hombres muestran mayor predisposición a terminar su participación por una lesión, aunque manifiestan que en caso contrario estarían interesados en seguir practicando; sin embargo, en el segundo apartado, se aprecia el proceso de socialización diferencial por el que se adquieren los roles sexuales. Así, mientras las mujeres manifiestan su bajo nivel de habilidad para terminar la práctica, los hombres raramente admiten que su nivel de habilidad no es suficiente, prefiriendo mencionar la alta habilidad como un factor que contribuye a su participación. Por último, dentro de la influencia de otras personas destacar a los compañeros, como el grupo más importante para motivar la participación, mientras que los padres son más proclives a contribuir a la finalización de la actividad deportiva.

Pero, continuando con las numerosas líneas de investigación desarrolladas en este tema, encontramos en España trabajos como el de Cañellas y Rovira (1995), que nombran como razones aducidas por la población adulta barcelonesa para no practicar deporte, aquellas ligadas a la falta de tiempo, al cansancio o a la falta de interés y no a factores infraestructurales o de oportunidades. Dentro de este grupo de población, también mencionaremos el trabajo de Segura y cols. (1999), donde los catalanes abandonan la práctica regular de ejercicio físico hacia los 24,5 años de media, y los menores de 25 años y los mayores de 45 años caminan bastante.

Por su parte, Llopis y Llopis (1999b), a la pregunta de los motivos principales por los que no practican ningún deporte responden “*no le gusta*” un 90,0% y “*no tiene tiempo*” un 6,3%.

Estos datos corroboran los obtenidos anteriormente por García Ferrando (1996), que encontró que los motivos por los que no hacía deporte la población universitaria no practicante eran, por orden de preferencia: “*por falta de tiempo*” (41%) y “*porque no le gusta*” (37%).

El mismo autor analiza el tiempo que dedicaron a la práctica deportiva antes de abandonarla, obteniendo los siguientes datos: “*más de 6 años*” (29%) y “*entre 1 y 2 años*” (24%). En cuanto a su disposición para volver a practicar deporte, contestan “*sí, con seguridad*” y “*probablemente sí*” casi en la misma proporción (33% y 32%), respectivamente. Finalmente, destacar que entre los principales motivos por los que abandonaron la práctica

deportiva, se encuentran “*los estudios le exigían demasiado*” (57%), y “*por pereza y desgana*” (25%).

Coincidiendo con los resultados de García Ferrando nos encontramos con autores como Weinberg y Gould (1996) y Moreno y Gutiérrez (1998b), para ellos la razón más frecuente para la inactividad es la falta de tiempo; sin embargo, matizan que es más una percepción que una realidad, el verdadero problema estaría en las prioridades. En esta línea, también se encuentran Alexandris y cols. (1997), para los que las principales limitaciones, en la participación deportivo-recreativa, eran el tiempo y las instalaciones. Sin embargo, la percepción de estas limitaciones decrecía con el nivel de participación.

Es preciso mencionar, en este momento, la controversia existente en cuanto a la dotación de instalaciones deportivas. Así, mientras para algunos autores es un factor que parece influir en la práctica deportiva aunque sin ser una dificultad que impida su realización (Añó, 1995). En otros estudios se citan con frecuencia la falta, insuficiencia o inadecuación de las instalaciones como el motivo principal para dejar de hacer deporte (Weinberg y Gould, 1996; Llopis y Llopis, 1999b).

En la investigación de Reyes y Garcés de los Fayos (1999) con deportistas universitarios murcianos; han pensado abandonar el deporte nunca o casi nunca el 90% de los encuestados, similar a los no deportistas (85,95%). Es destacable que un 10% lo piensa a menudo, si bien sólo dan una gran importancia al deporte en sus vidas cerca del 70%; ya que, más del 60% de los no deportistas, le otorgan al deporte una importancia mínima.

Otra aportación en esta tendencia es el estudio de Segura y cols. (1999), donde un 4,8% de los universitarios encuestados dicen no haber dejado nunca la práctica deportiva. Sin embargo, un 10% ha abandonado la práctica físico-deportiva en los años de bachillerato; mientras que en los primeros años de los estudios universitarios ha abandonado hasta un 42,1%, y de ellos un total del 26,5% lo ha hecho entre los 17 y 18 años, precisamente la edad de ingreso universitario. Además, si tenemos en cuenta que en el pasado hubo un 87,6% de los estudiantes que hizo ejercicio regularmente, y que actualmente se aprecia que un 40% de los no practicantes, ha hecho algún intento de conseguir un cambio en sus hábitos, para incrementar su adherencia a los programas de ejercicio físico, podremos destacar que se advierte un movimiento pendular en el sentido: práctica-abandono- (intento de) práctica.

En resumen, *“hay un importante descenso en la adhesión a programas de ejercicio físico en el momento de ingresar en la universidad, el abandono aparece como una huida hacia otros hábitos del tiempo libre, en detrimento de la actividad física o por la necesidad de aumentar las horas de estudio diario y semanal”* (Segura y cols., 1999).

III.3.3. Principales hábitos en el usuario de actividades físico-deportivas

Según Vázquez (1993), las mujeres practican deporte mayoritariamente de lunes a viernes, observándose que sólo un 17% lo realiza con cierta asiduidad; por el contrario, los deportistas masculinos que practican de manera asidua suponen un 30% y se concentran más en los fines de semana, dato que tal vez se justifique porque el tiempo libre de las mujeres depende de la ausencia de los familiares en la casa. Por otra parte, las mujeres de status ocupacional siguen las mismas pautas de comportamiento similares a las de los hombres, concentrando más su práctica en los fines de semana.

En cuanto a los espacios donde se realiza la práctica, se observa que tanto hombres (70%), como mujeres (65%), prefieren los espacios al aire libre. Siendo las mujeres las que en mayor proporción prefieren los sitios cerrados.

Por otro lado, en el caso de utilizar instalaciones, la población entrevistada en dicha investigación, prefiere las instalaciones públicas sobre las privadas. Un alto porcentaje de mujeres jóvenes (30,5%) lo practica también en las instalaciones escolares. En instalaciones privadas lo suelen practicar en mayor medida las mujeres de nivel socioeconómico alto (31%) y las de status ocupacional y educación altos.

En general, tres de cuatro españoles entrevistados comenzaron a hacer deporte antes de los quince años, lo que indica que para la mayoría de la población el iniciarse en algún deporte es algo que se hace en el colegio o cuando están en edad escolar, y el comenzar a hacer deporte con más de 20 años es algo minoritario para el conjunto de la población. El inicio del deporte es más temprano entre los varones que entre las mujeres. Otro dato interesante, revela que la mayoría de los practicantes suelen realizar la práctica físico-deportiva acompañados (86%), frente al 14% que afirma realizarlo solo. Las diferencias entre hombres y mujeres son prácticamente inexistentes, en cambio sí hay diferencias en razón de las personas que les

acompañan. En efecto, dentro de que la mayoría de los practicantes lo hacen con amigos (86%), en el caso de las mujeres la práctica es mucho más habitual (24%) que en el caso de los hombres, quienes sólo lo hacen en un 5%.

Sin embargo, en investigaciones posteriores como la realizada por Cañellas y Rovira (1995) sobre los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa, se aprecia una consolidación de la práctica deportiva, que se manifiesta como un hábito regular entre la mitad de los adultos en Barcelona. Resaltando dos grandes tendencias: por un lado, el deporte ha afirmado su posición como hábito del tiempo de ocio; y, por otra parte, se hace evidente una importante aproximación de la práctica deportiva hacia los sectores más desfavorecidos, sobre todo entre las capas sociales bajas y entre las mujeres. Resumiendo, según la misma fuente, los que hacen deporte de forma ocasional han disminuido significativamente, y en la misma medida se ha incrementado el número de personas que en ese momento no hacen ningún tipo de actividad.

Otra aportación de interés a los hábitos de práctica deportiva son las conclusiones obtenidas por Velázquez y cols. (2001), con niños, niñas y adolescentes de la Comunidad de Madrid, se observa que el porcentaje de niños y adolescentes que dicen no practicar deporte es muy pequeño, no obstante, la alta frecuencia de práctica semanal que declara la población encuestada (10-14 años) debe ser entendida desde la perspectiva que tienen de lo que, para ellos, significa practicar deporte (práctica de cualquier actividad física que precise de un cierto esfuerzo físico e involucre a grandes grupos musculares), sin embargo, la frecuencia de práctica tiende a disminuir de forma significativa con el incremento de la edad y más entre las chicas que entre los chicos. Respecto al abandono deportivo, en el tramo de edad estudiado, no se aprecia un incremento y sí una movilidad de una a otras modalidades y una variación de la frecuencia semanal de práctica. La edad también influye en el incremento de una práctica de deportes de manera autónoma en detrimento de la práctica deportiva con entrenador.

Varias son las razones que pueden influir en la disminución de la frecuencia y en el cambio de formas de la práctica deportiva. Por un lado, con el incremento de la edad, se produce un aumento de las obligaciones escolares que pueden actuar en contra de una mayor frecuencia de práctica, especialmente en aquella modalidad (con entrenador) que exige una mayor disciplina de días y horarios. Por otro, el incremento general de la autonomía

en la utilización del tiempo libre que se produce con el incremento de la edad puede estar influyendo en una práctica más autónoma y libre.

A pesar de ello, queda claro que, durante el período escolar, los jóvenes y especialmente las chicas no realizan un volumen de actividad física a un nivel apropiado para permitir efectos significativos sobre la salud o para actuar como medida preventiva en factores de riesgo (Piéron y cols., 1999). En trabajos como el de Sardinha y Teixeira (1995), donde se aprecia la relación positiva entre las actividades físicas y la disminución de los factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, se llega a recomendar, para mantener la salud de los adolescentes, tres o más sesiones semanales, con actividades que duren 20 minutos o más, y que requieran niveles de ejercicio entre moderado y vigoroso.

Para finalizar este bloque, es interesante añadir las conclusiones obtenidas por Pavón (2001), en su estudio con estudiantes universitarios.

De forma general, se puede afirmar que los universitarios prefieren realizar las actividades físico-deportivas en compañía de otras personas más que en solitario.

Las mujeres se adhieren a los contextos de práctica no organizados, ya que optan por practicar por su cuenta con amigos y solas, mientras que, los hombres se decantan más por ambientes organizados, así, aunque su primera opción es la práctica de actividades físico-deportivas en solitario, en segundo lugar eligen las actividades dirigidas en un gimnasio. Se comprueba, también, que durante el primer curso predominan los alumnos que practican en un gimnasio y, a medida que aumentan los cursos, se incrementa la práctica de actividades físico-deportivas en solitario. La explicación podríamos encontrarla en la falta de tiempo libre que se produce al ir avanzando en los estudios realizados, lo que implicaría un reajuste organizativo y temporal, en función del tiempo dedicado al estudio, que dificultaría la realización de prácticas organizadas.

Esas condiciones especiales, provocadas por el horario académico de un estudiante universitario, van a determinar su preferencia por la práctica de actividades físico-deportivas durante la semana, especialmente el viernes, seguido del miércoles y el jueves; mientras que el domingo se convierte en el día de la semana menos utilizado para la práctica físico-deportiva. No se encuentran diferencias significativas entre ambos géneros en la elección de la franja horaria, observando un interés generalizado por las últimas horas de

la tarde, 20:00 y 19:00 horas. Únicamente durante el primer curso, un porcentaje importante de alumnos practica actividades físicas a las 9:00 horas de la mañana, pero conforme avanzan los años los estudiantes vuelcan su interés en las horas vespertinas.

Los alumnos federados o asociados a alguna agrupación deportiva son un fiel reflejo de la consistencia y regularidad de la práctica deportiva, alcanzando en esta investigación valores bajos, muy similares a los encontrados por Cañellas y Rovira (1995) entre la población adulta barcelonesa y, por Reyes y Garcés de los Fayos (1999) y Gutiérrez y cols. (1999b) dentro de la población de estudiantes universitarios, valores que, sin embargo, son inferiores a los encontrados por Serón y cols. (1994) y Gil y cols. (2000), entre los estudiantes universitarios de la especialidad de Educación Física. Además, al considerar el nivel de práctica de la muestra, vemos con claridad que los principiantes presentan las tasas más bajas de asociacionismo, frente a los porcentajes más altos del grupo de expertos. A pesar de ello, tal y como ya apuntaban García Ferrando (1991) y París (1996), nos encontramos con niveles muy bajos de asociacionismo deportivo, que todavía descienden más en el caso concreto del género femenino. Para ellos, las diferencias entre las federadas y las no federadas son mayores que entre los hombres, en todas las Universidades estudiadas.

Respecto a las instalaciones, los estudiantes universitarios prefieren en primer lugar las instalaciones que pertenecen a los Ayuntamientos o Diputaciones, seguidas las de los clubes privados y, en menor medida, los lugares públicos. Además, debemos destacar, al diferenciar por género, que los hombres eligen las instalaciones pertenecientes a la Universidad para su práctica, mientras que las mujeres, optan por los clubes privados en primer lugar. De la misma manera, durante los dos primeros cursos va a predominar la utilización de instalaciones cubiertas y de instalaciones pertenecientes a clubes privados entre las preferencias de los universitarios, para posteriormente, incrementarse el uso de instalaciones al aire libre pertenecientes a la Universidad y a los Ayuntamientos o Diputaciones, durante los tres últimos cursos.

Si centramos nuestra atención en el tipo de instalaciones utilizadas para la práctica deportiva, observamos que los hombres prefieren las instalaciones al aire libre, mientras las mujeres se decantan más por las instalaciones cubiertas.

En relación al inicio de la práctica deportiva, se observa que el número de alumnos que inician alguna práctica deportiva disminuye durante los tres primeros cursos, para aumentar ligeramente en 4 y 5º.

La mayoría de los alumnos encuestados manifiesta que su práctica está dirigida por una persona con alguna titulación deportiva, aunque un porcentaje alto realiza prácticas no dirigidas (32,1%). Conforme aumenta el nivel de práctica se va a incrementar el nivel de exigencia, en consecuencia, los principiantes y avanzados prefieren, en primer lugar, las prácticas no dirigidas, seguidas de los monitores deportivos en el caso de los principiantes y de los entrenadores en el caso de los avanzados. Para los expertos, primero están las prácticas dirigidas por entrenadores deportivos y, en segundo lugar, se encuentran las prácticas no dirigidas. Estos datos se modifican al hablar del nivel de asociacionismo deportivo, así, los alumnos federados o asociados a alguna agrupación deportiva realizan prácticas dirigidas por entrenadores, licenciados en Educación Física y monitores deportivos, mientras que, los no federados prefieren las prácticas no dirigidas y las actividades coordinadas por monitores deportivos.

De lo dicho hasta ahora se puede anticipar la noción de que la relación que mantiene cada individuo con el deporte reviste un carácter muy personal, aunque los motivos que conducen a la población a hacer deporte estén dominados por la oportunidad que brinda la práctica deportiva de hacer ejercicio físico, de mantener y mejorar la salud, y de divertirse o recrearse.

Los enfoques teóricos que explican por qué los individuos eligen practicar actividades físico-deportivas, persisten en su práctica o abandonan es el tema que nos ocupa en el capítulo siguiente.