

### 3. LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

#### 3.1. Niveles de práctica deportiva

Siguiendo los planteamientos expuestos por García Ferrando y Martínez del Castillo, podríamos decir que han sido ocho las grandes encuestas realizadas entre la población española sobre su comportamiento deportivo (1968, 1974, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995, 2000).

Pero en definitiva, para comprobar los datos generales sobre la evolución de la práctica deportiva podemos observar la tabla 3 elaborada teniendo en cuenta los resultados suministrados por el I.N.E. en 1968 y 1974 a través del trabajo de Martínez del Castillo (1983), de la encuesta de 1975 del Instituto ICSA-Gallup encargado por la Delegación Nacional de Deportes, así como de los estudios de García Ferrando en los años 1980, 1985, 1990, 1995 y 2000.

**Tabla 3. Evolución del nivel de práctica deportiva (Modificada de Añó, 1995a).**

<b>Año</b>	<b>Total (%)</b>	<b>Hombres (%)</b>	<b>Mujeres (%)</b>
1968	12,5	18,3	6,8
1974	17,7	22,7	12,8
1975	22	31	12
1980	25	33	17
1985	34	46	23
1990	35	47	29
1995	39	48	30
2000	38	46	27

El dato más relevante que podemos apreciar es que, si bien el auge de los niveles de práctica deportiva tiene lugar en la década de los ochenta, el inicio de los años noventa se va a caracterizar por el claro estancamiento que tiene lugar en porcentajes absolutos, del 35% en 1990 y el 39% en 1995 al 38% en 2000, a pesar de que la proporción de población que va a admitir no practicar ningún deporte continúa siendo mayoritaria (García Ferrando, 2001). Porcentajes que se mantienen en la encuesta de 2000, con un 27% de mujeres que practican deporte y un 46% de varones practicantes.

A diferencia de los trabajos anteriores, el análisis de la muestra de Gutiérrez (1995) nos indica que un 68% de sus componentes practican regularmente algún deporte, frente a un 32% que dicen no practicar ninguno. Matizando además que la práctica deportiva se encuentra más extendida entre los hombres que entre las mujeres, ya que casi un 86% de los varones encuestados practican deporte, frente a sólo un 55% de las mujeres.

De hecho, el Centro de Investigaciones Sociológicas en su estudio del año 1997, sobre el tiempo libre y los deportes en la población española de 18 o más años, comprueba que el 50,4% de la muestra no practica ni ha practicado ningún tipo de actividad deportiva, aún cuando el 18,2% y el 39,6% manifiestan sentir mucho y bastante interés por el deporte, respectivamente. Además, el 41,5% de los practicantes realizan actividades deportivas una o dos veces por semana, preferentemente natación, ciclismo y actividades vinculadas a la gimnasia, el aeróbic y la danza, con un amigo o grupo de amigos (53,4%), y utilizando en su mayoría, los lugares abiertos públicos para la práctica, seguidos de las instalaciones públicas de carácter municipal y las instalaciones de los clubes privados. Este estudio también revela que el 73,5% de la población española hace deporte sin preocuparse de competir, el 87,1% no pertenece a ninguna asociación o club deportivo en su tiempo libre y el 75,1% tiene una concepción del deporte como fuente de salud.

A pesar de ello, nos encontramos con que los niveles de práctica de actividad física o deportiva en la población general son realmente bajos, sobre todo, porque la iniciación deportiva recibida en nuestro país es deficitaria, ya que son pocos los jóvenes que han realizado o realizan actividades físicas de forma regular. Teniendo en cuenta, además, que los sujetos que realizaban más deporte son los que practican actualmente más deporte, a pesar de todos los beneficios fisiológicos y psicológicos que esto conlleva. Es decir, teniendo en cuenta la opinión de numerosos especialistas podemos afirmar que aquellos que han realizado más actividad física, en edades tempranas, son los que realizan actualmente más actividades físicas o deportivas (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999).

También Blasco y cols. (1996), confirman esta idea. Según estos autores, *“las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias; por tanto, existe una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo, para determinar su nivel actual de actividad física”*. No obstante, las personas mayores (y particularmente las mujeres) practican en menor número que otros grupos sociodemográficos, no porque hayan dejado de hacerlo, sino porque nunca lo

habían hecho, si bien los que practican lo hacen con mayor frecuencia que las personas practicantes de menor edad, hecho que se justifica gracias a la localización próxima de las instalaciones deportivas y a la dotación de transporte público (Martínez del Castillo y cols., 2002; Mosquera y Puig, 1998).

En el año 1997, el Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades, detectó que los adultos americanos eran sedentarios o menos activos físicamente de lo recomendado y, aunque los niños eran más activos que los adultos, la participación en actividades físicas declinaba durante la adolescencia.

En esta línea, Piéron y cols. (1999) elaboraron un estudio comparativo entre los estilos de vida de jóvenes europeos, comprobando que los índices de actividad física disminuían entre las edades de 12 y 15 años, siendo más alto para los varones frente a los índices de las mujeres, con la excepción de los muchachos portugueses. Además, a edades de 12 y 15 años, las proporciones de muchachas inactivas eran significativamente más altas que en los chicos. Cuando se consideran esfuerzos físicos muy frecuentes, los chicos estaban sistemáticamente envueltos en un nivel más alto que las chicas, mostrando unos porcentajes altos, en todos los grupos de edad y género, involucrados en actividades de intensidad baja. Para concluir, los objetivos de los jóvenes europeos se orientan hacia la tarea-orientación, lo que supone la creación de un desarrollo personal reforzando el compromiso hacia la participación en los deportes y actividades físicas.

En España, personas de edad más avanzada y menor nivel cultural, son las que realizan menos actividad física; los más jóvenes y aquellos con niveles culturales más altos, son los que realizan más actividad física (Sánchez-Barrera y cols., 1995). Observando que la cantidad de practicantes es involutiva respecto a la edad, siendo más gradual y progresiva en su proceso inicial hasta llegar a un momento en el que el salto es importante por dos motivos: porque la disminución de practicantes es elevada y, porque se produce al inicio de la franja de edad entre 18 y 25 años. Siendo esta disminución más acentuada a nivel de practicantes femeninos (Bellmunt y cols., 1994).

Para Hagger y cols. (1997) los niños exhiben, generalmente, actitudes más positivas hacia la actividad física, participando en más actividad física moderada durante los meses de verano, pero sin establecer diferencias de género en los niveles de actividad física. Para estos autores será, posteriormente, cuando aparecerán diferencias entre ambos géneros en el nivel de práctica deportiva.

Por el contrario, en el estudio de Tercedor y Delgado (1998), sobre el tipo de actividad físico-deportiva realizada por escolares de Educación Primaria de Granada capital, la variable género presenta relación con las actividades físicas practicadas y con el nivel de actividad física, siempre inferior en las niñas. Detectándose, además, que un 47,18% de los escolares participaron durante el curso escolar en actividades físicas organizadas en clubes, escuelas o equipos deportivos, mientras que la inactividad física mostró los mayores porcentajes en el cuestionario de actividad física durante el verano (73,9%) y durante un día lectivo (14,8%). No obstante, concluyen que los niños de esta edad presentan un nivel de actividad física que permite clasificarlos como un sector de la población suficientemente activo, dado el valor medio de actividades practicadas en cada uno de los intervalos de tiempo. Posteriormente, en una publicación del año 2000, los autores profundizan más en este tema, afirmando que, a pesar de que la práctica de actividad física va a variar en función del período de tiempo, no existen grandes diferencias entre las prácticas realizadas durante el período escolar y durante el verano, siendo los juegos motores la actividad física más practicada en día lectivo, los juegos y la bicicleta las más practicadas durante el fin de semana, y el fútbol y la natación las más practicadas durante el verano.

Los resultados obtenidos, en las investigaciones realizadas durante la adolescencia, confirman estas tendencias. Cale (1996), Chung y Phillips (2002), Ferron y cols. (1999), López y González (2001) y Pastor y cols. (1999) muestran que, tanto los chicos como las chicas, disminuyen la práctica deportiva a medida que aumenta la edad, observándose una mayor reducción de la práctica en el caso de las chicas. Tal y como ha reconocido Cockburn (2000, 2002), el riesgo al que pueden estar expuestas las chicas es a la pérdida de su feminidad por su asociación al deporte. Si para las chicas la discriminación viene dada por su restricción hacia las prácticas físicas, en los chicos viene a establecerse la imposición de unas exigencias que se convierten a veces en una limitación importante para su desarrollo personal.

Concretamente, los niveles de actividad física de las adolescentes inglesas en el estudio de Cale (1996) eran muy bajos: la amplia mayoría fue clasificada como inactiva o muy inactiva (63,1% y 15,5% respectivamente), mientras el 4,9% era considerada activa y el 16,5% moderadamente activa.

Posteriormente Cale y Almond (1997), al estudiar los niveles de los adolescentes concluyeron que la mayoría de los chicos realizaban actividades físicas con una influencia muy positiva sobre su salud, clasificándolos como activos (24%), moderadamente activos (26%), inactivos (45,8%) y muy inactivos (4,2%).

En España, Pastor y cols. (1999) concretan, que los chicos disminuyen su participación en actividades deportivas a medida que aumenta el curso, pero, esto no sucede con las chicas. Concluyendo que una posible explicación a este fenómeno es, que la mayoría de las chicas en nuestro país, o bien abandonan el deporte a edades más tempranas, o bien nunca han practicado deporte fuera del horario escolar.

Asimismo, estos datos concuerdan con los obtenidos en el análisis diferencial de las actitudes según el género de los adolescentes realizado por Moreno y cols. (2003), donde se observa que, a medida que se pasa de curso la preferencia por la Educación Física y el deporte es menor, sin embargo, estos autores comprueban que los varones valoran menos la asignatura de Educación Física y al profesor que las mujeres, asociándose a que las chicas declaran mayor dificultad y utilidad de la Educación Física que los chicos. Resultados que coinciden con los encontrados en su día por Mowatt y cols. (1988). Mientras que, por el contrario, los varones manifiestan mayor empatía con el profesor y la asignatura, a la vez que una mayor preferencia por las actividades físicas en el tiempo libre.

En el trabajo de Ponseti y cols. (1998), de 1999 adolescentes entrevistados, 639 manifestaron no practicar deporte fuera de las clases de Educación Física escolar. Esta proporción es muy similar a la encontrada por Moreno y cols. (1996b, 2003), donde un 24,6% no practican ninguna actividad física en horas extraescolares frente al 75,4% que realizan alguna práctica deportiva, o al trabajo de Pérez y cols. (2001) sobre los adolescentes santanderinos, en el que, además de valores similares de practicantes y no practicantes, encontramos que la mayoría de los no practicantes son mujeres, mientras que por otro lado existe cierto equilibrio entre ambos géneros dentro de los practicantes.

Además, Ponseti y cols. (1998) también concluyeron que las variables que establecen diferencias significativas en el nivel de práctica son: el género y los hábitos deportivos de los padres, es decir, practican más los hombres y los jóvenes con padres que practican o han practicado algún deporte. De hecho, para Soto y cols. (1998), la implicación deportiva de la familia en las actividades de ocio determina el grado de participación de las chicas en actividades deportivas. Lo cual concuerda con el trabajo de Shropshire y Carroll (1997), para los que el estatus socio-económico de los niños no constituye ninguna diferencia en sus niveles o hábitos de actividad física, mientras que las principales diferencias las atribuyen a los hábitos de ejercicio de sus padres, sin apreciar influencias de los hábitos desarrollados por las madres. Utilizando las propias palabras de Moreno y

cols. (2003) *“los hijos con padres que practican deporte valoran más la asignatura de Educación Física y al profesorado...”*.

Paralela e inevitablemente la influencia de los estereotipos en la enseñanza de la Educación Física se va a traducir en una serie de diferencias, tanto de intereses y motivación como en el grado de participación hacia ciertas actividades físicas, en función del género del alumno (Flintoff y Scraton, 2001; Gill y Williams, 1996; Scraton y Flintoff, 2002; Sicilia, 2002; Soto y cols., 1998). Así, las chicas en general muestran en el trabajo de Soto y cols. (1998) una mayor preferencia por las actividades de la Educación Física, principalmente aquellas de carácter más cooperativo y menos individualista, como la expresión corporal, la expresión dramática, los ejercicios por parejas, los multisaltos y los estiramientos. Sin embargo, los intereses de los chicos se centran en actividades de carácter más activo y competitivo, como son las ligas deportivas, las pruebas de condición física o las pruebas de habilidades deportivas. Destacando que dentro de los deportes individuales, los chicos prefieren las actividades propias del Atletismo, mientras que las chicas muestran su preferencia por las actividades de Gimnasia rítmica y deportiva.

Otros resultados que apuntan en la misma dirección son los referentes a los tipos de deportes practicados por los adolescentes en horario extraescolar, resaltando como deportes colectivos más practicados el fútbol y el baloncesto, y como deportes individuales el ciclismo (Moreno y cols., 1996b y 2003).

Finalmente, entre las últimas investigaciones realizadas con adolescentes de la Región de Murcia, destaca la de Procris-Joven (1999), encontrando que más de la mitad (62,9%) practican extraescolarmente algún tipo de deporte o actividad física, más de la mitad (56,5%) practica ejercicio físico intenso al menos dos veces por semana y, lo más común, es hacerlo entre 1 y 3 horas semanales (53,6%). Sólo un 7,2% dice no practicar nunca deporte. Especifica además, que los alumnos mayores practican ejercicio físico intenso, menos veces por semana pero durante más horas, reflejando una práctica más reglada de actividad deportiva.

La accesibilidad a instalaciones deportivas parece estar mejorando respecto a estudios anteriores. Un 19,6% dice no disponer de este recurso bien porque estén lejos de su casa, porque no puede usarlas o simplemente porque no conoce instalaciones de este tipo, lo cual es preocupante por la importancia de la práctica de ejercicio físico, no sólo en la promoción de la salud sino en la prevención de conductas no saludables. Entre quienes tienen acceso, más de un tercio (34,6%) mencionan también que se encuentran lejos de su casa (Procris-joven, 1999).

Además, encontramos que el inicio de una carrera universitaria implica una disminución de los niveles de actividad física, que se hace más patente en aquellos sujetos que ya manifestaban una tendencia a dedicar menos horas semanales de actividad física y, en las mujeres, por su menor preferencia hacia los aspectos relacionados con el deporte y la competición.

Llegados a este punto no podemos continuar sin destacar la evolución de los datos obtenida a partir de los trabajos del sociólogo, Manuel García Ferrando. En la tabla 4 se desglosan los porcentajes en un intento de observar la estabilidad de los practicantes deportivos.

**Tabla 4. Distribución de la práctica deportiva en España (García Ferrando, 2001).**

<b>Participación deportiva</b>	<b>2000</b>	<b>1995</b>	<b>1990</b>	<b>1985</b>	<b>1980</b>	<b>1975</b>
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Practica un deporte	22	23	18	17	16	15
Practica varios deportes	16	16	17	17	9	7
No practica ninguno	62	61	65	66	75	78
	(4.550)	(4.271)	(4.625)	(2.008)	(4.493)	(2.000)

Tras esta revisión (tabla 4), se aprecia que la práctica deportiva continúa difundándose entre capas cada vez más amplias de población, pues el nivel de práctica deportiva en el año 2000 es superior al registrado en la encuesta de 1990 y casi duplica el encontrado veinte años antes, mientras que los que no practican ha descendido hasta situarse en un 62% en clara relación con el carácter dinámico de la práctica deportiva en algunos sectores de la población que inician, abandonan y vuelven a iniciar la práctica deportiva en función de sus condicionantes sociales y personales (García Ferrando, 1998). Comparando los datos obtenidos se puede afirmar que el nivel de práctica deportiva de la población española ha ido creciendo en las dos últimas décadas (en el año 2000 un 38% de españoles se han acercado a la práctica deportiva), aunque parece haberse alcanzado cierta estabilidad en el volumen de práctica polideportiva, es decir, en el segmento de población que practica varios deportes.

Sin embargo, el dato más elocuente de la evolución de la práctica deportiva en nuestro país, es posiblemente que el 62% de los ciudadanos no practican ninguna forma de actividad física o deporte. A pesar de que, según Serrano y Navarro (1998), el 73,7% de los sedentarios han sentido alguna vez la necesidad

consciente de practicar deporte, mientras que los que tienen consciencia periódica de ello alcanzan la cifra del 51% de los sedentarios.

Posteriormente, han aparecido numerosas investigaciones realizadas con metodologías diferentes pero con unas bases claramente científicas, por lo que pueden ser válidas como elementos de partida y, sobre todo, para saber el tipo de investigación hecho en cada momento, principalmente con el grupo específico de población en el que se centra nuestro interés.

Por ello, citaremos trabajos como el de Reyes y Garcés de Los Fayos (1999), donde la práctica deportiva constituye la segunda actividad de tiempo libre dentro de las actividades cotidianas de los estudiantes:

- Pasear (32%).
- Hacer deporte (28%).
- Estar con la familia (14%).

Para los no deportistas, las actividades de ocio son más solitarias:

- Leer (30,67%).
- Pasear (22,67%).
- Escuchar música (14,67%).

Igualmente, en el “Informe sobre la juventud española” elaborado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (2000), un 20,5% de la población encuestada (entre 15 y 29 años) señala “*hacer deporte*” como la actividad que les gusta hacer fuera de casa cuando disponen de tiempo libre. Estableciendo en 25,49 la media de horas libres que tienen a la semana para su ocio o diversión.

También, al observar la frecuencia en la práctica deportiva de los estudiantes universitarios nos encontramos trabajos como el de Sánchez-Barrera y cols. (1995), afirmando que un 10,8% de la muestra de estudiantes universitarios no han realizado ninguna actividad físico-deportiva a lo largo de su vida, o el de Abadía (1995), donde practican algún deporte el 48% de los hombres y el 35% de las mujeres que estudian Magisterio en la Universidad de Zaragoza.

Más interesante es el estudio de Frojan y Rubio (1997), centrado en la población madrileña. Para estos autores, el 61,7% de la población realiza algún tipo de práctica deportiva y el 38,3% no practica.

Los resultados de estos autores, que acabamos de mencionar, también concuerdan con los encontrados en España por otros estudios similares con poblaciones universitarias de la misma edad, como es el caso de Sánchez y cols. (1998), que informan que el 64% de los universitarios encuestados practica ejercicio físico, frente a un 35,4% que no lo practica. Además, un 56% de los participantes responden haberse ejercitado siempre, un 6% no haber practicado nunca actividad física alguna, y un 38% sí practicaba ejercicio en el pasado pero ahora no practican.

Esa misma opinión comparten Gutiérrez y cols. (1999a), ante la pregunta de si realizaban alguna actividad físico-deportiva, el 72,2% de los universitarios encuestados responden que sí practican alguna de estas actividades, de los cuales el 22% se consideran principiantes, el 41,6% avanzados y el 8,6% expertos.

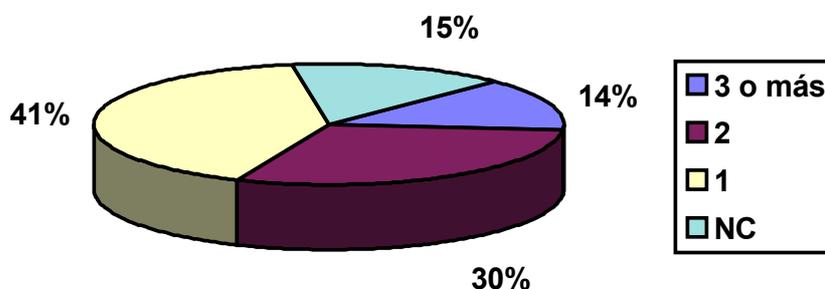
Por contra, estos datos varían ligeramente de los encontrados por Segura y cols. (1999). Para estos últimos, un 15,5% practica actividad física regular y programada, un 57,9% de los estudiantes no hace actividad física y sí practican el 42,1%. De los cuales el 35% se adhieren a programas físico-deportivos más o menos intensos y, un 6,5% de los estudiantes practican una actividad física suave. Un 42% tiene un promedio de actividad física diaria superior a 60 minutos, mientras que el 28,8% está entre 30 y 60 minutos, sin embargo, para un 29,2% es inferior a media hora. Respecto al hábito de caminar: 11,35% nunca camina nada, 31% camina diariamente entre 30 y 60 minutos con periodicidad irregular, y sólo un 3,8% camina o va en bicicleta habitualmente.

Dentro del colectivo de los que han abandonado la práctica físico-deportiva de tiempo libre destaca el trabajo de Ruiz y García (2002), donde el 41,6% de los estudiantes de la Universidad de Almería reconocen haber abandonado dicha práctica mientras cursaban el primer ciclo, disminuyendo al 31,5% en segundo ciclo (dos años más tarde) con el correspondiente incremento de practicantes que ello supone; abarcando las expectativas de la mayoría de los universitarios volver a practicar en un futuro. Es más, en esta comunidad universitaria tan sólo el 12,5% en primer ciclo, y el 10,5% en segundo, dice no haber practicado nunca actividad físico-deportiva de tiempo libre.

Cuando los estudios describen los hábitos deportivos de los estudiantes universitarios de la especialidad de Educación Física, los resultados indican, como cabía suponer, porcentajes ligeramente superiores. Tal es el caso del trabajo publicado por Torre y cols. (1995) con los futuros Maestros Especialistas en Educación Física de la Universidad de Granada, donde el 36,5% de los

alumnos no realiza habitualmente práctica deportiva, el 25% realiza una práctica deportiva discontinua y el 36,5% practica entre 4 y 6 horas semanales. Otros autores como Parera y Solanellas (1998), dirigen su trabajo hacia los estudiantes del INEFC de Barcelona, donde se aprecia que aproximadamente 3 de cada 4 estudiantes realizan alguna práctica físico-deportiva en sus ratos de ocio, fundamentalmente a nivel recreativo. Además, del 78% de alumnos que sí realizan práctica deportiva, casi la mitad (41%) lo hacen exclusivamente en uno solo, y más de una cuarta parte (30%) dividen su tiempo libre entre dos prácticas diferentes (figura 8).

Figura 8. Número de prácticas distintas realizadas por los practicantes (Parera y Solanellas, 1998).



Dentro de la población de estudiantes universitarios de la Región de Murcia, encontramos trabajos como el de Reyes y Garcés de los Fayos (1999), que confirman que el porcentaje de deportistas (38,64%) es claramente inferior al de no deportistas (61,36%), aunque en este estudio, el número de hombres ha sido muy escaso y es muy alto el número de mujeres que hacen deporte en edad universitaria, comparando con otras investigaciones. Entre las mujeres la práctica deportiva crece en comparación con lo que pasaba en edades inferiores, aunque el compromiso con la misma, medido mediante la federación a algún deporte, se sitúa en los mismos niveles bajos.

Sin embargo, los datos de práctica deportiva no estarían completos si no trajéramos a colación la frecuencia de práctica, un indicador muy importante porque supone regularidad y consolidación del hábito y, en definitiva, un mayor nivel de conocimiento del deporte, ya que son necesarios al menos dos días a la semana de práctica físico-deportiva para poder lograr beneficios saludables, tanto en la capacidad aeróbica y anaeróbica como en la composición corporal (American College of Sports Medicine, 1978).

En este sentido, podemos comenzar por analizar los resultados sobre la frecuencia de práctica de los adolescentes (Pérez y cols., 2001), donde el 62,8% que realiza actividad físico-deportiva tres o más veces por semana son, en su mayoría, chicos, en cambio, el porcentaje es superior en mujeres cuando la frecuencia de práctica es menor.

Los datos que hacen referencia a la población española, recogidos por el doctor García Ferrando en sus numerosos estudios, aparecen en la siguiente tabla (tabla 5).

**Tabla 5. Frecuencia con que se hace deporte (Modificado de García Ferrando, 1998 y 2001).**

<b>Grado de Frecuencia</b>	<b>2000</b>	<b>1995</b>	<b>1990</b>	<b>1985</b>
	(%)	(%)	(%)	(%)
Tres o más veces / semana	49	42	31	20
Una o dos veces / semana	38	38	28	25
Con menor frecuencia	10	14	24	36
Sólo en vacaciones	3	6	17	19
	(1.890)	(1.666)	(1.580)	(680)

Como podemos comprobar la frecuencia de práctica deportiva ha ido en aumento, pasando de un 20% a un 49% (tres o más veces por semana) y de un 25% a un 38% (una o dos veces por semana), a la vez que desciende el número de quienes lo practican de forma más esporádica. Lo que nos permite afirmar que la práctica deportiva se hace más cotidiana, no sólo se ha producido un aumento cuantitativo del número de practicantes deportivos en España, sino que los que practican lo hacen con mayor frecuencia, lo que revela que se está avanzando también en el plano cualitativo de intensidad y frecuencia de la práctica deportiva española (García Ferrando, 2001).

Asimismo, como expone Gutiérrez (1995), puede apreciarse una vez más como son los hombres quienes practican deporte con mayor frecuencia que las mujeres, ya que un 47% de ellas no practican ninguna hora de deporte a la semana, frente a sólo un 15% de varones no practicantes. Entre quienes sí practican, se observa que la mayor parte de los hombres (33%) lo hacen entre 4 y 8 horas a la semana, mientras que las mujeres desarrollarían esta misma práctica en un 24% de los casos.

En el intento de comparar estos datos con los de Frojan y Rubio (1997), encontramos porcentajes, respecto a la población madrileña, muy similares a los de la población general de las mismas edades, pero las diferencias se establecen en cuanto a la frecuencia de práctica deportiva. Así, un 14,8% practica con mucha frecuencia (a diario o de 4 a 6 veces por semana), la mayoría entre uno y tres días por semana (26,4%), excepcionalmente (menos de 1 vez por semana) practica actividad física un 20,5% de los estudiantes, y además, el 88,7% de los estudiantes camina al menos un cuarto de hora.

Tampoco el trabajo de Sánchez y cols. (1998) nos permite establecer una comparación directa ya que la distribución temporal utilizada no coincide en ninguno de los casos encontrados. Sin embargo, citar que para estos autores, un 32% de los encuestados realizan actividad física una vez a la semana, un 32% dice practicarlos dos veces/semana, y solamente un 36% se ejercita tres veces/semana.

Como cabía esperar, Gil y cols. (2000) afirman que los alumnos de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete de la Especialidad de Educación Física, están por encima del resto de especialidades en relación con la práctica de actividades físicas, ejercitándose cerca del 22% con una frecuencia diaria y el 60% semanalmente, no obstante, matizan que la frecuencia de práctica de estos alumnos no produce efecto alguno en la mejora de su condición física. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Moreno y cols. (1996a), al analizar la Especialidad de Educación Física en Murcia, donde el 85% de los alumnos realiza práctica deportiva, mientras que el 15% no practican. Además, atendiendo al género, las mujeres no practican en un 60,5% frente al 65,1% de practicantes masculinos. Comentar que estos niveles son superiores entre los alumnos del INEFC de Barcelona (Parera y Solanellas, 1998), para los que el nivel de práctica mayoritario es el recreativo, dedicando de 2 a 4 horas semanales (41%) a una práctica determinada, aunque la práctica global semanal es superior a las 4 horas en el 73% de los casos.

Mencionar el artículo de Moreno y Gutiérrez (1999), donde analizan los patrones horarios y días de asistencia a las instalaciones acuáticas cubiertas de la Comunidad Valenciana, concluyendo que la franja horaria de uso de las instalaciones ha aumentado respecto a años anteriores. De hecho, la asistencia se produce de lunes a viernes, mientras que el uso de sábados y domingos es muy poco frecuente, porque los programas están distribuidos en dos bloques: lunes, miércoles y viernes por un lado, y martes y jueves por otro. Se amplía la franja horaria, pasando de un horario de tarde a uno que comprende tanto la mañana como la tarde, produciéndose de la siguiente forma: los días laborables

por la mañana de 9 a 11 h y por la tarde-noche de 19 a 22 h. Son las mujeres las que más asisten por la mañana, sobre todo en la franja de 9 a 10 h, mientras que por la tarde la mayor afluencia corresponde al género masculino, entre las 17 y las 22 h. En días festivos disminuye la franja horaria de máxima utilización (10 a 12 h). Por el tipo de programa, la máxima frecuencia de asistencia se encuentra en la hora de 9 a 10 de la mañana, por la tarde se encuentra localizada entre las 19 y las 22 h de la noche.

Continuando en esta línea de investigación, no podemos pasar por alto la distribución de la práctica por deportes, que se ha analizado mayoritariamente en base a dos parámetros, por un lado, a partir de los datos de las licencias de cada federación deportiva y, por otro, a través de los datos de las encuestas realizadas, sin olvidar que ambos factores constituyen unos indicadores importantes de cara a analizar la consistencia de la práctica deportiva en nuestro país.

Tan es así, que los datos que aporta García Ferrando (2001) en sus estudios van encaminados a confirmar que existe un mayor nivel de practicantes que de afiliados en clubes o federaciones, es decir, nos encontramos en un país con un bajo nivel de asociacionismo deportivo (20%), donde apenas existe relación entre el porcentaje de práctica deportiva, la población y el número de licencias federativas, ya que el deporte formalmente organizado no mantiene una relación proporcional con la práctica real y popular de ese deporte (tabla 6). Hecho que para este autor se explica porque continúa siendo mayoritaria la población que practica por su cuenta, en tanto que es minoritaria la población deportiva que realiza deporte como actividad de un club o una asociación deportiva.

**Tabla 6. Posesión de licencia federativa, 2000-1985 (García Ferrando, 1998, 2001).**

<b>Posee licencia federativa</b>	<b>2000</b>	<b>1995</b>	<b>1990</b>	<b>1985</b>
	(%)	(%)	(%)	(%)
Sí	20	21	18	17
No	80	79	82	83
	(1.890)	(1.666)	(1.580)	(680)

De forma específica, encontramos el análisis de Cañellas y Rovira (1995), sobre la población adulta barcelonesa, que establece en un 21% las personas asociadas a clubes y asociaciones deportivas en el año 1995, así como en un 14% el número de personas con licencia federativa. En cuanto a las razones por las que la gente se asocia, afirman que las prioritarias son las vinculadas a la regularidad de la práctica y a las relaciones sociales.

Entre las especialidades de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete, los alumnos de Educación Física presentan el mayor índice de estudiantes asociados o federados en alguna asociación deportiva (34%), mientras que las de Inglés y Primaria presentan los niveles más bajos (Gil y cols., 2000). También en el trabajo de Abadía (1995) se concluye que no hay un gran porcentaje de universitarios federados, estableciendo en un 23% los hombres y un 6% las mujeres, estudiantes de Magisterio de la Universidad de Zaragoza, que están federados. Más adelante, Reyes y Garcés de los Fayos (1999) reiteran que el nivel de federados es muy pequeño, sobre el 20% de los practicantes, pero curiosamente, los no deportistas creen mayoritariamente que estarían federados si lo practicasen (57,5%). De forma similar, Gutiérrez y cols. (1999b) confirman que sólo el 22% de los practicantes encuestados disponen de licencia federativa.

Para el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997), el 87,1% de la población española de 18 o más años no pertenece a ninguna asociación o club deportivo. De igual manera, en el "Informe sobre la juventud española" elaborado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (2000), al ser preguntados sobre su pertenencia a Asociaciones y grupos deportivos, un 17,8% afirma pertenecer a alguna en la actualidad, un 28,1% ha pertenecido pero ya no pertenece, y un 53,9% nunca ha pertenecido a alguna organización deportiva. Especificando que sólo un 6,2% de la población encuestada se confiesa socio de algún club de fútbol profesional.

En la tabla 7 podemos ver los porcentajes descriptivos de la evolución, entre 1980 y 2000, de la participación en los diferentes deportes y su correspondiente incremento, tomando como fuente los datos de Añó (1995a) y García Ferrando (1998, 2001). Los resultados confirman las tendencias de cambio que han hecho de la natación recreativa la práctica más popular (39%), seguida del deporte que más recursos moviliza en España, el fútbol (36%). A continuación, el espectacular incremento del ciclismo en los últimos años (22%), de la gimnasia de mantenimiento (15%), el montañismo (13%), el tenis (13%), el aeróbic, gimnasia rítmica y danza (12%), el baloncesto (12%) y las carreras a pie (jogging) (11%). Se trata de los mismos nueve deportes que destacaban en las encuestas anteriores aunque se han producido cambios en el ordenamiento, mientras que el resto de los deportes son ya de práctica minoritaria, pues no alcanzan el 10% de practicantes.

**Tabla 7. Tipos de deportes más practicados y evolución (Modificado de Año, 1995a; García Ferrando, 1998, 2001).**

Orden	Deporte	2000 (%)	1995 (%)	1990 (%)	1985 (%)
1	Natación	39	33	39	43
2	Fútbol	36	36	28	28
3	Ciclismo	22	27	15	18
4	Gimnasia mantenimiento	15	16	14	-
5	Montañismo	13	9	4	-
6	Tenis	13	12	18	18
7	Aeróbic, G. rítmica y Danza	12	12	5	12
8	Baloncesto	12	14	23	17
9	Carrera a pie (jogging)	11	13	15	22
10	Atletismo	7	9	9	13
11	Esquí	5,3	6	5	5
12	Pesca	4,3	5	-	-
13	Pelota (Frontón)	3,9	7	6	-
14	Tenis de mesa	3,8	3	5	-
15	Voleibol	3,7	6	6	6
16	Artes marciales	3,5	5	4	-
17	Tiro y Caza	3,5	5	5	8
18	Balonmano	2,4	3	6	-
19	Squash	1,9	-	-	-
20	Subacuáticas	1,7	-	-	-

En el estudio de Cañellas y Rovira (1995), mencionado anteriormente, también se analizan las actividades deportivas más practicadas por la población adulta barcelonesa. Destacando que, entre las mujeres casi toda la práctica deportiva se concentra entre las cuatro primeras actividades, mientras que para los hombres se da una mayor diversidad, siendo el fútbol y el fútbol-sala actividades preferentemente masculinas, tal y como se ve reflejado en la tabla 8.

Comparando las dos clasificaciones vemos cómo se reparten las actividades. Así, la natación es la actividad más practicada si no se tiene en cuenta la frecuencia, ya que es la que más se realiza “sólo en vacaciones”. Caminar-Trekking es una actividad muy practicada, incluso de forma más regular que la natación, mientras que la gimnasia de mantenimiento, pasear, y el fútbol son actividades más relacionadas con la práctica regular.

**Tabla 8. Las actividades físico-deportivas más practicadas (Modificado de Cañellas y Rovira, 1995).**

<b>Ordenación de las actividades más practicadas por el total de la población (sin tener en cuenta la frecuencia)</b>			
	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
Bases	(2.022)	(989)	(1033)
1 <sup>a</sup>	Natación	Natación	Natación
2 <sup>a</sup>	Caminar / Trekking	Fútbol	Caminar / Trekking
3 <sup>a</sup>	Pasear	Ciclismo	Pasear
4 <sup>a</sup>	Ciclismo	Caminar / Trekking	Gimnasia de mantenimiento
5 <sup>a</sup>	Gimnasia de mantenimiento	Pasear	Ciclismo

<b>Ordenación de las 5 actividades más practicadas regularmente</b>			
	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
Bases	(1.013)	(553)	(460)
1 <sup>a</sup>	Caminar / Trekking	Caminar / Trekking	Caminar / Trekking
2 <sup>a</sup>	Pasear	Pasear	Pasear
3 <sup>a</sup>	Natación	Fútbol	Gimnasia de mantenimiento
4 <sup>a</sup>	Gimnasia de mantenimiento	Fútbol sala	Natación
5 <sup>a</sup>	Ciclismo	Ciclismo	Ejercicios en casa

Mencionar más específicamente, el trabajo de Márquez y Zubiaur (1990) con estudiantes universitarios del Instituto Nacional de Educación Física de Castilla-León, que nombran el atletismo como el deporte más practicado en ambos géneros. A partir del segundo puesto se producen diferencias ligadas al género, los chicos prefieren el fútbol y baloncesto, siendo los menos practicados el fútbol-sala y el esquí acuático. Mientras, las chicas practican gimnasia rítmica y natación, siendo el deporte menos practicado el patinaje.

Además, para Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994), los deportes que más practican las mujeres son gimnasia, ciclismo y natación, mientras que los hombres practican mayoritariamente el fútbol, datos que coinciden totalmente con los encontrados por Abadía (1995) entre los estudiantes de Magisterio de la Universidad de Zaragoza. Con lo que se demuestra la tendencia encontrada por Ruiz y cols. (2000), que comprueban en su trabajo como las mujeres demandan en su mayoría los deportes individuales (61,6%), mientras que los hombres demandan más deportes colectivos (62,7%).

No obstante, para Sánchez y cols. (1998), los deportes más practicados por la muestra de universitarios estudiada son: la natación (18%), el aeróbic (12%), y

la gimnasia (10%). Por su parte, Moreno y Gutiérrez (1998b) citan como deportes practicados, por orden de importancia: fútbol, natación, gimnasia, baloncesto, atletismo, frontón y tenis.

En el estudio realizado con alumnos del INEFC de Barcelona (Parera y Solanellas, 1998), se aprecia que *“la mayor parte de los estudiantes realizan deportes que, si bien, pueden realizarse en grupo, son de carácter marcadamente individual”*, ya que, a pesar de que las actividades deportivas más practicadas son fútbol (11%), natación (10%) y baloncesto (8%), el 65% practica deportes individuales frente al 35% que practica deportes colectivos. Sin embargo, entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León (Madera y González, 2003), los deportes preferidos son el fútbol, el fútbol-sala, el baloncesto y el atletismo, encontrando diferencias entre ambos géneros, mientras los chicos eligen el fútbol y los deportes de equipo, las chicas se decantan por una distribución más variada: atletismo, fútbol, baloncesto y natación.

Llegado a este punto, es necesario mencionar el trabajo de Taylor y cols. (1999), sobre la influencia de la actividad física durante la niñez y adolescencia en la actividad física de los adultos, que dicen que ser forzado a ejercitarse durante los años de la pre-adolescencia, estaba más relacionado con la participación en deportes individuales, que con la participación en deportes colectivos durante la etapa adulta. Curiosamente, para Torre y cols. (1995) la institución donde se llevó a cabo el aprendizaje deportivo va a variar de acuerdo con el deporte de que se trate, así, cada nivel educativo o institución presenta unos deportes como característicos: en B.U.P., baloncesto, voleibol y carrera continua; en las Escuelas Deportivas, tenis, natación, esquí y fútbol; en los gimnasios, los deportes de lucha, pesas y mantenimiento; y entre amigos, fundamentalmente el ciclismo.

Destacar también, la opinión de Sánchez-Barrera y cols. (1995), para los que las únicas actividades físicas en las que se ha encontrado dependencia, entre las variables género y frecuencia, en el grupo de población general, han sido correr, nadar y practicar gimnasia. Como lo manifiesta su estudio: *“En general, las mujeres practican con menos frecuencia la actividad física de correr, nadan con más asiduidad y practican gimnasia más frecuentemente que los hombres”*.

Otra cuestión que interesa resaltar es la posición de la Comunidad Murciana respecto al resto de las Comunidades. Así, atendiendo a la población general, García Ferrando (1991, 2001) ordena las Comunidades Autónomas por orden decreciente de práctica deportiva, y la sitúa en décimo lugar con un 33% de practicantes en 1990 y un 36% en el 2000, por lo que queda por debajo de la

media nacional situada en el 35% y 37%, respectivamente. Esta situación empeora posteriormente, al analizar la población universitaria de forma específica, según el trabajo de Quesada y Díez (1998). Murcia estaría la décimocuarta con un 17% de universitarios realizando alguna actividad física, y si además, tenemos en cuenta la participación en competiciones internas, Murcia bajaría al puesto 16 con un 29,41% de participación. Ya que parece ser que los universitarios murcianos prefieren actividades físicas más relacionadas con la recreación y el ocio que con la competición. En esta investigación debemos destacar también, el 23,05% de universitarios valencianos y el 20,46% de universitarios andaluces que practican actividades físicas, situando a sus Comunidades en las posiciones 9ª y 11ª, respectivamente. Resultando llamativo el ascenso de la Comunidad Andaluza a la 3ª posición, con un 62,38% de participantes en competiciones internas, mientras que, los valencianos descienden a la 13ª posición con un porcentaje del 34,37% de participantes en competiciones internas (Quesada y Díez, 1998).

Por otra parte, entre las aportaciones más interesantes, que contribuyen a situar el nivel de regularidad o consistencia de la práctica deportiva, están las relacionadas con la participación en los deportes internos organizados por la propia Universidad. En ese sentido, Dierks (1998) afirma que el 11-40% de la comunidad del Campus participa en actividades deportivas dentro de la Universidad. Igualmente, Ostrander (1998), advierte la existencia de una tendencia a disminuir la participación en los deportes internos, especialmente entre la población femenina, a pesar de que más del 94% de los programas estadounidenses analizados ofrecen ligas masculinas, femeninas y mixtas. Según este autor, las razones administrativas que aducen, para la disminución de la participación femenina, son la carencia de instalaciones, los tipos de ligas disponibles para los estudiantes, y la participación femenina en atletismo universitario. Apunta también, Lands (1998), que la principal razón para no participar en los deportes recreativos, fue la escasez de tiempo para el trabajo del curso y el escaso conocimiento sobre los programas deportivos universitarios.

Respecto al territorio español, el 50% de los varones que practican deporte afirman haber participado alguna vez en una competición deportiva, mientras que la proporción de las mujeres es del 30%, según los datos de Moreno y Gutiérrez (1998b), para los que la participación en competiciones es un indicador muy significativo de la divulgación del deporte.

Con todo, también aquí encontramos diferencias al comparar el nivel de actividad física de hombres y mujeres, tal y como han sido detectadas en numerosas investigaciones (Blasco y cols., 1996; DeMarco y Sydney, 1989; Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Procris-Joven, 1999; Sánchez y cols., 1998; Torre,

2002). En general, la mujer se ha incorporado más tarde a la práctica deportiva y, cuando lo ha hecho, ha sido limitando su participación a determinadas modalidades.

Según los datos del Progres-joven (1999), los varones adolescentes realizan más actividad física que las mujeres, sobre todo en las frecuencias altas de práctica. Pero resulta curioso citar, que las mujeres perciben menor accesibilidad a las instalaciones deportivas porque están preparadas para deportes "masculinos", por lo que precisan instalaciones, unas actividades adecuadas y unas estructuras necesarias en las que se puedan integrar, para desarrollar totalmente su práctica físico-deportiva (Bellmunt y cols., 1994). En ese sentido, por ejemplo, Sánchez-Barrera y cols. (1995) concretan que, los hombres en general, puntúan en edades tempranas más alto que las mujeres y, a medida que la edad va en aumento, las diferencias van desapareciendo, confirmando los datos obtenidos por Abadía (1995) y Añó (1995a) al afirmar que el nivel de practicantes femeninos aumenta sucesivamente, mientras que el de los hombres se incrementa en menor medida, tal como puede comprobarse en la tabla 3 expuesta con anterioridad.

De esta manera, es posible que podamos afirmar que los varones practican más deporte que las mujeres, pero no que éstas sean más sedentarias que los primeros (Blasco y cols., 1996).

Asimismo, para Sánchez y cols. (1998), los varones se ejercitan en un 90% frente a un 60% de mujeres, pero aunque existe un porcentaje mayor de hombres activos, no se han encontrado diferencias significativas entre ambos géneros en las variables "frecuencia" y "duración" de la actividad física practicada.

Igualmente, destacar los resultados obtenidos por Ruiz y cols. (2000), que aseguran en su estudio, que las mujeres realizan más demanda de práctica de actividades físico-deportivas que los varones, sobre todo en las actividades físico-deportivas en la naturaleza. Esta tendencia también había aparecido en el trabajo de Eastman y cols. (1998), mientras realizaban una medición de los cambios en las actividades físicas de tiempo libre, de los estudiantes universitarios, durante 5 años. Ninguno de los análisis realizados encontró una diferencia por géneros significativa en el tiempo total dedicado a las actividades físicas de tiempo libre, sin embargo, podemos concretar que las escasas diferencias encontradas se corresponden con una disminución en los hombres y un incremento en las mujeres durante el período de cinco años.

Por otro lado, hacer referencia a la relación encontrada en el estudio de Fang (1998), entre el rendimiento académico y la práctica deportiva, donde se destaca la importancia de la vida deportiva de los estudiantes para su desarrollo armonioso, ya que es el principal factor que afecta a su salud y su rendimiento físico-mental, estando influenciada por la escasez de equipamientos deportivos, sus tareas de estudio, la escasez de pruebas deportivas adecuadas y sus condiciones económicas.

También los estudiantes universitarios encuestados por Sumanovic y cols. (1996), además de mostrar actitudes muy positivas hacia la Educación Física, declaraban la gran utilidad de participar en actividades físicas durante sus estudios, manifestando que de 2 a 3 sesiones prácticas a la semana, fuera del horario regular de clases, era satisfactorio.

Por su parte Qian (2000), sugiere la trascendencia de proporcionar a los universitarios una educación adecuada orientada hacia las actividades físicas, ya que la educación cultural y el entrenamiento psicológico que se desarrollan en las clases de Educación Física, son efectivos en la mejora de las cualidades comprensivas de los estudiantes universitarios.

En Reyes y Garcés de los Fayos (1999), al hablar de los universitarios murcianos concretan que, la inmensa mayoría no considera que la práctica deportiva les afecte en su rendimiento académico (96,08%), aunque, el 82,98% de los practicantes y el 89,74% de los no practicantes, prefieren triunfar en el ámbito académico frente al deportivo. Además, el 78,43% cree que triunfar en el deporte depende de más personas además de ellos mismos, mientras que los no deportistas llegan al 92,31%.

### **3.2. Motivos, intereses y actitudes hacia la actividad física y el deporte**

Numerosos estudios, como el realizado por Mowatt y cols. (1988), demuestran que los individuos con actitudes positivas hacia el ejercicio, generalmente exhiben comportamientos de ejercicio físico más intensos y más frecuentes, que las personas que tienen menos actitudes positivas hacia el ejercicio. De ahí la importancia de analizar, cuáles serán aquellos intereses y motivaciones que impulsan a los estudiantes universitarios a 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.

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 positiva significativa 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 (Gill y Williams, 1996). Tal es el caso de la investigación de Luke (1991), donde se establecen los componentes del curriculum 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. (2003), donde parece confirmarse que *“a mayor número de sesiones de E. F. a la semana el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la E. F. 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 E. F. 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 (Goudas, Dermitzaki y Bagiatis, 2001), siendo una Educación Física donde el factor lúdico es lo más importante (83,6%) y se aprovecha bien el tiempo de las sesiones (74,5%), mientras que, el factor menos positivamente valorado es el de 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 (Parera y Solanellas, 1998; Rice, 1988). 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 (Daley y Maynard, 2003), 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 (1993), 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 APE.

En palabras de Adams y Brynteson (1993) *“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 (Blasco y cols., 1996; Sánchez-Barrera y cols., 1995).

Según Savage (1998), los universitarios son conscientes de las contribuciones positivas que la participación en actividades físicas de forma regular tiene sobre un estilo de vida saludable y activo. Señalando el ejercicio regular, mantenerse en forma, aprender nuevas destrezas y divertirse, como las razones más importantes para apuntarse a un programa básico de formación deportiva. Por género, menciona que para las chicas, las razones imperantes son el mantenimiento del peso corporal, divertirse y establecer relaciones interpersonales, mientras que para los chicos, la práctica de ejercicio regular, el aprendizaje de deportes y actividades de tiempo libre y lograr el éxito en la competición son los objetivos fundamentales.

Es de destacar, por otra parte, el estudio de las motivaciones que conducen a los universitarios a participar en asociaciones de su comunidad. Los resultados encontrados por Sánchez y García (2001) indican un alto grado de participación entre los universitarios estudiados, donde las mujeres están más orientadas hacia las asociaciones religiosas, mientras que los varones están más interesados por las de implicación en actividades deportivas, políticas y de ocio. Concretamente, en relación con las asociaciones deportivas, los motivos que tienen especial significación son la seguridad que obtiene la persona por la pertenencia al grupo y las consecuencias sobre la salud que se desprenden de las actividades físico-deportivas, mencionando en una posición secundaria los motivos individualistas como la diversión.

En la actualidad, hay un elevado interés 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. Así, el 75% de los varones manifiesta estar interesado en el deporte, frente al 56% de las mujeres (Añó, 1995a; García Ferrando, 1998). Sin embargo, este interés manifestado en las diferentes investigaciones, tal y como aparece expuesto en la tabla 9 a partir de los datos aportados por García Ferrando (1998), no se corresponde con el nivel de práctica deportiva puesto de manifiesto en dichas encuestas (Sánchez, 2002). Para Añó (1995a), *“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 9. Interés de los españoles por el deporte (García Ferrando, 1998).**

<b>Interés por el Deporte</b>	<b>1995</b>	<b>1990</b>	<b>1985</b>	<b>1980</b>	<b>1975</b>
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Mucho	22	23	20	15	18
Bastante	41	42	39	33	32
Poco	25	23	25	27	22
Nada	12	11	15	22	28
No contesta	0	1	1	2	—
	(4.271)	(4.625)	(2.008)	(4.493)	(2.000)

Del análisis de la tabla observamos que el interés hacia el deporte en España ha ido en aumento paulatinamente (50%, 48%, 59%, 65% y 63%), hasta lograr el máximo de respuestas favorables en 1990. Por consiguiente, parece que se ha alcanzado una cierta estabilidad en el interés de la población española por el deporte, estableciendo en 65% en nuestras condiciones culturales de vida, el techo del interés deportivo de la población española.

Seguidamente entre la población española de 18 o más años, el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) estableció unos niveles de interés por el deporte ligeramente inferiores (18,2% mucho y 39,6% bastante), situando en el 25,4% y el 16,8% el bajo o nulo interés por el deporte en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de si lo practican o no.

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 la motivación y el nivel de actividad física observadas entre chicos y chicas, como Busser y cols. (1996), Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994) y Lee, Fredenburg, Belcher y Cleveland (1999). 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.

De esta manera, el género del alumnado va a influir en su percepción de la actividad física y de la Educación Física, así como en su implicación y competencia motriz. Debemos entender que la participación de mujeres y hombres en actividades físicas y deportivas no sólo es cuantitativa, sino que varía dependiendo de factores como el tipo de deporte, las motivaciones de práctica, la facilidad o dificultad de acceso, de la disposición y distribución del tiempo libre, etc. (Vázquez, 2001; Sicilia, 2002). Así, los rasgos atribuidos para el género masculino giran en torno a las características de liderazgo, independencia, toma de decisiones, capacidad de análisis, fuerza, agresividad, espíritu competitivo, energía, consecución del triunfo, etc.; mientras que las atribuciones femeninas se caracterizan por rasgos de pasividad, dependencia, adaptación, ternura, modestia, cooperación, rechazo de riesgos, orden, espera en las prácticas físicas, etc. Resultados que coinciden de forma general con las diferencias de percepción que tienen los estudiantes para explicar su fracaso escolar, mientras las mujeres

atribuyen el fracaso a la falta de capacidad, los hombres tienden con mayor frecuencia a atribuirlo a la falta de esfuerzo.

De hecho, 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. Por el contrario, para Gill y Williams (1996) las similitudes entre hombres y mujeres son más llamativas que las diferencias, que apenas son destacables en la vinculación femenina hacia la salud, las relaciones sociales y la apariencia física, mientras que los hombres están más orientados hacia la competición.

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).

Para García Ferrando (1998) el motivo de hacer ejercicio físico es dominante tanto en hombres como en mujeres, pero mientras las mujeres se acercan al deporte con una mayor preocupación por la salud y por tratar de mejorar el aspecto físico, entre los varones son más frecuentes los motivos lúdicos, recreativos y de relación social.

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).

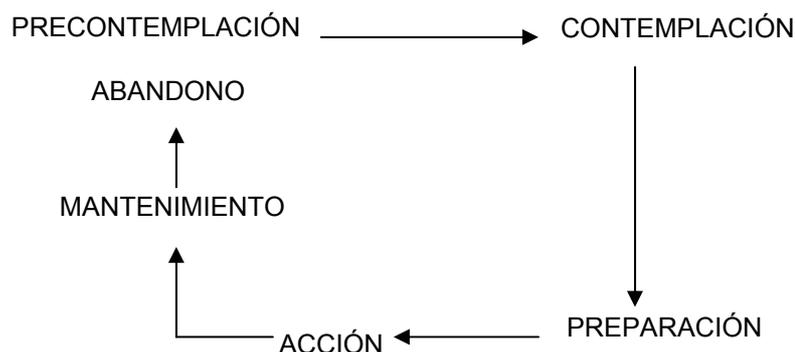
### **3.2.1. En relación con el “momento de práctica”**

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).

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 los trabajos de Miquel (1998) y Sánchez (2002), 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 estos autores, un problema significativo en la adherencia al ejercicio es que las necesidades personales cambian con el tiempo (gráfico 2).

**Gráfico 2. Las escalas individuales de cambio en la actividad física (Modificado de 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 en el cuadro 2, una revisión de los principales trabajos y las conclusiones más importantes que se pueden extraer al analizar los mismos (Cervelló, 2000).

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.

**Cuadro 2. Principales estudios descriptivos sobre motivos de participación y abandono deportivo (Cervelló, 2000).**

<b>Autores</b>	<b>Motivos de participación</b>	<b>Autores</b>	<b>Motivos de abandono</b>
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 . Afiliación	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 (1984)	. 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 . Afiliación . 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 . Afiliación . 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

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 (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 la tabla 10, 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.

Para terminar, Ruiz y cols. (2000) mencionan 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.

**Tabla 10. Factores relacionados con la participación en los programas de actividad física (Weinberg y Gould, 1996).**

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

### 3.2.1.1. Inicio y mantenimiento de la práctica deportiva

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 Tabernero (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 comenzar con un pequeño recordatorio de aquellos estudios que se centran en las motivaciones de la población escolar, para pasar posteriormente al análisis de la población universitaria, eje fundamental de nuestro trabajo. 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.

En primer lugar, comenzaremos por los trabajos de DeMarco y Sydney (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 (tabla 11).

**Tabla 11. Síntesis de los diferentes estudios que establecen las razones por las que practican deporte los jóvenes (Valero y Latorre, 1998).**

<b>Autores</b>	<b>Principales Motivaciones para la Práctica Deportiva</b>
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 (1979)	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 según 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.

Por el contrario, el estudio realizado por López y Márquez (2001), sobre las motivaciones de los jóvenes practicantes de lucha leonesa, plantea resultados totalmente opuestos, al indicar que los motivos de participación, sin distinción de género, están orientados más hacia los resultados que hacia la ejecución y, sugiriendo que los jóvenes se acercan más a este deporte por motivos extrínsecos que intrínsecos. Ya que, para estos autores, cuanto más temprana es la edad a la que los sujetos empiezan a entrenar tanto mayor es la motivación orientada hacia los resultados. En definitiva, los datos de esta investigación indican que los motivos mejor valorados para participar en la lucha leonesa son ser famoso, sentirse importante, aceptar desafíos y eliminar tensiones, siendo los menos importantes estar sano y estar en forma, comprobando además, que tanto en los más jóvenes (7-11 años) como en los de mayor edad (12-16 años) eran similares las razones de participación, aunque las puntuaciones obtenidas en los ítems relacionados con autorrealización/estatus se incrementaban con la edad.

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 DeMarco y Sydney (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. De hecho, para Lee, Whitehead y Balchin (2000), los valores predominantes para los jóvenes dentro del deporte son la diversión y el logro personal, mientras que ganar se convierte en el menos importante.

Wiersma (2001) opina, que las dos fuentes de disfrute más importantes para los jóvenes atletas son el rendimiento personal y el desafío de la competición,

donde destacan los procesos intrínsecos, seguidos de influencias sociales como la afiliación con los compañeros y la implicación positiva de los adultos. Sin embargo, las razones asociadas a los niveles más bajos de satisfacción derivaban, en este estudio, de ser mejor que otros y de la búsqueda del reconocimiento de los demás a través del deporte.

En nuestro país, encontramos los estudios publicados por Castillo y Balaguer (2001) y Castillo y cols. (2000), sobre los motivos que los jóvenes adolescentes valencianos consideraban importantes para practicar deporte, estructurándose éstos 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 "*demostración 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 cols. (2000) afirman que los jóvenes tiene motivos similares para practicar diferentes deportes, tanto recreativos como de competición, siendo los más importantes los motivos de salud y los motivos de afiliación, mientras que los motivos de aprobación social y de demostración de capacidad han sido considerados en menor proporción como muy importantes. Concretamente, 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 (tabla 12).

Basándonos en los resultados que se aprecian en la tabla 12, 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).

**Tabla 12. Porcentajes de alumnos que informan de los motivos por los que practican deporte (Castillo y Balaguer, 2001).**

Motivos por los que practican deporte	Muy importante (%)			Bastante importante (%)			Nada importante (%)		
	Total	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas	Total	Chicos	Chicas
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 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

En el estudio longitudinal de los motivos de práctica del alumnado de enseñanza secundaria post-obligatoria realizado por Gómez, Ruiz, García y Piéron (2003b), las principales motivaciones aludidas fueron: estar en buena forma física, la satisfacción que provoca el ejercicio físico, el factor lúdico, la mejora de la salud y el gusto por el deporte en general, con lo que se aprecia un aumento porcentual, al cabo de tres años, en los motivos asociados a la imagen de la persona en la sociedad, a su salud y al gusto por el deporte, asociado a un descenso del factor lúdico, la búsqueda de un estado de relajación y la práctica con amigos.

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 engancharon 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.

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.

Dentro de la población española adulta, el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) corrobora que los motivos seleccionados, por orden de preferencia, para realizar algún tipo de actividad deportiva entre los que practican o han practicado este tipo de actividades, fueron: en primer lugar, “por hacer ejercicio físico” y “por diversión y pasar el tiempo” y, en segundo lugar, “por mantener y/o mejorar la salud” y “por hacer ejercicio físico”, respectivamente.

Resultados similares aparecen en el estudio realizado por García Ferrando (2001), donde los motivos que conducen a la población a practicar deporte están vinculados a “hacer ejercicio físico”, “por diversión”, “porque le gusta el deporte” y por “mantener y mejorar la salud”, dominando sobre los de carácter competitivo (tabla 13). Los datos revelan que normalmente son varios los motivos que conducen a un individuo a practicar deporte, pero en todo caso el motivo más señalado por los practicantes deportivos es que realizan esta actividad “por hacer

*ejercicio físico*” (58%), como un modo de compensar la vida sedentaria propia de las sociedades urbanas y de masas. El elemento lúdico (44%) y la afición por el deporte (34%) también son señalados por un elevado porcentaje de población, destacando que tan sólo un reducido grupo señala el gusto por la competición como el motivo principal para hacer deporte (4%).

**Tabla 13. Motivos por los que hace deporte la población practicante, 2000-1980 (García Ferrando, 1998 y 2001).**

<b>Motivos práctica deportiva</b>	<b>2000</b>	<b>1995</b>	<b>1990</b>	<b>1985</b>	<b>1980</b>
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Por hacer ejercicio físico	58	52	58	65	58
Por diversión y pasar el tiempo	44	44	46	52	51
Porque le gusta el deporte	34	37	40	53	47
Por mantener y/o mejorar la salud	27	26	–	–	–
Por encontrarse con amigos	24	21	28	28	25
Por mantener la línea	13	14	15	28	15
Por evasión (escaparse de lo habitual)	8	10	8	14	14
Porque le gusta competir	4	4	4	7	–
Otros motivos	2	3	4	5	2
	(1.890)	(1.666)	(1.580)	(680)	(1.422)

En el ámbito universitario, autores norteamericanos (Martens y Webber, 2002; 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.

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 varios los estudios (Masachs y cols., 1994; Ruiz y cols., 2001; Sánchez-Barrera y cols., 1995) 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, Finkenbergh 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-Herrero (1995), donde considerando el género de la muestra, se vienen a corroborar los resultados obtenidos en anteriores trabajos (DeMarco y Sydney, 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 Martin (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).**

<b>Razones</b>	<b>Total</b>		<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>	
	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
<b>Total</b>	<b>262</b>	<b>100%</b>	<b>151</b>	<b>100%</b>	<b>111</b>	<b>100%</b>

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%).

Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003a) reflejaron las diferencias motivacionales existentes entre los universitarios de Murcia, Valencia y Almería. Así, para los practicantes las motivaciones se centran en la competición, la capacidad personal y la aventura, siendo los no practicantes los más interesados por la salud. Por género, encontramos que mientras los varones valoran más los aspectos vinculados a la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, las mujeres practican por motivos relacionados con la forma física, la imagen personal y la salud. Además, teniendo en cuenta la edad, son los más jóvenes (menos de 21 años) quienes mayor importancia atribuyen a la competición, a la forma física e imagen personal y a las capacidades personales, intereses que son sustituidos al aumentar la edad por las ventajas saludables del ejercicio físico.

En definitiva, 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). De hecho, 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”*.

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, se expone una tabla-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).

**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, 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, de animación y 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, afiliación, rendimiento, 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 (1998a)	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 4 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.

### 3.2.1.2. 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; Salguero y cols., 2003).

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 (1984), 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 Pintanel y Capdevila (1999), Sánchez-Barrera y cols. (1995), Segura y cols. (1999) y Weinberg y Gould (1996), 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.

Aunque Lorenzo y Ayllón (2002) sitúan la edad de abandono en la etapa de Secundaria Obligatoria, destacando las deserciones en las chicas de entre 14 y 16 años. 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).

Ruiz y García (2002) establecieron en 19 años la edad de abandono de los universitarios almerienses, mientras que Salguero, Tuero, González y Márquez (2003), y Salguero, Tuero y Marqués (2003), en sus trabajos con ex-practicantes

de natación competitiva, ubicaron en 18 años la edad media de abandono. Manifestando que la baja forma/interés, la escasa habilidad y la falta de diversión eran los principales factores responsables de dicho abandono. Concretamente, la causa más importante era *“tener otra cosa que hacer”*, seguida de *“el entrenamiento era demasiado duro”* y *“mis rendimientos no mejoraban”*, mientras que en el lado opuesto, los ítems menos valorados fueron *“mis padres o amigos no querían que siguiese practicando”*, *“no me gustaban las recompensas”* y *“no me sentía bastante importante”*.

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 colaboradores 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.

En el estudio de los motivos por los que no hace deporte la población no practicante es indispensable mencionar los trabajos del doctor García Ferrando. Tal y como vemos en la tabla 16, el 45% de la población indica la falta de disponibilidad de tiempo libre como el motivo por el que no hace deporte, seguido del 39% de la población que reconoce que no le gusta el deporte y del 32% que señala la edad como motivación principal, confirmando el carácter crecientemente abierto de las actividades físico-deportivas, donde a medida que la práctica deportiva se va extendiendo entre la población, la edad va dejando de ser un factor discriminador de la actividad deportiva (García Ferrando, 2001). Conforme a estos datos, debemos destacar la disminución de la falta de tiempo como argumento para justificar la escasez de práctica deportiva, así como, el incremento del porcentaje de personas que reconocen que no les gusta el deporte, baste decir a este respecto que son los jóvenes de 15 a 24 años los que admiten que no les gusta el deporte en mayor proporción.

**Tabla 16. Motivos por los que no hace deporte la población que nunca ha practicado, 2000-1980 (García Ferrando, 1998 y 2001).**

<b>Motivos práctica deportiva</b>	<b>2000</b>	<b>1995</b>	<b>1990</b>	<b>1985</b>	<b>1980</b>
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Falta de tiempo	45	53	54	58	42
No le gusta	39	35	26	29	23
Por la edad	32	26	30	28	41
Por pereza	21	20	19	–	–
Salir cansado del trabajo o estudio	15	13	16	22	8
Por la salud	15	12	11	12	14
No le enseñaron en la escuela	8	13	11	17	14
No le ve utilidad o beneficios	8	8	5	2	3
No hay instalaciones deportivas cerca	5	7	8	9	–
No hay instalaciones deportivas adecuadas	2	1	6	7	6
Otras razones	3	5	2	4	2
	(1.872)	(2.605)	(3.045)	(1.321)	(3.381)

Resaltar también 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,...), los problemas relativos al programa y las lesiones.

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, principalmente entre el grupo de edad que nos interesa.

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 analizaron 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 (tabla 17).

**Tabla 17. Razones para terminar la participación deportiva (Martin, 1997).**

<b>Razones</b>	<b>Total</b>		<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>	
	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
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100%</b>	<b>93</b>	<b>100%</b>	<b>163</b>	<b>100%</b>

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.

Entre las diferentes razones aludidas por los universitarios almerienses que han abandonado la práctica físico-deportiva (Ruiz y García, 2002), destaca la falta de tiempo porque el estudio o trabajo le exigían demasiado, seguido de la pereza

o desgana, porque el horario es incompatible con sus obligaciones, porque les gustaban más otras cosas, porque sus amigos no lo hacían y por la distancia al domicilio.

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.

El Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) menciona dos razones, por orden de importancia, por las que la población adulta española no practica ni ha practicado ningún tipo de actividad deportiva durante su tiempo libre: en primer lugar, *“por falta de tiempo”* (40,8%) y porque *“no le gusta ni interesa”* (21%) y, en segundo lugar, *“por pereza y desgana”* (18,8%) y *“por cansancio (estudio, trabajo...)”* (15,2%). Mientras que, al referirse a la población que ha abandonado la práctica de actividades deportivas, los motivos aducidos son, primero *“por falta de tiempo”* (51,2%) y *“por la salud (lesiones, etc.)”* (16,4%), seguidos, en segundo lugar, *“por pereza y desgana”* (18,2%) y *“por la falta de tiempo”* (11,8%).

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 Gómez, Ruiz, García y Piéron (2003a), Moreno y Gutiérrez (1998b),

Ruiz y García (2002) y Weinberg y Gould (1996), 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 la falta de organización del tiempo disponible y en las nuevas prioridades que hayan adquirido. 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.

No obstante, en el trabajo publicado posteriormente en el año 2001 por el doctor García Ferrando sobre los hábitos deportivos de los españoles, los motivos que han conducido al abandono del deporte son muy variados, siendo los más frecuentes, “*salir cansado del trabajo*” (37%), “*por pereza o desgana*” (28%), y “*por la salud*” (18%). Con respecto a la disposición de volver a practicar el 31% responde probablemente sí, y sólo un 11% afirma sí con seguridad, mientras que, los que están seguros de no volver a practicar y los que creen que probablemente no volverán a hacerlo son sendos grupos del 20%, respectivamente.

Es preciso mencionar en este momento, la controversia existente en cuanto a la dotación de instalaciones deportivas. Así, mientras que en unos estudios se citan con frecuencia la falta, insuficiencia o inadecuación de las instalaciones como el motivo principal para dejar de hacer deporte (Llopis y Llopis, 1999b; Weinberg y Gould, 1996), para otros autores es un factor que parece influir en la práctica deportiva aunque sin ser una dificultad que impida su realización, ya que en su opinión, en los últimos años la municipalización del deporte y la consiguiente construcción de equipamientos e instalaciones deportivas, sobre todo de carácter público, ha permitido mejorar sustancialmente las infraestructuras que han propiciado la expansión cualitativa y cuantitativa de los hábitos deportivos de los españoles (Andrés y Delgado, 1995; Añó, 1995a; García Ferrando, 1998).

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).

### **3.2.2. Relación con la adquisición y mejora de los hábitos de vida**

La forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias y los hábitos higiénicos, son elementos configuradores de lo que se entiende como estilo de vida. De esta manera, entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables, destaca la práctica de actividad física, la cual estructurada y practicada regularmente va a estar asociada con beneficios psicológicos y bienestar personal en cuatro grandes áreas: mejor estado de ánimo, reducción del estrés, autoconcepto más positivo y más elevada calidad de vida (Gutiérrez, 2000a).

Confirmando esta idea encontramos las palabras de Castillo y Balaguer (2001), para los que la práctica de actividad física en el tiempo libre, está positivamente relacionada con otras conductas que mejoran la salud, tales como la alimentación saludable y una buena higiene dental, y negativamente asociada con conductas no saludables, tales como el consumo de tabaco, alcohol y alimentos insanos.

De aquí que, en líneas generales, podamos establecer las siguientes relaciones entre la actividad física y los estilos de vida (Gutiérrez, 2000a):

- La actividad física está positivamente relacionada con la salud, principalmente en los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas.

- La actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene. Si aumentamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud.
- Los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de actividad física, y su posterior traslado a la vida adulta.

Por tanto, necesitamos conocer cuáles son los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica de actividad física con el objetivo de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo del ciclo vital. Para Gutiérrez (2000a), estos factores que influyen en la adquisición y mantenimiento de los estilos de vida saludables, se pueden agrupar en: personales, psicosociales, grupales, sociodemográficos, culturales y ambientales.

Los datos provenientes de las encuestas realizadas en los últimos años por García Ferrando (tabla 18) permiten comprobar que entre las actividades de tiempo libre más frecuentes en España, al igual que ocurre en el resto de los países europeos, se encuentra “*estar con la familia*” en primer lugar, seguida de otras actividades también de marcado carácter familiar como “*ver la televisión*”, “*estar con los amigos*”, “*leer libros y revistas*”, “*escuchar música*” y “*oír la radio*”. En cuanto al papel del deporte, se observa que “*hacer deporte*” como actividad de tiempo libre está por encima del deporte como espectáculo deportivo, aunque ambos datos son complementarios ya que revelan el grado de penetración del deporte como oferta de ocio y entretenimiento en la vida cotidiana de la mayor parte de la población (Ispizua y Monteagudo, 1998).

**Tabla 18. Las 10 actividades de tiempo libre realizadas con mayor frecuencia (Modificado de García Ferrando, 1997 y 2001).**

	2000	1995	1990	1985
1	Estar con la familia	Estar con la familia	Estar con la familia	Estar con la familia
2	Ver la televisión	Ver la televisión	Ver la televisión	Estar con amigos/as
3	Estar con amigos/as	Estar con amigos/as	Estar con amigos/as	Oír la radio
4	Leer libros y revistas	Leer revistas y libros	Leer revistas y libros	Ver la televisión
5	Escuchar música	Oír la radio	Oír la radio	Escuchar música
6	Oír la radio	Escuchar música	Hacer deporte	Ir al cine
7	Ir al cine	Salir al campo	Escuchar música	Salir al campo
8	Hacer deporte	Ver deporte	Ver deporte	Ver deporte
9	Salir al campo	Hacer deporte	Salir al campo	Hacer deporte
10	Ver deporte	Ir al cine	Ir al cine	Ir a espectáculos

En definitiva, los hábitos de actividad física y los estilos de vida de los ciudadanos son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que el ejercicio físico regular es positivo, tanto desde el punto de

vista físico, como del mental y del social (Brawley, 1999; Carron y cols., 1996). De hecho, el deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios (Hudgson y cols., 1995). Pero además, *“los ejercicios regulares no sólo ayudan a controlar el peso y el aspecto físico, sino que también eliminan la inactividad como factor de riesgo”* (Weinberg y Gould, 1996).

Entre los datos de Vázquez (1993) se aprecia que el 30% de los deportistas masculinos son asiduos, mientras que entre las mujeres sólo lo son el 17% de las practicantes. También hay que hacer notar que la época del año en que se hace más deporte es el verano, y en cuanto a los días de la semana, las mujeres practican deporte mayoritariamente de lunes a viernes, mientras los hombres se concentran más en los fines de semana. Por otra parte, al profundizar un poco más en los hábitos y comportamientos de la población entrevistada en la referida investigación, se observa que la mayoría suele hacer deporte en instalaciones públicas o espacios públicos al aire libre (38 y 35% respectivamente) frente al 22% que utiliza instalaciones privadas.

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.

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.

No obstante, los recientes estudios sobre los hábitos de actividad física predominantes en nuestra sociedad se han basado preferentemente en un

análisis a partir de la edad y el género de la población, confirmando que a medida que aumenta la edad se realiza menos actividad física (García Ferrando, 1984, 1990; López y González, 2001; Piéron y cols., 1999; Procris-joven, 1999; Sánchez-Barrera y cols., 1995).

Pero, el desarrollo del hábito del ejercicio físico aparece recomendado en la infancia, no sólo porque éste ayude al mantenimiento de la forma física en el niño, sino porque en sí mismo, es motivo de diversión y contribuye a que éste desarrolle habilidades motoras básicas, a que forme una imagen positiva de sí mismo y a que tome conciencia de los valores del trabajo en equipo, del juego limpio y de la deportividad.

Así, tras la participación de los niños en las sesiones de entrenamiento técnico-deportivas y de convivencia dirigidas por González y Ríos (1999), se apreciaron cambios significativos en la adquisición y mejora de hábitos de vida saludables, con evidentes mejoras en los hábitos alimenticios, actitudes de cuidado y atención personal en el niño y hábitos personales.

Sin embargo, es necesario tener en cuenta las conclusiones obtenidas por Casimiro y cols. (1998), donde los deportistas tienen mejores hábitos alimenticios que los escolares y conocen mejor los alimentos saludables, aunque parece claro que, pese a tener una conciencia bastante correcta de la salubridad de los alimentos, no se ve la correspondencia con el consumo real, es decir, los escolares conocen en líneas generales los alimentos sanos, pero este hecho no condiciona su alimentación que sigue estando determinada por gustos y apetencias personales.

Por otra parte, destacan los estudios con adolescentes de Pastor y cols. (1999), donde se aprecia la influencia positiva que la Competencia Académica parece tener en la práctica deportiva de las chicas, confirmando que aquellas adolescentes más comprometidas con la experiencia escolar manifiestan estilos de vida más saludables. Opinión compartida por Segura y cols. (1999), que aceptan la existencia de una relación significativa entre el ejercicio físico y el nivel de instrucción de los ciudadanos.

Paralelamente, para los estudiantes universitarios del Instituto Nacional de Educación Física de Castilla-León, las tres actividades de tiempo libre más practicadas son, por orden de preferencia, en los chicos: la vida social, la música y la lectura. Mientras que en las chicas, primero la música, luego la vida social y finalmente la lectura (Márquez y Zubiaur, 1990).

Al relacionar el ejercicio físico con otros patrones de hábitos como la dieta y el consumo de alcohol y tabaco, surgen otras aportaciones (Segura y cols., 1999). Para estos autores, la estructuración de estos hábitos depende, fundamentalmente, del grupo socioeconómico de pertenencia: a mayor estatus socioeconómico, mejores hábitos de salud (excepto en el caso del tabaquismo). Sin embargo, en este mismo estudio, no se comprueba ninguna relación significativa entre el ejercicio físico y el hábito de fumar, ni tampoco entre la actividad física y la variable de procedencia geográfica de los encuestados.

En esta línea también encontramos el estudio de Waigandt y Brown (1999), donde los estudiantes universitarios tienen un alto número de comportamientos de riesgo para la salud: un 28% fuma cigarrillos, un 81% bebe alcohol, un 59% tuvo una borrachera en los últimos tres meses, un 80% eran sexualmente activos y menos del 50% de los sexualmente activos habían usado un preservativo durante sus últimas relaciones sexuales.

También en la investigación de Gil y cols. (2000) se analizan algunos hábitos en cuanto a la práctica de actividades físicas y su relación con hábitos de vida saludables y el tiempo de ocio. Demostrando que los alumnos de la especialidad de Educación Física presentan unos hábitos más saludables que el resto de especialidades, concretamente, poseen los mayores niveles de práctica, el menor consumo de tabaco, alcohol y drogas, y una alimentación más sana, siendo las especialidades de Infantil y Primaria las que presentan los hábitos menos saludables.

Cabe destacar la opinión de Weinberg y Gould (1996), para los que *“el conocimiento y la creencia en las ventajas del ejercicio para la salud tiene un carácter motivacional, pero no predice la dedicación”*.

Sin embargo y por el contrario, en el trabajo de Frojan y Rubio (1997), se confirma la existencia de una correlación entre el estado de salud percibido, la práctica de ejercicio físico y el tiempo dedicado a la práctica deportiva. Aunque, no se establecen relaciones significativas entre la práctica de deporte y el consumo de tabaco, la frecuencia de salidas nocturnas u otros hábitos no saludables.

De igual forma, Weinberg y Gould (1996) recuerdan que, a pesar del gran número de ventajas fisiológicas y psicológicas que ha demostrado tener la práctica de ejercicio físico, sólo la mitad de los adultos que comienzan un programa mantienen su asistencia regular al mismo. Para Yang (1998), la razón de esta contradicción entre actitudes y comportamientos de las personas hacia el

ejercicio y la salud, tenemos que buscarla en la escasa e inadecuada utilización de las instalaciones deportivas, y el limitado conocimiento de los métodos científicos que guían la práctica del ejercicio, además de sus propios problemas personales.

En cualquier caso, no deberíamos olvidar que, mantener hábitos y estilos de vida de salud general desde la edad adulta, es importante para tener una alta actividad social y un envejecimiento exitoso durante la tercera edad (Ohno y cols., 2000).

### **3.3. Perfil sociodemográfico del practicante universitario**

El aumento sustancial de los practicantes deportivos en España corre paralelo al devenir democrático, ya que con anterioridad a la entrada de la democracia en nuestro país, el deporte estaba considerado como una actividad escasamente practicada y elitista. Pero, a pesar de ello y tal como dice Añó (1995a), se precisa un cierto tiempo para pasar del interés y la necesidad por el deporte a la práctica en sí misma, por lo que el verdadero aumento de los practicantes deportivos tiene lugar entre 1980 y 1985, de manera que del 22% de personas que indican en 1975 que practican deporte, se pasa a un 25% en 1980 y a un 34% en 1985, mientras que en 1990 parece estancado, ya que sólo sube un punto el último porcentaje.

Así, en primer lugar nos encontramos con la necesidad de conocer un fenómeno poco analizado con anterioridad y que comenzaba a cobrar un gran auge a principios de la década de los ochenta, obligando a las instituciones públicas y a las empresas privadas a preocuparse por él.

Las encuestas e investigaciones dedicadas a jóvenes son mayoritarias en la literatura española, porque componen el núcleo principal de practicantes deportivos (la inmensa mayoría de practicantes y/o aficionados son jóvenes entre los 15 y los 30 años) y porque resulta más atractivo y menos complicado su realización.

De este modo, en el año 1983-84 una gran parte de la población estudiantil estaba interesada por el deporte como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión. Además, se observaba que los universitarios estaban más interesados en el deporte que el resto de la población, ya que practicaban deporte el 61%, mientras que a un 11% no le importaba o no le interesaba (García Ferrando, 1984).

Por otra parte, García Ferrando (1984, 1990) dice sobre las preferencias de actividades deportivas que a los estudiantes universitarios, en el ámbito nacional, les gustaría que fueran promocionadas por sus Universidades: más cursos de deporte y recreación, más actividades físicas, actividades culturales-formativas, conferencias, cursos, proyecciones de temas físico-deportivos, campeonatos. Además, se observa en su trabajo que la preferencia del deporte competitivo y organizado, es tres veces superior entre los varones y disminuye con la edad. Efectivamente, comparando los resultados obtenidos en ambos estudios aparece una tendencia similar hacia las actividades de recreo o mantenimiento y menor hacia las de competición.

En definitiva, según el planteamiento de García Ferrando (1991), el perfil del practicante deportivo español con las mayores frecuencias de interés hacia el deporte, disponibilidad de tiempo libre e intensidad de práctica, 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.

Así, aunque a principios de la década de los setenta, los universitarios practican más deporte que el resto de la población adulta y lo hacen con el fin de adquirir una buena forma física, de divertirse, evadirse y relajarse; sólo un 10% manifiesta el deseo de competir. Transcurrida una década, se observa la consolidación de una mayor participación en actividades recreativas y deportivas que producen un elevado bienestar personal, y que los universitarios ya no constituyen el segmento de la población con los mayores niveles de práctica deportiva no competitiva (García Ferrando, 1996).

A comienzos de los noventa, el deporte va adquiriendo mayor protagonismo entre las actividades culturales que realizan los jóvenes y adultos, ya que, no sólo se ha incrementado el interés hacia el deporte sino que también ha aumentado la disponibilidad de tiempo libre. Será en esta época cuando García Ferrando (1996) establezca las siguientes conclusiones comparando con la población general:

- El hacer deporte es una actividad de tiempo libre más preferente y más deseada entre los universitarios que entre la población general.
- Comienzan a tomar fuerza las actividades físicas de aventura en la naturaleza.
- Los estudiantes hacen mayoritariamente deporte y, son también más numerosos los que practican dos o más actividades deportivas.
- Son más numerosos los estudiantes que practican tres veces o más por semana.

- Podrían hacer más deporte del que practican en la actualidad porque declaran no practicar tanto como quisieran.
- El fútbol es el deporte más practicado seguido de la natación, el ciclismo y el baloncesto.
- La mayor parte no poseen licencia federativa, ya que más de la mitad de los practicantes de deporte lo hacen por su cuenta; son minoría los que practican como actividad de un centro de enseñanza, club o asociación.
- El grupo más numeroso de practicantes lo hacen sin preocuparse de competir, y de los que compiten la mayoría lo hacen en competiciones locales o con amigos para divertirse.
- Las instalaciones deportivas más usadas son de carácter público.
- El elemento lúdico es el más relevante entre los motivos para practicar deporte.
- El motivo más citado por los que no hacen deporte es la falta de tiempo libre para practicarlo.
- El motivo más citado como causa de abandono del deporte es la excesiva exigencia de los estudios.
- El significado del deporte que más se adapta a lo que los universitarios entienden como tal, es el deporte salud.
- Como indicador del fuerte atractivo del deporte de alta competición, tres de cada cuatro estudiantes desearía de forma hipotética que algún hijo suyo llegara a practicar deporte de alto nivel.

En cuanto al perfil de las mujeres practicantes, Vázquez (1993) establece las siguientes características: 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, aunque con alguna diferencia, ya que entre los deportistas asiduos son mayoría los varones, mientras que entre los esporádicos son mayoría las mujeres.

Sin embargo, para Poretz y cols. (1996), el perfil de la mujer practicante es aquella que lleva más de cinco años practicando ejercicio, en su mayoría se ejercitan al menos tres veces a la semana durante media o una hora por sesión, y que consideran que la salud es la razón más importante para continuar practicando, seguida del control de peso, placer y reducir la tensión.

Dentro del campo de las actividades acuáticas, resaltar la tesis doctoral de Moreno (1997) donde establece el perfil de usuario en general de los programas acuáticos: mujer, soltera, con una edad comprendida entre los 21 y los 30 años, con estudios medios, clase social media y trabajadora, residente a menos de dos

kilómetros de la instalación acuática, desplazándose a la misma en vehículo particular, asistente a programas de mantenimiento-entrenamiento (utilitarios), en días laborables de 20 a 21 h y en días festivos entre las 10 y las 12 h, practicante de otro deporte, considera normal el precio que paga y nombra la iniciativa personal como el principal motivo para la práctica acuática.

El perfil sociodemográfico de los participantes, de la Comunidad de La Rioja, en actividades físico-deportivas organizadas corresponde a hombres, menores de 18 años, resaltando la mayor representatividad de las mujeres en este tipo de prácticas a partir de los 18 años. En cuanto a la edad, se observa cómo el compromiso con la práctica deportiva declina a medida que aumenta la edad. Además, los hombres se inclinan principalmente hacia el fútbol y el fútbol-sala, en cambio, las mujeres se decantan por la gimnasia y la natación (Sanz y cols., 2003).

Otro grupo de población es el de los alumnos que aspiran a ser futuros técnicos superiores en Animación de actividades físico-deportivas, cuyo perfil establecen Hellín y Moreno (2001): varón/mujer, la mayoría sin titulación deportiva, edad entre 18 y 32 años, la mayoría sólo se dedican a estudiar aunque algunos comparten estudios y trabajo, el motivo principal que les lleva a elegir este ciclo formativo es la afición al deporte seguido de la salida profesional, las expectativas de futuro (sobre todo en los chicos) se concretan en seguir estudios relacionados con la Educación Física y el Deporte, eligiendo como itinerario en primer lugar la enseñanza seguido de la actividad físico-recreativa y el entrenamiento.

Citar, además, el trabajo de Reyes y Garcés de los Fayos (1999) concretando el perfil del deportista universitario murciano en cuanto a su práctica deportiva (entre paréntesis los porcentajes de lo que señalan los no practicantes):

- “Se siente comprometido con el deporte” - 50,98% (79,49%).
- “Les preocupa mayoritariamente su práctica deportiva” - 76,47% (97,44%).
- “Tienen una elevada confianza en sí mismos” - 66,67% (76,71%).
- “Se concentran intensamente cuando hacen deporte” - 74% (80,26%).
- “Procuran controlar las situaciones del entrenamiento y la competición” - 48,31% (51,95%).
- “No controlan su estado de ansiedad ante la competición” - 55,32% (52,70%).

Resumiendo, el perfil mostrado por Reyes y Garcés de Los Fayos (1999) nos habla de un deportista amateur sin mayor pretensión que pasarlo bien o encontrarse bien, y que hace deporte con seriedad, pero lejos de la estructura competitiva del deporte. Sin embargo, los no deportistas presentan un perfil más parecido al de un deportista profesional.

En el marco de la Comunidad Valenciana, encontramos un perfil del deportista valenciano elaborado por Llopis y Llopis (1999a), especificando que el 68% de los individuos que integran este grupo tienen entre 15 y 34 años; el 69% son hombres y el 44% ha finalizado sus estudios a los 14-15 años.

Posteriormente, Pavón (2001) y Pavón y cols. (2001) han elaborado el perfil sociodemográfico del alumnado de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, formado por un 49,8% de chicos y un 50,2% de chicas, con una edad media de 21 años, de los cuales el 18,3% posee titulación deportiva, el 73,5% son practicantes de actividades físico-deportivas (87,9% hombres y 58,9% mujeres), el 28,3% está federado (34,1% hombres y 19,7% mujeres), prefieren practicar por su cuenta con amigos o en solitario, durante la semana y entre las 19 y las 20 h, realizan prácticas no dirigidas (32,1%) y prefieren las instalaciones de los Ayuntamientos o Diputaciones y los clubes privados. Además, la mitad de los alumnos considera insuficientes las instalaciones de su Universidad y un tercio opina que no son de calidad, el 60,8% no se siente motivado por su Universidad para la práctica, el 71,6% defiende la promoción del deporte-salud en la Universidad, el 91,7% considera importante la Educación Física para la vida del país, el 89,8% está interesado en la oferta de créditos deportivos de la Universidad y el 66,2% muestra interés por los contenidos de dichos créditos, siendo los motivos formativos los alegados por el 67,8% de la muestra para justificar ese interés.

Antes de concluir este apartado queremos incorporar todas aquellas investigaciones sobre los practicantes universitarios, donde se haya estudiado, de forma específica, el perfil de los estudiantes de las especialidades de Educación Física, bien sea, la titulación de Maestro o la de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

En primer lugar, Serón y cols. (1994) elaboran un estudio descriptivo de los rasgos característicos de los estudiantes de la Escuela Universitaria de Magisterio de la Universidad de Cádiz, de la especialidad de Educación Física. La edad media oscila entre los 20/21 años, son mayoritariamente solteros y procedentes de poblaciones de más de 90.000 habitantes, siendo el 58% de los estudiantes hombres y el 42% mujeres. Casi las 3/4 partes afirman que proceden de clase

obrero y más de la mitad de los padres sólo posee estudios elementales. Además, el 26% de los alumnos no ha elegido esta especialidad como primera opción y, el 46% quiere dedicarse a trabajar en la enseñanza o preparar oposiciones al finalizar sus estudios. Destacan también el marcado carácter endogámico de esta profesión, ya que coincidiendo con la existencia de un familiar de primera línea en la profesión, más de la tercera parte de los alumnos eligen esta carrera por vocación y por estar interesados desde siempre en este tipo de estudios. Simultáneamente, un alto índice de alumnos realiza un trabajo remunerado, alegando como motivo para estudiar que se lo exigen en el actual trabajo o para la promoción profesional. La afición personal en su tiempo libre es el deporte, casi el 70% practica siempre o casi siempre, mientras que un 25% lo practica a veces. Casi la mitad de los encuestados dedican de dos a cuatro horas al día a ver la televisión y más de la mitad no consumen habitualmente alcohol, tabaco ni otras drogas, con un 18% que consumen más de tres días a la semana tabaco y cerveza o vino. Respecto al asociacionismo, cerca de la mitad dicen no formar parte de ninguna asociación, aunque el 37,2% de los que lo hacen, pertenecen a sociedades deportivo-recreativas.

Un año más tarde, Añó (1995b) analiza los aspectos demográficos del alumnado y los contenidos de los nuevos planes de estudio en los INEFs. Entre las principales aportaciones de esta investigación encontramos que los estudiantes prefieren las asignaturas prácticas y las de tipo técnico sobre las humanísticas, aunque con mayor aproximación entre estas dos opciones, pues las humanísticas son elegidas por más de una tercera parte de los estudiantes. La imagen que los actuales INEFs y Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte transmiten sigue siendo la de “educadores físicos”, bien en la enseñanza o bien en el alto rendimiento, frente a otras especialidades como son las didácticas especiales o la gestión. Como última conclusión, el alumnado percibe la dificultad de la carrera entre regular (61,11% - 68,57%) y difícil (30,55% - 23,28%), con tendencia decreciente.

Posteriormente, autores como Moreno y cols. (1996a) realizan un análisis de la situación de los estudiantes de la especialidad de Educación Física en la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia. Los resultados muestran que la edad media de los alumnos es de 21,5 años, sólo el 19,9% de los padres y el 65,3% de los hermanos de los estudiantes analizados realizan práctica deportiva, el 85% de la muestra practica actividad físico-deportiva (65,1% hombres y 34,9% mujeres) y el 62,4% (57,5% hombres y 42,5% mujeres) no está federado frente a un 37,6% (73% hombres y 27% mujeres) que si tiene licencia federativa. El 79,7% no tiene ninguna titulación deportiva, el 3,1% tiene alguna titulación de entrenador, el 15,6% son monitores y el 1,6% tiene otro tipo de titulación no

reconocida. Sin embargo, para el 85% (60,4% hombres y 39,6% mujeres) la Educación Física es su elección ideal, ya que el 75% coloca la Educación Física en primer lugar en su matriculación, y el 53,1% de la muestra (68,8% hombres y 31,3% mujeres) piensa seguir estudiando contenidos relacionados con la Educación Física. Otros datos concluyen que el 83,6% se dedica únicamente a estudiar y un 16,4% une al estudio las horas de trabajo; respecto al tipo de trabajo encontramos que el 68% trabaja en temas relacionados con la Educación Física. Finalmente, el 69,9% quiere dedicarse a la enseñanza al terminar sus estudios.

En esta línea, también encontramos el trabajo de Moreno y cols. (1998), donde intentan conocer el perfil del estudiante que cursa la titulación de Maestro Especialista en Educación Física de la Universidad de Almería. En este caso, la edad media era de 21 años, un 33,6% (76,4% varones y 23,6% mujeres) tienen licencia federativa, un 90% de los varones y un 80% de las mujeres practican algún deporte a un nivel distinto del federativo, el 68,4% quieren dedicarse a la enseñanza al finalizar sus estudios, un 22% de los estudiantes no eligieron la especialidad de Educación Física como la primera opción de su matriculación, un 22,8% cuentan con una titulación de monitor deportivo y un 6% de entrenador y, como dato anecdótico, sólo el 15,8% de los padres y el 57,9% de los hermanos de los estudiantes analizados realizan práctica deportiva.

En definitiva, la percepción de la habilidad motriz va a mantener una estrecha relación con la elección o no de determinadas prácticas físico-deportivas, por lo que es necesario ahondar en su estudio para comprender en profundidad la complejidad del fenómeno deportivo (Torre, 1998), tarea que emprenderemos a continuación.