

Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas

Reasons mentioned by university student who practice physical and sporting activities

Recibido: Marzo 2009
Aceptado: Octubre 2009

Manuel Gómez López
Francisco Ruiz Juan
María Elena García Montes
Antonio Granero Gallegos
Universidad de Murcia. España
Maurice Piéron
Universidad de Lieja. Bélgica

Nota: El contenido de este artículo pertenece al proyecto “Hábitos físico-deportivos y de salud. Estilos de vida en jóvenes y adultos”, que ha sido subvencionado por el Ministerio de Educación y Ciencia dentro del Plan Nacional de I+D+I (2004-2007) Acción Estratégica: “Deporte y Actividad Física. Práctica de la Actividad Física y el Deporte”. Es un proyecto coordinado entre las Universidades de Murcia: “Contraste de las actitudes, hábitos de salud y estilos de vida de la población adulta ante la actividad física y el deporte” (DEP2005-00231-C03-01/ACTI), Almería: “Factores determinantes para la práctica físico-deportiva y asociaciones probabilísticas entre variables físico-deportivas y de salud. Tipologías de estilos de vida de la población adulta y detección de poblaciones con riesgo para la salud” (DEP2005-00231-C03-02/ACTI) y Granada: “Influencia de la educación física en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables de los jóvenes. Vinculación con el sistema educativo y la formación inicial del profesorado” (DEP2005-00231-C03-03/ACTI).

Correspondencia: Manuel Gómez López, correo electrónico: mgomezlop@um.es

Resumen

El objetivo de este trabajo es el de profundizar en las características de los universitarios, conociendo los motivos que determinan su interés por la realización de actividades físico-deportivas e identificando los factores motivacionales como practicantes. Para ello se implementó el cuestionario sobre el análisis de los hábitos deportivos y estilos de vida a 664 universitarios que respondieron ser activos en el momento del estudio, del total de 1834 que conformaban la muestra representativa. Los resultados manifiestan que no existe un único motivo que impulse a los estudiantes a adquirir o mantener un comportamiento activo, y expresan la importancia que tiene para ellos las motivaciones de carácter intrínseco, como el placer, la salud y la evasión. Se confirma un cambio de tendencia,

Abstract

The objective of this work is to deep the characteristics of the university student, knowing the reasons that determine their interest in conducting physical and sporting activities and identifying the motivational factors as practitioners. This questionnaire was administered to analyze sporting habits and lifestyles to 664 university student who answered to be active at the time of the study's total of 1834 students who formed the core sample. The results demonstrate that there is no single reason that drives the university to acquire or maintain an active behaviour, along with the importance to them of intrinsic motivations, such as pleasure, health and evasion. It confirms a change in trend, because men feel more motivated by health aspects, while women are

pues los varones se sienten más motivados por aspectos relacionados con la salud, mientras que las mujeres son activas fundamentalmente por el placer o diversión que surge de la propia práctica físico-deportiva.

Palabras claves: universitarios, motivación, práctica físico-deportiva.

primarily active in the fun or pleasure that arises from the very practical physical sport.

Keywords: university student, motivation, practice physical sport.

Introducción

Durante la última década le ha concedido una mayor importancia al concepto de estilo de vida saludable, el cual va unido, en la actualidad, al estado de salud y calidad de vida de la persona. El interés de nuestro estudio ha sido mostrar con claridad cómo la participación regular en actividades físicas va asociada a gran cantidad de beneficios físicos, psicológicos y fisiológicos (Biddle, 1993), en contraposición a un estilo de vida sedentario, considerado un problema tanto en la infancia como en la adolescencia (Roberts, 1991) y especialmente entre los estudiantes universitarios, donde se convierte en un grave problema de salud (Irwin, 2007). Este planteamiento, actualmente, es bastante complejo debido a la existencia de una oferta de actividades de ocio bastante diversificada, entre las que la actividad física es una de ellas. Hoy en día el deporte se presenta con mayor complejidad, mayor nivel de diferenciación tanto en sus formas de organización como de formación, y mayor heterogeneidad en sus motivos de práctica (García Ferrando, 2001; Ruiz & García Montes, 2002; Ruiz, García Montes & Díaz, 2007), apareciendo nuevas prácticas y tendencias físico-deportivas, cada vez más diversificadas (Palomares, 2005).

Numerosas investigaciones epidemiológicas (Paffenbarger & Hale, 1975; Paffenbarger & Hyde, 1988; Raitakari *et al.*, 1994; Rowland, 1999), acuerdos de consenso (Bouchard *et al.*, 1990; Cavill, Biddle & Sallis, 2001; Shephard, 1995), textos de síntesis (Berger & McInman, 1993; Berger, 1996; Blair, 1995; Corbin, Pangrazi & Frank, 2000; Dishman, 1995) e informes elaborados para las autoridades responsables de la salud en países como Canadá, Inglaterra y Estados Unidos (Craig & Cameron, 2004; U.S. Department of Health and Human Services, 1996) indicaron claramente las relaciones existentes entre la actividad física, deportiva o

en la vida diaria, y la salud tanto individual como pública (Piéron, García Montes & Ruiz, 2007).

La actividad física practicada con regularidad juega un excepcional papel preventivo en la aparición de diversas enfermedades, en contraposición al sedentarismo, el cual se asocia estrechamente con estas mismas patologías. Sobre la base de estudios epidemiológicos e investigaciones experimentales, la Organización Mundial de la Salud, junto a diversos grupos de consenso, elaboraron listados de riesgos o problemas de salud vinculados a la inactividad física (Bouchard *et al.*, 1990), entre los que podemos señalar: la muerte prematura, enfermedades del corazón, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, accidentes cerebro-vasculares, diabetes, depresión, cáncer del colon, etc.; incluso recientemente se ha declarado que la inactividad física es una de las diez principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo (World Health Organization, 2002).

Igualmente, los factores psicológicos son especialmente interesantes debido a las relaciones positivas que tienen con la participación regular en actividades físico-deportivas (Bauman *et al.*, 2002; Piéron, García Montes & Ruiz, 2007; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Trost *et al.*, 1999). Además, estos pueden ser útiles en las intervenciones que tanto padres como profesores pueden llevar a cabo de manera indirecta con la finalidad de cambiar el comportamiento de los jóvenes con respecto al ejercicio físico. Existe influencia hacia la realización o no de la práctica físico-deportiva por parte de las personas que rodean la vida del joven: padres, amigos, profesores, entrenadores, etc. (Delgado & Tercedor, 2002). Torre (1998) afirma que la práctica físico-deportiva del alumnado adolescente está relacionada con los hábitos deportivos de sus familiares más cercanos y su grupo de iguales. En general, cuando en el núcleo

familiar tanto el padre como la madre son físicamente activos, los hijos tienen mayores probabilidades de serlo también (Delgado & Tercedor, 2002), sobre todo cuando es la madre la que practica (García Ferrando, 1993). Esta influencia ejercida por la figura de los progenitores disminuye desde la infancia hasta la adolescencia, dejando un papel más preponderante al hermano mayor o al amigo más íntimo (Piéron, 2007).

Por lo tanto, la adopción de un estilo de vida activo no sólo está relacionada con beneficios físicos y fisiológicos sino también psicológicos (International Society of Sport Psychology, 1992; Morgan & Goldston, 1987). Prueba de ello son los resultados encontrados por Bray y Kwan (2006) en los que se demuestra que aquellos estudiantes insuficientemente activos en comparación con los activos, tienen menor bienestar psicológico y el doble de probabilidades de asistir al médico por algún tipo de padecimiento.

Se ha comprobado que la práctica de actividad física bien planteada está asociada a una serie de beneficios psicológicos, como la mejora del carácter y de la calidad de vida, reducción del estrés, adopción de un autoconcepto más positivo (Berger, 1996); reducción del estado de ansiedad, neurosis y depresión (Hülya Asçi, 2003; Pangrazi, Corbin & Welk, 1996), sin distinción de edad ni sexo (International Society of Sport Psychology, 1992). Es manifiesta la relación existente entre actividad física y autoestima, autoeficacia, autoconocimiento y autoconcepto de la persona, la cual incorpora todos los aspectos sobre los que piensa y es, siendo un concepto central en la vida consciente de ella (Campbell, 1990; Watkins & Dhawan, 1989).

Piéron, García Montes y Ruiz (2007) concluyen que la determinación y la caracterización de un estilo de vida relacionado con la salud y el comportamiento activo es claramente complejo y multifactorial, existiendo numerosos correlatos (Bauman *et al.*, 2002) de la participación en actividades físico-deportivas, entre los cuales se incluyen los psicológicos, cognitivos y emocionales, resaltando en ellos la motivación con una orientación de meta, el disfrute o placer de la actividad, y la automotivación.

En este sentido, la motivación es un término global que determina la dirección y la intensidad del esfuerzo,

entendiendo por éste si el individuo busca o se siente atraído por ciertas situaciones, y por intensidad a la cantidad de empeño que una persona emplea en una determinada situación (Weinberg & Gould, 1996). Según Roberts (1992), se trata de un proceso individual bastante complejo en el que inciden diversas variables que interactúan entre sí y que puede utilizarse a la hora de explicar el comportamiento de las personas cuando participan en una actividad física, deportiva y recreativa. Es decir, estamos motivados cuando tenemos no sólo la necesidad, sino la voluntad, de conseguir un objetivo, perseverando en el esfuerzo de ese logro durante el tiempo necesario. Una persona desmotivada se caracteriza por no tener intención de realizar algo y padecer sentimientos de frustración (Ryan & Deci, 2000).

En el ámbito del deporte, la motivación hace referencia a cómo interactúan las variables sociales, ambientales e individuales, determinando la elección de una u otra actividad deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, y la persistencia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1994). Los motivos que llevan tanto al inicio como al mantenimiento de la práctica físico-deportiva son muy variados. La realización de ejercicio físico de manera regular conlleva una modificación sustancial de las motivaciones del sujeto, determinando la aparición de razones para el mantenimiento de la actividad física que no habían sido consideradas en el momento de iniciarlas (Masachs, Puente & Blasco, 1994). Este mantenimiento de la práctica de un deporte suele guardar relación directa con la orientación de la misma (Dosil, 2004). Así, las orientaciones sociales, en combinación con las orientaciones a la tarea y al ego, se relacionan positivamente con el disfrute, la percepción de competencia y la motivación intrínseca (Stuntz & Weiss, 2009).

En este sentido, desde los datos que obtengamos en nuestro estudio resultará crucial considerar el papel de los agentes externos que configuran las estructuras de la práctica físico-deportiva y las características explícitas e implícitas con que se rigen. De este modo, todas las personas presentes en el entorno en que se realiza, o puede realizarse, la práctica deportiva, determinarán la creación de unos climas motivacionales u otros en los que ellas se desenvuelven, enfatizando desde este modelo la importancia de crear climas motivacionales en los que prime la orientación a la tarea y el aprendizaje,

incidiendo así más positivamente en la autoconfianza, la cooperación, los valores de esfuerzo, y la mejora personal y una adherencia a la práctica físico-deportiva más estable (Ruiz, García Montes & Díaz, 2007).

Por todo ello, pretendemos profundizar en las características de los estudiantes universitarios activos, abordando el objetivo de nuestro estudio, que es concretar cuáles son los motivos que determinan el interés por la realización de actividades físico-deportivas y la identificación de los factores tanto motivacionales como practicantes. Esto nos servirá de guía para poder establecer un determinado tipo o modelo de actividad física que incite a los estudiantes a mantenerse activos, prolongando su adherencia en el tiempo y, por supuesto, ayudando a mejorar su calidad de vida. Como lo demuestran variadas investigaciones, el problema con el que nos encontramos es el de que tanto en la educación secundaria postobligatoria (Gómez *et al.*, 2008) como en el tránsito a la universidad, y más concretamente en esta, se produce un aumento del abandono del estilo de vida activo (Gómez, 2005) y un descenso de la práctica física moderada y vigorosa (Bray & Born, 2004; Han *et al.*, 2008; Sinclair, Hamlin & Steel, 2005), convirtiéndose en un momento crítico para la promoción de la actividad física, especialmente entre las mujeres (Han *et al.*, 2008).

Este estudio proporciona datos fundamentales para diseñar directrices que ayuden a estructurar un medio ambiente más saludable, desarrollando programas de educación en salud que apoyen las opciones saludables entre los estudiantes universitarios, orientando y diversificando la oferta físico-deportiva. Nuestra población objeto de estudio tiene unas características individuales relativas a la personalidad de cada uno en esta franja de edad y unas características que como grupo ostentan con una orientación diferente al resto, con un estilo de vida propio frente a los demás (Rodríguez & Agulló, 1999; Gómez, 2005), donde aparece el cambio de

residencia, en muchos casos, el aumento del número de horas dedicadas al estudio y un horario fundamentalmente nocturno para sus actividades lúdicas (García Ferrando, 1993). Sin olvidar, por supuesto, la influencia que ejercen sobre ellos los factores socioambientales y la presencia o no de una oferta físico-deportiva universitaria de calidad y adaptada a los estudiantes, tanto en lo referente a las características de los programas ofertados como a las instalaciones existentes, ya que la cercanía de estas facilita, promueve y aumenta la frecuencia de práctica físico-deportiva (Reed & Phillips, 2005; Reed, 2007).

Método

Diseño

Se presenta una investigación transversal descriptiva-correlacional, llevada a cabo con el alumnado matriculado en la Universidad de Almería (España).

Participantes

La población está constituida por 9.602 universitarios almerienses de primer ciclo (4.257 varones y 5.345 mujeres) y 3.556 de segundo ciclo (1.411 varones y 2.145 mujeres), siendo 991 y 843 sujetos la muestra representativa, respectivamente (Tabla 1). En el trabajo se asume, para la validez en los resultados, un margen de error muestral del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95.5%. Para realizar la selección de la muestra se ha utilizado el procedimiento de muestreo polietápico estratificado con afijación proporcional.

Debido a que nuestro estudio se centra en aquellos universitarios activos, del 100% de la muestra han sido eliminados aquellos con hábitos inactivos, quedándonos con una muestra para este estudio de 664 sujetos (37.3%) que respondieron ser personas activas en el momento del estudio.

Tabla 1
Población y muestra del alumnado almeriense universitario. Curso 2001/02

	Población			Muestra		
	Varón	Mujer	Total	Varón	Mujer	Total
Primer ciclo	4.257	5.345	9.602	439	552	991
Segundo ciclo	1.411	2.145	3.556	334	509	843

Instrumento

La recopilación de los datos se efectuó por medio del cuestionario estandarizado CHDEV (Cuestionario para el análisis de los hábitos deportivos y estilos de vida), formado por 51 preguntas incluidas en bloques temáticos. Con el fin de analizar cuáles son las motivaciones de los alumnos universitarios para realizar práctica de actividad físico-deportiva en su tiempo libre, hemos utilizado la pregunta 16, una escala que consta de 15 ítems (Tabla 2). En las instrucciones se pide a los alumnos que indiquen en qué grado han influido los motivos que se relacionan en su decisión de realizar práctica física y deportiva en su tiempo libre. Las respuestas se recogen en una escala de tipo Likert de 4 puntos que oscila desde nada (1) a mucho (4).

Teniendo en cuenta que lo que pretendemos medir son conductas, comportamientos y opiniones expresadas por cada uno de los sujetos de la población objeto de estudio, se asegura la validez del contenido del instrumento mediante un examen exhaustivo y sistemático del contenido, es decir, de los ítems de la prueba, para determinar si comprende una muestra relevante, representativa, de todo el contenido que ha de medirse respecto del objetivo buscado. Para ello, se tienen en cuenta las indicaciones que al respecto aportan autores como Buendía (1998), García Ferrando (2000), Latiesa (2000) y Martínez (1995).

La fiabilidad se ha constatado mediante la realización de tres estudios piloto en condiciones reales, teniendo en cuenta, en todo momento, las sugerencias y aportaciones surgidas en el proceso, así como las de expertos y especialistas universitarios en sociometría, psicometría y actividad física y deportiva, además del alfa de Cronbach, que nos demuestran una alta fiabilidad del conjunto de las 15 variables.

Procedimiento

El instrumento fue presentado a los participantes en un documento único y en español. Se aprovechó el horario de clase habitual, previo consentimiento del profesor correspondiente. El cuestionario fue distribuido durante el calendario lectivo entre los meses de abril y mayo, procurando así el alejamiento de los periodos de exámenes, ya que hubiera podido influir en el estado emocional de

los participantes y, por consiguiente, en los resultados. La información se recogió mediante una aplicación de forma autoadministrada, con aplicación masiva por aulas y siempre en presencia de un aplicador. A los estudiantes se les solicitó su colaboración de manera anónima y voluntaria, insistiéndoles especialmente en la sinceridad de las respuestas. Los participantes no recibieron ninguna compensación económica ni académica por su colaboración en el estudio.

Análisis estadístico

Para el tratamiento estadístico de la información recopilada se ha utilizado el programa SPSS 14.0 para Windows, que ha posibilitado la puesta en práctica de las técnicas estadísticas de análisis descriptivo e inferencial. Se ha llevado a cabo un análisis factorial (análisis de componentes principales con rotación Varimax con Kaiser) de la pregunta atinente a los motivos de los estudiantes universitarios almerienses para realizar práctica física y deportiva en su tiempo libre. Se les ofreció la posibilidad de que marcaran todas las razones que estimaran oportunas, no sólo una de ellas. Los datos se han analizado obteniendo la media y la desviación típica para cada uno de los ítems. El coeficiente KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) se ha tomado como índice para analizar la adecuación del análisis factorial aplicado al grupo de variables, así como la prueba de esfericidad de Bartlett para las correlaciones positivas entre variables.

Para el análisis de las diferencias por sexo se ha utilizado la prueba de la *T* de Student para muestras independientes. Conviene reseñar que se efectuaron las pertinentes pruebas de normalidad y homocedasticidad para asegurar la homogeneidad de la varianza. No se llevó a cabo un análisis de las diferencias por edad debido a que no hay pautas marcadas entre los motivos señalados que justifiquen los diferentes comportamientos ante la práctica físico-deportiva a causa de las características de la población estudiada.

Resultados

Estructura factorial de las motivaciones

Para determinar la estructura factorial de los motivos que llevan a los universitarios almerienses a ser activos en su tiempo libre, se estudiaron los componentes principales.

El criterio aplicado para decidir el número de factores a rotar se basó en aquellos factores con un autovalor mayor a 1. La validez del constructo se examinó a través de análisis factoriales de componentes principales

con rotaciones Varimax, requiriéndose, además, una correlación mínima del .45 para que una variable sea considerada como importante dentro de un factor (Pedhazur, 1982).

Tabla 2

Análisis factorial. Matriz de componentes rotados. Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: normalización Varimax con Kaiser, coeficiente de visualización .46

	1	2	3	4	5
Me gusta hacer ejercicio físico	.706				
Por diversión	.682				
Gusto por el deporte en sí	.773				
Estar en forma		.654			
Mantener o mejorar la salud		.617			
Mantener la línea. Estética		.741			
Mejorar mi autoestima		.497			
Para relajarme			.710		
Evasión. Escapar de la rutina			.703		
Porque está de moda. Está bien visto				.658	
Me permite estar con mis amistades				.633	
Conocer nueva gente				.508	
Por el gusto de competir				.464	
Mis familiares lo realizan					.726
Hacer carrera deportiva como profesional					.550

Tabla 3

Análisis factorial. Varianza total explicada. Método de extracción: análisis de componentes principales

Componentes	Autovalores iniciales y sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	2.539	16.929	16.929	2.073	13.820	13.820
2	1.807	12.044	28.973	1.751	11.675	25.495
3	1.414	9.428	38.401	1.532	10.211	35.705
4	1.179	7.858	46.259	1.455	9.701	45.406
5	1.005	6.703	52.962	1.133	7.556	52.962

En la tabla 2 se muestran los resultados del análisis factorial de las variables que miden las motivaciones de los estudiantes universitarios para mantener una vida activa. Basándonos en los resultados obtenidos en la matriz de componentes rotados, se han agrupado estas variables en cinco factores:

El primero agrupa las variables relativas al *placer o la diversión* que se obtienen a partir de la práctica físico-deportiva, incluyendo las respuestas: “me gusta hacer ejercicio físico”, “por diversión” y “gusto por el deporte en sí”. El segundo factor recoge los motivos relacionados con los aspectos de *salud* que conlleva el

mantenimiento de un hábito activo: “estar en forma”, “mantener o mejorar la salud”, “por estética” y “mejorar mi autoestima”. El tercer factor aglomera las variables que hacen referencia a la *evasión y válvula de escape*, tales como “para relajarme” y “evasión” “o por escapar de la rutina”. El cuarto factor hace referencia a los motivos relacionados con *las relaciones sociales y la competencia*, como: “porque está de moda” o “es bien visto”, “me permite estar con mis amistades o conocer nueva gente”, y “por el gusto de competir”. Finalmente, el quinto factor hace alusión a *la familia y la carrera deportiva*: “mis familiares lo realizan” y “hacer carrera deportiva como profesional”. En su conjunto, tal como se observa en la tabla 3, las cinco dimensiones de motivación explican el 52.9% de la varianza.

El coeficiente KMO que se ha obtenido es de 0.796, lo cual indica el alto grado de adecuación muestral, ya que el de variabilidad total de la muestra se explica al 79.6. Así mismo, el nivel crítico (sig. unilateral: .000) de la prueba de esfericidad de Bartlett, indica el alto grado de correlaciones positivas entre variables. La consistencia interna de las dimensiones de motivación ha sido medida a través del alpha de Cronbach, obteniéndose resultados

aceptables en los tres primeros factores ($\alpha = .75$ en el factor placer o diversión; $.67$ en el denominado salud; $.62$ en el factor evasión y válvula de escape), mientras que en el cuarto y quinto factor, que hacen referencia a las motivaciones relativas a las relaciones sociales y la competencia el primero y a la influencia de la familia y el aspecto económico del deporte el segundo, los resultados de fiabilidad son bajos ($\alpha = .49$ y $.19$ respectivamente). Por esta razón, no se van a analizar las diferencias que se producen en relación con estas dos últimas dimensiones, pues como lo indica la medida de consistencia interna, están formadas por variables que en algún momento puede llevar a confusión.

Los resultados señalan diferencias de motivaciones en función de la variable sexo. Llama la atención que, en relación con las tres dimensiones analizadas, tan sólo en la relativa a la diversión o el placer la mujer presenta valores superiores a la media, mientras que los varones lo hacen en las restantes; salud y evasión o válvula de escape (Tabla 4). Así mismo, como se comprueba en la tabla 5, la prueba T para la igualdad de medias muestra que se producen diferencias significativas entre unos y otros respecto a las tres dimensiones analizadas ($p < .000$).

Tabla 4
Prueba T de Student para muestras independientes. Estadísticos según el sexo

	Sexo	N	Placer o diversión		Salud		Evasión válvula de escape	
			Media	Desv. típica	Media	Desv. típica	Media	Desv. típica
	Varón	358	-.211	.970	.183	.977	.098	1.009
	Mujer	306	.247	.979	-.214	.984	-.115	.978

Tabla 5
Prueba T de Student para muestras independientes. Prueba T de muestras independientes según la variable sexo

Componentes	Prueba T para la igualdad de medias		
	t	Significac. (bilateral)	Diferencia de medias
Placer o diversión	-6.045	.000	-.458
Salud	5.216	.000	.398
Evasión o válvula de escape	2.767	.006	.214

Discusión

Antes de comenzar con la discusión de los resultados encontrados, es necesario aclarar que el porcentaje de sujetos activos analizado ha estado compuesto por aquellos estudiantes que en el momento del estudio afirmaron realizar alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre. Hay que ser prudentes y tener en cuenta que la técnica de los cuestionarios depende de la veracidad de las respuestas que expresen los sujetos, aunque no obstante, las medidas con posibilidad de verificación de la realidad confirman los resultados de los estudios donde se ha utilizado el cuestionario (Piéron *et al.*, 2008). En este sentido, no conocemos qué porcentaje de los universitarios que afirman ser activos lo son y además cumplen las recomendaciones en relación con la salud, ya que pueden no ser lo suficientemente activos atendiendo a las características de frecuencia, intensidad y duración de la práctica activa. Por otro lado, como comentan Piéron *et al.* (2008), la publicidad y los múltiples mensajes de salud pueden producir un sesgo, incitando a los sujetos a responder que son activos con el fin de ajustarse a los mensajes recibidos a través de los medios de comunicación.

Una vez comentado este aspecto a mejorar del estudio, debe decirse que el análisis de los factores que caracterizan las motivaciones que afirman tener los universitarios almerienses hacia la práctica de actividades físico-deportivas, pone de manifiesto la gran importancia que tienen para este grupo poblacional las motivaciones de carácter intrínseco como el *placer, la salud y la evasión*, las cuales se asocian a un mayor interés intrínseco (Deci & Ryan, 2000, 2002), ya que mediante ellas se pretende el desarrollo y enriquecimiento personal, así como las satisfacciones inherentes a la propia actividad como el deseo y la diversión, siendo esta última un concepto clave, tanto en la orientación a la tarea como en la percepción de un clima motivacional orientado a la misma (Cervelló, Escartí & Balagué, 1999; Cecchini *et al.*, 2004), fomentando así la adherencia e implicación de los sujetos en la práctica físico-deportiva. Resultados similares se encontraron en dos estudios europeos: por un lado el desarrollado por Piéron *et al.* (1999) sobre el estilo de vida de grupos de jóvenes de entre 12 y 15 años, en nueve países, donde los tres motivos de participación deportiva más expresados fueron la salud,

el goce o placer, y las relaciones sociales; y el realizado por Fraile y De Diego (2006) en España, Italia, Francia y Portugal, donde los resultados evidenciaron que un amplio porcentaje de niños y adolescentes participaron en actividades deportivas por mejorar su salud.

Hasta el momento se sabe que los adolescentes que orientan su actividad hacia la tarea presentan estilos de vida más saludables, apreciándose sobre todo esta relación en los chicos. Tales razones aparecen probablemente debidas al aumento de relevancia que está teniendo el papel de la actividad física y deportiva en nuestra sociedad posmoderna, al tiempo que influye la importancia que han ido adquiriendo valores como la estética y la autoestima. El estudio hecho por Molina-García, Castillo y Pablos (2007) pone de manifiesto que los varones universitarios poseen mayor autoestima que las mujeres y que la práctica deportiva parece fomentar algunos indicadores del bienestar psicológico, como la satisfacción con la vida, en el grupo de los hombres.

Estos resultados están en la línea de lo expuesto por Castillo, Balaguer y Duda (2000) y López y Márquez (2001), ya que dos de los principales factores por los que sus poblaciones objeto de estudio se mantenían activos era por la búsqueda de diversión y la mejora de la salud. Del mismo modo, estos datos corroboran también los resultados encontrados por García Ferrando (2001, 2006) en la población española a través de la encuesta sobre hábitos deportivos, pues la diversión, el gusto por el deporte en sí y el hacer ejercicio físico, siguen siendo los motivos más frecuentes a la hora de practicar actividades físico-deportivas, llegando a no variar su importancia desde 1990 hasta la última encuesta, realizada en 2005. Para este autor, los resultados ponen de manifiesto la importancia de las principales dimensiones de la práctica deportiva, por su contribución a que amplios segmentos poblacionales permanezcan fieles a los hábitos deportivos. No debe olvidarse, que estos motivos relacionados con la salud, el placer y la búsqueda de bienestar aparecen a lo largo de la vida como los principales motores que impulsan a los mayores a continuar siendo activos (Valero *et al.*, 2009).

Ha de resaltarse que ya en 1984 la mayoría de los universitarios españoles realizaban ejercicio físico por motivos como divertirse y pasar el tiempo libre, porque

les gustaba el deporte, por hacer y encontrarse con amistades, por evasión, por mantener la línea, competir y, los menos, por hacer carrera profesional como deportistas (García Ferrando, 1990), resultados similares a los hallados en otros trabajos donde la motivación intrínseca tiene un papel determinante y predominante en lo que se refiere a la adquisición y mantenimiento de un estilo de vida activo (Girela, 2004; Matsumoto & Takenaka, 2004; Torres, Carrasco & Medina, 2000).

En el estudio llevado a cabo por Telama y Silvennoinen (1979) a partir de ocho factores (condición física relacionada con la autoimagen, relajación, sociabilidad, preferencia por las actividades al aire libre, salud normativa, competencia y logro o éxito, mejora del aspecto físico y salud funcional), los resultados mostraron diferencias en la manera de entender la salud, ya que puede ser interpretada desde un enfoque normativo y funcional. Así, aparece una salud normativa fruto de la propaganda y las campañas que se vienen haciendo, y una salud funcional, relacionada con la mejora de la condición física, es decir con un motivo intrínseco. El motivo de practicar actividad física por mejorar la condición física está asociado más con la motivación que deriva de la autoimagen que con su propia salud.

Otra de las dimensiones obtenidas en el estudio que hemos realizado abarca los motivos relativos a la búsqueda de la relajación y la evasión, los cuales también aparecen en la investigación adelantada por López y Márquez (2001) con deportistas de edades comprendidas entre los 7 y los 16 años, como dimensiones de catarsis o búsqueda de esparcimiento. Estas aparecen entre los universitarios como válvula de escape del estrés cotidiano al que se ven sometidos a diario, debido probablemente a los horarios establecidos por la propia universidad. Dicha dimensión no ha alterado su grado de importancia a nivel nacional, según lo demuestran los últimos resultados obtenidos por García Ferrando (2006) en población general.

Frecuentemente la recreación y la relajación son tomadas como motivaciones superficiales que se relacionan con el ejercicio de baja intensidad (Telama & Silvennoinen, 1979). El análisis discriminante llevado a cabo por estos autores mostró la aparición de dos grupos de edad claramente distintos: por un lado aquellos que practicaban por motivos relacionados con la competición,

el logro y la salud normativa, y por otro, los que buscaban la recreación. Con la edad surgen cambios en la orientación de estos motivos y su importancia, pasando de la búsqueda del rendimiento y la competición, con un énfasis en la salud normativa, hacia la recreación y la motivación de tipo recreativo.

Entendiendo la salud desde un punto de vista dinámico, un enfoque orientado hacia la práctica física y la salud no debería limitarse a la simple prescripción de un ejercicio regular de corte preventivo y curativo, sino que debería atender otra serie de factores que favoreciesen el disfrute placentero y consciente durante la práctica, proporcionando así motivaciones de tipo intrínseco que favorezcan la adherencia físico-deportiva. Esta actividad física, practicada de manera regular y con una intensidad moderada, contribuye positivamente a la salud, tanto a nivel físico, como psicológico (Biddle, 1993; Berger, 1996; Corbin & Pangrazi, 1996) y social; de ahí la relación existente entre las motivaciones derivadas de la salud física y la psicológica, cuya última finalidad es la reducción del estrés y de la ansiedad, mejorando así el estado de ánimo, de autoestima y del autoconcepto (Berger, 1996; Biddle, 1993).

Mediante el análisis de la variable sexo, confirmamos un cambio de tendencia, en la cual los varones se sienten más motivados por aspectos relativos a la salud a la hora de practicar actividades que las mujeres, mientras que éstas practican sobre todo por el placer o la diversión que surge de la práctica físico-deportiva. Estas motivaciones pueden venir explicadas a partir del cambio de rol que está teniendo la mujer en nuestra sociedad posmoderna, en la que cada vez adquiere mayor protagonismo, se encuentra más liberada y emancipada de estereotipos a los que siempre ha ido unida, llegando a sentirse en mucho momentos motivada por aspectos más contemporáneos y de moda en el vivir actual (García Montes, 2001; Girela, 2004), desterrando de este modo ideas preconcebidas donde se asociaba el disfrute de la práctica deportiva con el varón y con los valores consensuados socialmente masculinos. Granero, Ruiz y García Montes (2007) exponen que la mujer se siente más atraída por practicar actividades físico-recreativas, sin competición, liberando tensiones de la rutina diaria y huyendo de los estereotipos tradicionales y de la encorsetada práctica físico-deportiva convencional.

De igual forma, en otro estudio realizado en la Universidad de Granada, Girela (2004) resalta que los varones y las mujeres coinciden al seleccionar con mayor frecuencia que son activos porque les gusta hacer ejercicio físico, estar en forma, mantener o mejorar la salud, gusto por el deporte en sí y porque les divierte, no existiendo diferencias significativas entre ambos sexos.

Estas orientaciones motivacionales claramente intrínsecas, tanto de ellos como de ellas, se alejan de las tendencias hegemónicas donde los varones mantienen un estilo de vida activo sobre todo por la competencia, el placer o el hedonismo; el gusto por el deporte, pasar el tiempo, afición, la capacidad personal, la aventura y las relaciones sociales; mientras que las mujeres lo hacen por motivaciones vinculadas principalmente y en mayor medida con la forma física, la imagen o estética personal y la salud médica (Castillo & Balaguer, 2001). Según Castillo, Balaguer y Duda (2000), los varones señalan en mayor grado que las mujeres que los motivos de aprobación social, de afiliación y de demostración de sus capacidades son razones muy importantes a la hora de practicar deporte, no encontrándose incluso diferencias significativas en cuanto al sexo en lo que respecta a los motivos relacionados con la salud.

García Ferrando (2001, 2006) achaca estas diferencias de sexo a las raíces culturales, más en un sentido socio-antropológico que biológico, donde la mujer se basa en una cultura deportiva que prioriza sobre todo los elementos corporales, de salud y estéticos en la práctica deportiva. Los resultados de la encuesta de 2005 vienen a confirmar el tipo de prácticas físico-corporales que se ha consolidado en la mujer a nivel nacional, basado en una cultura deportiva que prioriza más los elementos corporales, de salud y estéticos (García Ferrando, 2006).

Por último, es interesante resaltar, en cuanto al factor de evasión o válvula de escape, que no ofrece casi diferencia alguna en su elección por uno y otro sexo, ya que las diferencias son mínimas, corroborando de este modo los resultados hallados por García Ferrando (2001, 2006) a nivel nacional desde hace algunos años. Este comportamiento puede deberse a que todos sentimos la necesidad de autorrealizarnos, de buscar la tranquilidad y la paz interior, de alejarnos y huir de la rutina diaria,

ya que estamos sometidos a grandes presiones tanto laborales como familiares.

Por lo tanto, hemos podido comprobar y confirmar que no existe un único motivo o causa que impulse a los universitarios a adquirir o mantener un comportamiento activo, sino un conjunto de ellos (Dosil, 2004; Weinberg & Gould, 1996). En nuestro caso, es manifiesta la importancia que tienen los motivos de carácter intrínseco y de orientación a la tarea para los universitarios, por la búsqueda de la propia satisfacción personal, obteniendo a través de la experimentación con la práctica físico-deportiva sensaciones de evasión del día a día, de diversión, placer, y sentirse bien con uno mismo, gracias a la mejora del estado de salud, estando en contraposición a los que tienen una marcada orientación al ego o de demostración de capacidad, los cuales resultan menos relevantes. Es tal la importancia de los factores de la motivación intrínseca que incluso autores como Furia *et al.* (2009) la consideran junto a las diferencias de sexo a la hora de desarrollar intervenciones para prevenir la obesidad en este grupo de edad.

Castillo, Balaguer y Duda (2000) confirmaron que este tipo de motivos relacionados con aspectos de salud y de afiliación favorecen la adherencia deportiva, ya que están relacionados de manera positiva con las orientaciones a la tarea. También se ha constatado con el paso del tiempo que los universitarios almerienses mantienen los principales motivos que les inducen a practicar actividades físico-deportivas de tiempo libre (Gómez, 2005; Ruiz, 2001).

Todas estas conclusiones respaldan la importancia de este estudio con el fin de conocer las causas que encaminan a los universitarios a dicho hábito de vida activo, de manera que pueda establecerse su continuación en el mismo. Igualmente, deberíamos aumentar la proporción de jóvenes con fuertes creencias en los beneficios de un estilo de vida activo, por ser un valioso componente en la promoción de la salud (Haase *et al.*, 2004), ya que son relativamente pocos los universitarios responsables con su salud, que participan en cualquier forma de actividad física o realizan ejercicio con regularidad (Lee & Yuen Loke, 2005), convirtiéndose esta falta de actividad física en un notorio problema de salud en la población universitaria, a pesar de que están claros los beneficios de un estilo de vida activo.

Finalmente, habría que señalar la necesidad de potenciar estudios longitudinales que se centren en el seguimiento a largo plazo sobre los motivos de práctica físico-deportiva de las personas, con el fin de conocer los cambios que podrían darse en las diferentes etapas de la vida.

Referencias

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico del deporte*. Valencia: Albatros.
- Bauman, A., Sallis, J., Dzewaltowski, D. & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on Physical Activity. The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators and confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23, 2S, 5-14.
- Berger, B.G. & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. Singer, M. Murphey & L. Tenant (Eds.), *Handbook and research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: Macmillan.
- Berger, B.G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-107.
- Blair, S. (1995). Exercise prescription for health. *Quest*, 47, 338-353.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. & McPherson, B. D. (1990). *Exercise, Fitness and Health*. Champaign, ILL: Human Kinetics.
- Bray, S. R. & Born, H. A. (2004). Transition to University and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52, 181-188.
- Bray, S. R. & Kwan, M. Y. W. (2006). Physical Activity Is Associated with Better Health and Psychological Well-Being during Transition to University Life. *Journal of American College Health*, 55, 77-82.
- Buendía, L. (1998). El proceso de investigación. En M.P. Colás & L. Buendía, *Investigación Educativa* (pp. 69-105). Sevilla: Alfar.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- 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.
- Castillo, I., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 37-50.
- Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 12-25.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M. & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- Cervelló, E., Escartí, A. & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en el deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 7-19.
- Corbin, C. B. & Pangrazi, R. P. (1996). How much physical activity is enough? *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 4, 33-37.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P. & Frank, D. (2000). *Definitions: Health, Fitness and Physical Activity*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3, 9, March.
- Craig, C. & Cameron, C. (2004). *Increasing physical activity: assessing trends from 1998-2003*. Ottawa ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- Dishman, R. (1995). Physical activity and public health: Mental health. *Quest*, 47, 362-385.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Freile, A. & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 85-109.
- Furia, A. C., Lee R. E., Strother M. L. & Huang T. T. (2009). College students' motivation to achieve and maintain a healthy weight. *American Journal of Health Behavior*, 33, 256-263.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
- García Ferrando, M. (2000). La encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez & F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 167-201) (3ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. CSD.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García Montes, M. E. (2001). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre* [CD ROM]. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada.
- Girela, M. J. (2004). *Las diferencias de género existentes en el conocimiento profesional docente del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada*. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada.
- Gómez, M. (2005). *La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria postobligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado* [CD ROM]. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Gómez, M., Ruiz, F., García Montes, M. E., Flores, G. & Barbero, G. (2008). Razones que influyen en la inactividad físico-deportiva en la educación secundaria postobligatoria. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 14, 80-85.
- Granero, A., Ruiz, F. & García Montes, M. E. (2007). Estudio sobre las motivaciones para recorrer el Camino de Santiago. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 89, 88-96.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39, 182-190.
- Han, J. L., Dinger, M. K., Hull, H. R., Randall, N. B., Heesch, K. C. & Fields, D. A. (2008). Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education*, 39, 194-199.
- Hülya Asçi, F. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255-264.
- International Society of Sport Psychology (1992). Physical activity and psychological benefits: a position statement from the International Society of Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 94-98.
- Irwin, J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56, 37-41.
- Latiesa, M. (2000). Validez y fiabilidad de las observaciones sociológicas. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 409-443) (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Lee, R. L. T. & Yuen Loke, A. J. T. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22, 209-220.
- López, C. & Márquez, S. (2001). Motivación en jóvenes practicantes de lucha leonesa. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 9-22.
- Martínez, R. (1995). *Psicometría: teoría de los test psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.

- 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.
- Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- Molina-García, J., Castillo, I. & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Morgan, W. P. & Goldson, S. E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.
- Paffenbarger, R. & Hale, W. (1975). Work activity and coronary heart mortality. *New England Journal of Medicine*, 292, 545-550.
- Paffenbarger, R. & Hyde, R. (1988). Exercise adherence, coronary heart disease, and longevity. In R. Dishman (Ed.), *Exercise adherence. Its impact on public health* (pp. 41-73). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Palomares, J. (2005). Nuevas tendencias en la actividad física y deportiva: un ejemplo de la creciente diversificación y complejidad de las prácticas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 8, 5-8.
- Pangrazi, R. P., Corbin, C. B. & Welk, G. J. (1996). Physical activity for children and youth. *Journal of Physical Education and Research Digest*, 67, 38-43.
- Pedhazur, E. J. (1982). *Multiple regression in behavioral research: explanation and prediction*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. En F. Ruiz, J. P. Venero, Q. Méndez et al. *Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. "Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE. Respuestas educativas a los problemas sociales del deporte escolar y de la obesidad infantil"* (pp. 15-68). Badajoz: Feadef y Amefex.
- Piéron, M., García Montes, M. E. & Ruiz, F. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem. Didáctica de la educación física*, 24, 9-24.
- Piéron, M., Ruiz, F., García Montes M. E. & Díaz, A. (2008). Análise da prática de atividades físico-esportivas em alunos de ESO e ESPO das províncias de Almería, Granada e Murcia por um índice composto de participação. *Fitness & Performance Journal*, 7, 1, 52-58.
- 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.
- Raitakari, O., Porkka, K., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L. & Vikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140, 195-205.
- Reed, J. A. & Phillips, A. (2005). Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 53, 285-290.
- Reed, J. A. (2007). Perceptions of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *Journal of American College Health*, 55, 189-194.
- Roberts, G. C. (1991). La motivación en el deporte infantil. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1, 7-24.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport an exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rodríguez, J. & Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11, 247-259.
- Rowland, T. (1999). *Adolescence: a risk factor for Physical Inactivity*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3, 6, June.
- Ruiz, F. & García Montes, M. E. (2002). Retos de la escuela del siglo XXI ante la sociedad posmoderna del ocio y el tiempo libre. Educar para la mejora de la calidad de vida. *Retos. Nuevas perspectivas de educación física, deporte y recreación*, 1, 6-8.
- Ruiz, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de la Universidad de Almería* [CD

- ROMJ. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.
- Ruiz, F., García Montes, M. E. & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23, 152-166.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sallis, F. J., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 963-975.
- Shephard, R. (1995). Physical activity, fitness and Health: The current consensus. *Quest*, 47, 288-303.
- Sinclair, K. M., Hamlin, M. J. & Steel, G. D. (2005). Physical activity levels of first-year New Zealand university students. A pilot study. *Youth Studies Australia*, 24, 38-42.
- Stuntz, C. P. & Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: the role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 255-262.
- Telama, R. & Silvennoinen, M. (1979). Structure and development of the 11-19 year-old pupils' motivation for physical activity. *Scandinavian Journal of Sport Sciences*, 1, 23-31.
- 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. Universidad de Granada.
- Torres, G., Carrasco, L. & Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad*, 6, 95-106.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R. & Riner, W. (1999). Correlates of objectively measured physical activity in preadolescent youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 17, 120-126.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health. A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Dept. of Health and Human Services.
- Valero, A., Ruiz, F., Gómez, M., García Montes, M. E. & De la Cruz, E. (2009). Adultos mayores y sus motivos para la práctica físico-deportiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 26, 61-69.
- Watkins, D. & Dhawan, N. (1989). Do we need to distinguish the concepts of self-concept and self-esteem? *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 555-562.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- World Health Organization (2002). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability*, warns WHO [press release]. Geneva, Switzerland: WHO/23.