

Moreno Murcia, J.A., Pavón Lores, A.I., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 5 (19) pp. 154-165
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>

MOTIVACIONES DE LOS UNIVERSITARIOS HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

MOTIVATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS TOWARD THE PHYSICAL AND SPORT PRACTICE

Moreno Murcia, J.A.* , Pavón Lores, A.I. , Gutiérrez Sanmartín, M.*** y Sicilia Camacho, A.******

* Facultad de Educación. Universidad de Murcia morenomu@um.es

** Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes. Universidad de Murcia

*** Facultad de Psicología. Universidad de Valencia

**** Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de Almería

Recibido 14 febrero 2005

RESUMEN

Con el propósito de analizar los motivos de participación en actividades físico-deportivas de tres muestras de estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en función de la práctica, 801 alumnos (con una media de edad de 21 años) respondieron al Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas (CAMIAF). Tras el análisis e interpretación de los datos (ANOVAS) se demuestra que los practicantes van a encontrar mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura, mientras que los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos vinculados a la salud.

PALABRAS CLAVE: Motivación, actividad física, Universidad, Deporte.

ABSTRACT

In order to analyse the participation reasons in physical and sport activities of students' of the Universities of Murcia, Valencia and Almería, according to the practice, 801 students (with a 21 year-old average) responded to the Questionnaire of attitudes, motivations and interests concerning physical activities (CAMIAF). After the analysis and interpretation of the data (ANOVAS) It's proved that the practitioners will find higher motivation in competition, personal capability and adventure, while the non practitioners show the highest levels in motivation toward the healthy aspects of exercise.

KEYWORDS: Motivation, physical activity, University, sport.

INTRODUCCIÓN

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, bienestar personal y una óptima calidad de vida, sin olvidar que los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de estos hábitos de actividad física y su posterior traslado a la vida adulta (Castillo & Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000).

De hecho, el deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Brawley, 1999; Carron, Hausenblas & Mack, 1996; Hodgson, Andrews & Butler-Adam, 1995).

Sin embargo y por el contrario, a medida que aumenta la edad se realiza menos actividad física (García Ferrando, 1984, 1990, 2001; López & González, 2001; Piéron, Telama, Almond & Carreiro, 1999; Sánchez-Barrera, Pérez & Godoy, 1995), a pesar de la existencia, confirmada por Frojan y Rubio (1997), de una correlación entre el estado de salud percibido, la práctica de ejercicio físico y el tiempo dedicado a la práctica deportiva.

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. Centrémonos en el momento de estudiar una carrera universitaria, porque esta etapa 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 (Gutiérrez, 1995; Soto, Soto, Archilla & Franco, 1998).

En España, tras una revisión de los trabajos de García Ferrando, se aprecia un continuado incremento de la práctica deportiva en los últimos 25 años, alcanzando la mayor cota de participación en el año 1995, que casi duplica el encontrado veinte años antes, registrando un ligero descenso según los resultados que ofrece la encuesta del 2000. Así, aunque los datos obtenidos permiten afirmar que el nivel de práctica deportiva de la población española ha ido creciendo en las dos últimas décadas, la proporción de población española que admite no practicar ningún deporte continúa siendo mayoritaria, siempre por encima del 60% (García Ferrando, 2001).

Con todo, 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.

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, García, Landabaso y Nicolás (1998), que informan que el 64% de los universitarios encuestados practica ejercicio físico, frente a un 35,4% que no lo practica. Además, en el estudio de Frojan y Rubio (1997) centrado en la población madrileña, el 61,7% realiza algún tipo de práctica deportiva y el 38,3% no practica. Mientras que para Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999), el 72,2% de los universitarios encuestados responde afirmativamente ante la pregunta de si realizaban alguna actividad físico-deportiva.

Por contra, estos datos varían ligeramente de los encontrados por Segura y cols. (1999). Para ellos, 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%.

No obstante, al pasar del estudio de los datos empíricos al de las motivaciones, nos encontramos con que éstas son conceptos dinámicos, es decir, varían en función del tiempo de práctica del practicante, por lo que requieren estudios más específicos. Así, en el inicio van a aparecer motivaciones dispersas, durante el mantenimiento las motivaciones se van a centrar 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 va a producir cuando las motivaciones están centradas en la eliminación de aspectos negativos (Masachs, Puente & Blasco, 1994).

Aportaciones centradas en las actitudes hacia el deporte, como la de Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998), concluyen que a medida que aumenta el nivel de práctica 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”. Lo que confirmaría la opinión de Mowatt, DePauw y Hulac (1988), de que las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que ésta se practica con mayor frecuencia.

Con vistas a analizar con mayor profundidad, las diferencias en los motivos de práctica observadas entre chicos y chicas (Andre & Holland, 1995;

Busser, Hyams & Carruthers, 1996; Gili-Planas & Ferrer-Pérez, 1994; Ryckman & Hamel, 1995), 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 & 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.

A la vista de estos resultados destaca la importancia de nuestro objeto de estudio, un mayor conocimiento de las motivaciones de los estudiantes universitarios, analizando las diferencias existentes según la práctica, como un punto de partida para poder favorecer y perpetuar su intervención físico-deportiva durante toda la vida adulta, ya que tal y como afirma Thuot (1995), se aprecia la aparición de un movimiento significativo en la participación durante los años universitarios y post-universitarios, con una evolución desde el deporte competitivo hacia el deporte recreativo, donde el 79% de los estudiantes planean continuar su implicación deportiva después de la Universidad, principalmente por la satisfacción que conlleva la práctica.

MATERIAL Y MÉTODO

Muestra

La muestra de este estudio está compuesta por un total de 801 alumnos de las Universidades públicas de Murcia, Valencia y Almería (399 chicos y 402 chicas), de edades comprendidas entre los 18 y los 45 años, con una edad media de 21 años y una desviación típica de 3.02. Para realizar la selección de dicha muestra se ha utilizado el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados atendiendo al género, la titulación y el curso.

En la distribución por Universidades, 296 alumnos pertenecen a la Universidad Literaria de Valencia (141 chicos y 155 chicas), 257 a la Universidad de Murcia (136 chicos y 121 chicas) y, por último, 248 alumnos estaban matriculados en la Universidad de Almería (122 chicos y 126 chicas).

Instrumento de medida

Con el objeto de conocer las razones que mueven a los estudiantes universitarios a practicar actividad físico-deportiva se ha elaborado el cuestionario CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas), compuesto por 48 ítems, donde las

respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 1 a 4, en la que el 1 corresponde a en desacuerdo y el 4 a totalmente de acuerdo con la formulación del ítem, pasando por el 2 algo de acuerdo y el 3 bastante de acuerdo (Pavón, Moreno, Gutiérrez & Sicilia, en prensa).

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación se ha elaborado un cuestionario a partir del diseño por encuestas transversal utilizado en las propuestas de Sierra Bravo (1994, 1995). Para la aplicación del instrumento se solicitó la colaboración del profesorado y del alumnado de las distintas Universidades ya que estos últimos debían responder, individual y voluntariamente, a todos los ítems durante el horario lectivo.

Posteriormente, los datos obtenidos fueron sometidos a un análisis de componentes principales con rotación varimax para conocer la estructura factorial de los motivos de práctica físico-deportiva. Los 6 factores resultantes, que configuran los motivos para la práctica de la actividad física y el deporte, son: "Competición", "Capacidad personal", "Aventura", "Hedonismo y relación social", "Forma física e imagen personal" y "Salud médica", aportando una explicación de varianza total del 66,6%. El índice de fiabilidad obtenido a través de la prueba Alpha de Cronbach ($\alpha = .91$) muestra una alta consistencia interna, siendo el nivel de confianza del 95% con un error muestral de $\pm 5\%$.

RESULTADOS

Como nuestro interés se centra en estudiar la relación entre la práctica de actividades físico-deportivas y los motivos que fomentan el inicio o el mantenimiento de dicha práctica, resulta imprescindible llevar a cabo un análisis (ANOVA), donde la variable independiente es el hecho de practicar o no actividades físico-deportivas, mientras que la variable dependiente es el grado de acuerdo de los alumnos con los diferentes motivos por los que se realiza práctica físico-deportiva.

Factor Competición. Al comparar los diferentes valores entre los practicantes y los no practicantes en la tabla 1, podemos comprobar que todos los motivos relacionados con el factor competición, presentan diferencias estadísticamente significativas: "porque me gusta competir", "porque me gustan las sensaciones fuertes", "para adquirir mayor potencia física", "porque me gusta entrenar duro", "para poner a prueba mis capacidades físicas", "porque quiero llegar al límite de mis posibilidades", "para demostrar mis habilidades", "para ser un deportista de élite", "porque me gusta participar en ligas recreativas", "porque me gusta participar en deportes de equipo", todos con una significación de $p = .000$, y "porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco", con una probabilidad de $p = .001$. Siendo en todos los casos, los practicantes, los más interesados por estos motivos de práctica.

Tabla 1. Análisis de los motivos de práctica según la práctica deportiva del alumno.

COMPETICIÓN	No practica	Sí practica	Sig.
5. Porque me gusta competir	1,54	2,36	.000***
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes	1,88	2,30	.000***
7. Para adquirir mayor potencia física	2,45	2,93	.000***
8. Porque me gusta entrenar duro	1,49	2,21	.000***
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,07	2,57	.000***
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	1,62	1,87	.001***
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	1,76	2,10	.000***
20. Para demostrar mis habilidades	1,69	1,98	.000***
23. Para ser un deportista de élite	1,23	1,48	.000***
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas	1,62	2,27	.000***
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo	2,36	2,86	.000***
CAPACIDAD PERSONAL	No practica	Sí practica	Sig.
17. Para conocer y controlar mi cuerpo	3,13	3,18	.417
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,22	2,60	.000***
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad	2,07	2,47	.000***
33. Como reto personal	2,25	2,69	.000***
34. Porque me gusta superarme	2,45	2,96	.000***
35. Porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea	2,08	2,62	.000***
36. Para adquirir espíritu de sacrificio	1,90	2,44	.000***
43. Porque quiero conseguir el éxito personal	1,87	2,03	.055
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	1,90	2,34	.000***
47. Porque quiero observar mis progresos día a día	2,42	2,78	.000***
AVENTURA	No practica	Sí practica	Sig.
24. Para aprender nuevas habilidades	2,58	2,83	.001***
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal	2,78	2,72	.475
27. Para poner en acción mi creatividad	2,21	2,49	.000***
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura	2,00	2,31	.000***
37. Para conocer y practicar nuevos deportes	2,72	2,91	.014**
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, monte)	2,26	2,33	.420
40. Para relacionarme y conocer gente	2,63	2,86	.004**
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados	2,88	3,05	.030*
45. Para pasármelo bien	3,28	3,63	.000***
HEDONISMO Y RELACIÓN SOCIAL	No practica	Sí practica	Sig.
3. Por los beneficios económicos que me proporciona	1,30	1,38	.188
12. Para sentirme importante ante los demás	1,20	1,30	.038*
13. Porque quiero ser célebre y popular	1,16	1,22	.185
15. Porque está de moda	1,25	1,14	.008**
21. Porque lo hacen mis amigos	1,29	1,38	.121
29. Por complacer a mis padres	1,14	1,09	.132
32. Por motivos profesionales (de trabajo)	1,58	1,55	.620
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores	1,27	1,38	.035*
FORMA FÍSICA E IMAGEN PERSONAL	No practica	Sí practica	Sig.
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	2,92	2,66	.000***
2. Para perder peso	2,34	2,00	.000***
4. Para compensar la inactividad física de mi actividad cotidiana	3,20	2,91	.000***

14. Para mantener mi peso	2,42	2,21	.012*
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura	2,08	2,46	.000***
38. Para mantenerme en forma	3,22	3,41	.002**
46. Porque no me gusta estar fofo	2,69	2,65	.653
SALUD MÉDICA	No	Sí	Sig.
	practica	practica	
10. Por prescripción médica	2,17	1,51	.000***
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,50	3,48	.693
18. Para prevenir enfermedades	3,13	2,96	.032*

• p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Factor Capacidad Personal. Al comparar los motivos que se atribuyen los practicantes y los no practicantes, podemos afirmar que aparece una alta significación estadística ($p = .000$), en los siguientes motivos relacionados con la capacidad personal: “para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina”, “para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad”, “como reto personal”, “porque me gusta superarme”, “porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea”, “para adquirir espíritu de sacrificio”, “para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad” y “porque quiero observar mis progresos día a día”. Los motivos “para conocer y controlar mi cuerpo” y “porque quiero conseguir el éxito personal”, no muestran diferencias significativas entre los dos grupos. Además, tras el análisis de las medias, se observa cómo los practicantes, van a perseguir todos estos motivos de práctica en mayor medida que los no practicantes (tabla 1).

Factor Aventura. En la tabla 1, podemos apreciar que los siguientes motivos presentan una buena significación estadística: “para aprender nuevas habilidades” ($p = .001$), “para poner en acción mi creatividad” ($p = .000$), “porque me gusta el riesgo y la aventura” ($p = .000$), “para conocer y practicar nuevos deportes” ($p = .014$), “para relacionarme y conocer gente” ($p = .004$), “por el placer de practicar, sin importar los resultados” ($p = .030$) y “para pasármelo bien” ($p = .000$). Mientras que, los motivos “para descargar la agresividad y la tensión personal” y “para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)”, no muestran ninguna significación. Por otra parte, una vez analizadas las medias de los grupos, son los practicantes los que registran valores más altos.

Factor Hedonismo y relación social. Los motivos “para sentirme importante ante los demás”, “porque está de moda” y “por influencia de mis profesores y entrenadores”, son los únicos que presentan diferencias significativas dentro del factor hedonismo y relación social, con valores de $p = .038$, $p = .008$ y $p = .035$, respectivamente. Esta lectura, junto con la interpretación de las medias obtenidas, señala a los universitarios practicantes como los más motivados por “para sentirme importante ante los demás” y “por influencia de mis profesores y entrenadores”. Por el contrario, los no practicantes son quienes están más motivados hacia las actividades físico-deportivas por aspectos tales como “porque está de moda” (tabla 1).

Factor Forma física e imagen personal. Con la excepción de “porque no me gusta estar fofo”, todos los demás motivos que configuran el factor forma física e imagen personal, presentan una alta significación estadística, como es el caso de “para mejorar mi imagen y mi aspecto físico” ($p = .000$), “para perder peso” ($p = .000$), “para compensar la inactividad de mis actividades cotidianas” ($p = .000$) y “para mantener mi peso” ($p = .012$), que poseen mayor importancia para los no practicantes, a los que hay que añadir “porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura” ($p = .000$) y “para mantenerme en forma” ($p = .002$), que por el contrario, poseen mayor significado para los practicantes de actividades físico-deportivas (tabla 1).

Factor Salud médica. Por último, entre los motivos de práctica relacionados con la salud médica, alcanzan significación estadística, “por prescripción médica” ($p = .000$) y “para prevenir enfermedades” ($p = .032$), resultando en ambos casos más motivante para los no practicantes (tabla 1).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Para Weinberg y Gould (1996), en los deportes el principal motivo para la participación es pasárselo bien, interés que también queda reflejado en nuestro trabajo, aunque a medida que la gente madura parece que el componente divertido del deporte y la actividad física es sustituido por la necesidad de ser eficaz, esforzarse y tener éxito. Es más, Finkenber 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. En esta línea se encuentran nuestros resultados, donde los practicantes superan a los no practicantes en todos los motivos asociados a la búsqueda de competición y aventura en el deporte y al desarrollo de la capacidad personal a través de las actividades físico-deportivas.

Como antecedente en nuestro país, mencionar el estudio realizado por Reyes y Garcés de los Fayos (1999) en la población de estudiantes universitarios murcianos, donde los practicantes 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%).

Así, las diferencias motivacionales entre los alumnos practicantes y los no practicantes, mencionadas en estudios anteriores como los de Finkenber y Moode (1996) y Reyes y Garcés de Los Fayos (1999), son corroboradas en nuestro trabajo donde además podemos comprobar como en ambos casos, tanto los practicantes como los no practicantes, comparten su interés por la forma física e imagen personal y por el hedonismo y la relación social.

Concretamente, en esta investigación los alumnos que practican actividades físico-deportivas encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura. Mostrando también, gran interés por “sentirse importante ante los demás” y “por la influencia de sus profesores y entrenadores”, dentro del factor hedonismo y relación social, y “por desarrollar su cuerpo y su musculatura” y “mantenerse en forma”, relacionados con el factor forma física e imagen personal. Por otra parte, los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos relacionados con la salud médica y con la forma física e imagen personal (“para mejorar mi imagen y mi aspecto físico”, “para perder peso”, “para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas” y “para mantener mi peso”), a los que podemos añadir “porque está de moda”, dentro del hedonismo y relación social. De esta manera y coincidiendo con las palabras expresadas por Gutiérrez y González-Herrero (1995), los no practicantes parecen centrar su interés en motivos ajenos al deporte, en clara relación con la pérdida de interés hacia estas actividades, las dificultades encontradas a la hora de obtener recompensas, la merma del rendimiento, e incluso el cambio de modalidad, el rechazo o el abandono de la práctica deportiva (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1993; Jara, 1997; Torre, 1998).

Finalmente, mencionar que los motivos pertenecientes al factor hedonismo y relación social no han obtenido valores significativos entre los practicantes y los no practicantes de actividades físico-deportivas, en clara contradicción con los trabajos de Carretero y cols. (1995), Gutiérrez (1995, 2000), Israel (1999) y Miquel (1998), que señalan a las características sociodemográficas, el estatus social y el entorno familiar como los agentes socializadores que ejercen mayor influencia en la vida de un deportista, donde los practicantes de actividades físico-deportivas presentan actividades de ocio más sociales que los no deportistas (Reyes & Garcés de los Fayos, 1999).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadía, J. (1995). El deporte en la Universidad de Zaragoza (1993). *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 67-75). Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Andre, T. & Holland, A. (1995). Relationship of sport participation to sex role orientation and attitudes toward women among high school males and females. *Journal of Sport Behavior*, 18 (4), 241-253.
- Bakker, F. C.; Whiting, H. T. & Van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Morata, S.L.
- Brawley, J. (1999). Assessment of factors which influence college students to participate in regular physical activity: a PRECEDE approach. Microform Publications, University of Oregon, Or, 2000, 1 microfiche.

- Busser, J. A.; Hyams, A. L. & Carruthers, C. P. (1996). Differences in adolescent activity participation by gender, grade and ethnicity. *Journal of park and recreation administration*, 14 (4), 1-20.
- Carretero, M. T.; Fernández, R.; García, E.; Rivera, E.; Rubio, G. & Vera, R. (1995). El entorno como fuente de información de los hábitos y preferencias de nuestros alumnos hacia la actividad física. *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 133-137). Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Carron, A.; Hausenblas, H. A. & Mack D. (1996). Social influence and exercise: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 1-16.
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- DeMarco, T. & Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59 (8), 337-340.
- Finkenber, M. E. & Moode, F. M. (1996). College students' perceptions of the purposes of sports. *Perceptual and motor skills*, 82 (1), 19-22.
- Frojan, M. X. & Rubio, R. (1997). Salud y hábitos de vida en los estudiantes de la U.A.M. *Clínica y Salud*, 8, 2, 357-381.
- García Ferrando, M. (1984). *Las prácticas deportivas de los estudiantes universitarios*. Madrid: F.E.D.U.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XXI (Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000)* (1ª Ed.). Madrid: CSD y MECD.
- Gili-Planas, M. & Ferrer-Pérez, V. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. & González-Herrero, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.
- Gutiérrez, M.; Moreno, J. A. & Sicilia, A. (1999). Medida del Autoconcepto Físico. Una adaptación del PSPP de Fox (1990). En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 187-198). Lleida: INEFC.
- Hudgson, N. M.; Andrews, B. C. & Butler-Adam, J. F. (1995). Leisure participation and perceptions of psychological benefits. *Journal for research in sport, physical education and recreation*, 18 (2), 29-37.

- Israel, P. K. (1999). The relationship between physical fitness in university students and demographic, academic, and attitudinal factors. *Microform Publications, University of Oregon, Eugene, Or, 1999, 2 microfiche.*
- Jara, P. (1997). Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. En E. J. Garcés de Los Fayos (Ed.), *Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones* (pp. 85-115). Murcia: Capítulo Tres Editores.
- López, A. & González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 6, 32. <http://efdeportes.com/efd32/satisf.htm>.
- Masachs, M.; Puente, M. & Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- Miquel, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 54, 66-77.
- Mowatt, M.; DePauw, K. P. & Hulac, G. M. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45, 2, 103-108.
- Pavón, A.; Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. & Sicilia, A. (en prensa). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Piéron, M.; Telama, R., Almond, L. & Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Ponseti, F.; Gili, M.; Palou, P. & Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 2, 259-274.
- Reyes, S. & Garcés, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Ryckman, R. M. & Hamel, J. (1995). Male and female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal of sport psychology*, 26 (3), 383-397.
- Sánchez, A.; García, F.; Landabaso, V. & Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 2, 233-245.
- Sánchez-Barrera, M.; Pérez, M. & Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Segura, J.; Cebriá, J.; Casas, O.; Corbella, S.; Crusat, M.; Escanilla, A.; Grau, G. & Sanromá, M. (1999). Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 203-213). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Sierra Bravo, R. (1994). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica*. Madrid: Paraninfo.

- Sierra Bravo, R. (1995). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Soto, A.; Soto, E.; Archilla, I. & Franco, C. (1998). La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 131-135). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Thuot, S. M. (1995). College students' attitudes toward anticipated sport participation. *Perceptual and Motor Skills*, 80 (1), 155-160.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Dir.: Dr. Ramón Mendoza. Granada: Universidad de Granada.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- White, S. A. (1995). The perceived purposes of sport among male and female intercollegiate and recreational sport participants. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 490-502.