

MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

Miguel Cambroner¹, Josefa Eugenia Blasco¹, Esther Chiner¹ y Ángel Gabriel Lucas-Cuevas²
Universidad de Alicante¹, España y Universidad de Valencia², España

RESUMEN: El objetivo del presente artículo es contribuir al análisis de los motivos de participación de los estudiantes universitarios en la práctica físico-deportiva. También se pretende establecer diferencias por género y conocer dónde practican deporte los universitarios alicantinos. Para ello, se llevó a cabo una investigación no experimental descriptiva en la que participaron 400 alumnos seleccionados por muestreo no probabilístico por cuotas entre todas las facultades de la Universidad de Alicante, a los que se les aplicó el cuestionario MIAFD (Pavón, 2004). Los resultados indican que la mayoría de la población universitaria practicaba actividades físico-deportivas (58.7%). Los motivos más habituales fueron: para estar en forma (85.9%), para liberar energía (80.8%) y para mejorar la salud (78.3%). En cambio, el principal motivo para no practicar actividad física era la falta de tiempo debido a los estudios. Los hombres afirman en mayor medida que las mujeres practicar actividades físico-deportivas para competir y superarse.

PALABRAS CLAVE: Motivos, estudiantes universitarios, actividad físico-deportiva, género.

UNIVERSITY STUDENTS' MOTIVES FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES

ABSTRACT: The purpose of this paper is to identify the university students' motives to participate in physical and sports activities. It also aims to determine gender differences and to know where they practice these activities. A non-experimental descriptive study was conducted for this purpose. Four hundred students were selected using a non-probability sampling by quota procedure among all the colleges of the University of Alicante, to whom the MIAFD questionnaire (Pavón, 2004) was administered. Results indicate that most of the university population practiced physical and sport activities (58.7%). The most common reasons for participating in sports were: for fitness (85.9%), to release energy (80.8%) and to improve health (78.3%). On the other hand, the lack of time was the main reason for not practicing physical and sports activities. Competition and self-improvement are motives more frequently adduced by male students than female participants.

KEYWORDS: Motives, university students, physical and sports activity, gender.

MOTIVOS DE PARTICIPAÇÃO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS EM ATIVIDADES FÍSICO-DESPORTIVAS

RESUMO: O objetivo do presente artigo é detectar os motivos dos estudantes universitários em atividades físico-desportivas. Também se pretende estabelecer diferenças por gênero e conhecer onde praticam o desporto os estudantes universitários. Para isso, se levou a cabo uma investigação não experimental descritiva. A amostra utilizada foi de 400 alunos que foram seleccionados a través de uma amostragem não probabilística por quotas entre todas as facultades da Universidade de Alicante e aos quais foi aplicado o questionário MIAFD (Pavón, 2004). Os resultados indicam que a maioria da população universitária praticava atividades físico-desportivas (58.7%). Os motivos mais comuns foram: para estar em forma (85.9%), para a liberação de energia (80.8%) e para melhorar a saúde. No entanto, a principal motivação para não praticar desporto foi a falta de tempo por causa dos estudos. Os homens afirmam que praticam atividades físico-desportivas para competir e para se superar mais frequentemente que as mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Motivos, estudantes universitários, atividade físico-deportiva, gênero.

Manuscrito recibido: 16/03/2014
Manuscrito aceptado: 07/10/2014

Dirección de contacto: Josefa Eugenia Blasco Mira, Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas. Universidad de Alicante. Carretera de San Vicente del Raspeig s/n. 03690 San Vicente del Raspeig, Alicante.
Correo-e.: Josefa.blasco@ua.es

“El deporte es salud”, “libero todo el estrés acumulado”, “me sirve para conocerme mejor y superarme cada día”, “para olvidarme de los problemas”. Estos son algunos de los ejemplos que hemos oído todos al preguntar a alguien por qué hace deporte o algún tipo de actividad física (AF). La sociedad actual está más que concienciada de los numerosos efectos que una AF regular tiene en la mejora de la calidad de vida. Son multitud los centros u organismos (públicos o privados) que nos ofrecen la posibilidad de practicar nuestra AF favorita cerca de nuestro lugar de residencia.

Pero no todo el mundo practica actividades físico-deportivas (AFD) por los mismos motivos, por lo que debemos ser capaces de ofrecer una amplia gama de posibilidades de práctica, para que el deporte o cualquier actividad física sean accesibles al mayor porcentaje de población con los beneficios que eso conlleva. Así McCracken, Jiles, y Blanck (2007) establecen que durante la etapa universitaria se produce un declive en la práctica físico-deportiva. Dicho esto, hemos considerado adecuado realizar el presente trabajo movidos por el interés en conocer los motivos que aluden los estudiantes de la Universidad de Alicante para la práctica de AFD durante su tiempo libre.

Tercedor (2001) define la AF como “cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (p.13). Por su parte, Ureña (2000) tiene un concepto más amplio, englobando términos como la educación física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Por consiguiente, en el presente artículo entendemos las AFD como aquellas que engloban cualquier tipo de AF (carrera continua, ejercicios de musculación en el gimnasio, clases de aeróbic, etc.) y cualquier disciplina deportiva ya sea individual, colectiva, amateur o federada.

Fruto de la implícita preocupación del ser humano por mejorar la salud y prolongar su calidad de vida, la fuerte conexión existente entre una actividad física adecuada y responsable y la mejora de la salud, han surgido gran cantidad de investigaciones. Son innumerables los estudios que describen las ventajas que tiene la actividad física regular hacia el organismo (Biddle y Mutrie, 2001; Bouchard, Shepard, y Stephens, 1993; Krekoukia et al., 2007; Manid y Dafflon-Arvanitou, 2002), ya sea en lo relativo a la prevención de las enfermedades cardiovasculares (Blair y Morris, 2009; Warburton, Nicol, y Bredin, 2006) siendo éstas la primera causa de muerte en el mundo según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), muerte temprana (Andersen, Schnohr, Schroll, y Hein, 2000; Eriksen, 2001) o mejorando el nivel de bienestar psicológico y mental de las personas (Deslandes, Moraes, Ferreira, y Veiga, 2009; Jiménez, Martínez, Miró, y Sánchez, 2008). A pesar de todas estas evidencias, la actividad física es una práctica poco arraigada en la población, que cada vez se está haciendo más sedentaria (Rhodes et al., 2014).

Por todo ello, se hace necesario el desarrollo de estrategias de promoción de la AF en la población para el incremento de la salud. Pero esto requiere el conocimiento de los factores que determinan la inclinación de los sujetos hacia la práctica. Por ello, es imprescindible que las instituciones, tanto a nivel local como nacional, fomenten la participación del mayor porcentaje de población a favor de la práctica de AF.

Pero, obtener un mejor nivel de salud o de calidad de vida no es el único motivo que mueve a las personas a realizar algún tipo de AF. Es conveniente conocer razones o causas que guían a la población hacia la práctica de algún tipo de actividad física en su tiempo libre. Sobre este tema existen estudios sobre los motivos de la práctica deportiva en la población adulta (Caglar, Canlan, y Demir, 2009; Kuo, 2011). La comprensión de los motivos para hacer ejercicio físico o la participación en el deporte se han convertido en un destacado tema de investigación para los profesionales del deporte e investigadores en la última década, debido a que se considera un determinante del compromiso hacia el deporte (Iso-Ahola y St.Clair, 2000). Por ello, entendemos que conociendo los motivos por los que la población participa en las AF llevará a sus líderes a evaluar y examinarlos para utilizar las estrategias motivacionales (Weinberg y Gould, 2007). Es decir, si sabemos los motivos hacia la práctica podremos ofrecer a la población de manera más eficaz lo que demanda y en la manera que lo demanda.

Según estudios como los de Bellmunt, Canós, Comas, y Escolá (1994), la práctica de la actividad física disminuye con la edad, siendo la franja de entre 18 y 25 años la etapa en la que empieza ese declive. Esta franja coincide con el comienzo de la etapa universitaria. En la misma línea, los estudios de Blasco, Capdevilla, Pintanel, Valiente, y Cruz (1996) y García-Ferrando (2001) establecen que esta disminución de práctica deportiva se debe principalmente a la falta de tiempo, ya que los estudios les exigen muchas horas de dedicación. Además, McCracken, Jiles, y Blanck (2007) recomiendan que la intervención temprana en esa franja de edad pudiera ser muy útil para prevenir un gran número de enfermedades crónicas.

Prueba de esta preocupación son los múltiples estudios que a nivel internacional se han realizado sobre población universitaria, como son los casos de Nueva Zelanda (Sinclair, Hamlin y Steel, 2005), Turquía (Daskapan, Tuzun, y Eker, 2006), Méjico (Flores y Ruíz, 2012), entre otros.

En España, se han llevado a cabo investigaciones sobre los motivos que llevan a la población adolescente a la práctica de alguna AF (Macarro, Romero, y Torres, 2010; Palau, Ponseti, Gili, Borrás, y Vidal, 2005). Pero como se ha mencionado, la etapa universitaria se considera crucial para el mantenimiento de los niveles de práctica de AF, realizándose múltiples estudios sobre los motivos de participación en la práctica deportiva en la población universitaria, como por ejemplo: Granada (Torres, Carrasco, y Medina, 2000), Murcia (Pavón et al., 2004), Santiago de Compostela, La Coruña y Vigo (Alonso y García, 2010), Huelva (Castillo y Giménez, 2011) o Sevilla (Castañeda y Campos, 2012), entre otras. Los resultados más relevantes indican que mejorar la salud (Flores, 2009), divertirse (Sanz, 2005) o estar en forma o mejorar su estado físico (Rodríguez y Sánchez, 2010; Castañeda y Campos, 2012), son los motivos alegados por los practicantes. Sin embargo, hay que tener presente que, no sólo es importante considerar el motivo por el cual los estudiantes universitarios practican AF. Es también trascendental conocer las causas de abandono de la misma, como son la falta de tiempo (Castillo y Sáez-López, 2008; Sanz, 2005), la falta de hábito en la práctica (Rodríguez y Sánchez, 2010) o falta de instalaciones deportivas cercanas (Flores, 2009), y no lo es menos identificar las razones por las que esta

población no ha practicado nunca alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre alegando motivos como la falta de tiempo (Castillo y Sáenz-López, 2008; Rodríguez y Sánchez, 2010; Sanz, 2005) o la falta de aptitudes para el deporte (Flores, 2009).

En cuanto al género, diversas investigaciones (De Marco y Sydney, 1989; Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Sicilia, 2002) encontraron diferencias significativas con respecto a la percepción que cada uno de ellos tenía hacia la AFD, siendo más tardía y menos popular por parte de las mujeres que de los hombres y obteniendo resultados similares en cuanto al abandono de la misma.

De otra parte, Alonso y García (2010) consideraron que era importante conocer los lugares en los que dicho colectivo prefería realizar la práctica, pudiendo ser este aspecto determinante en la realización o no de la misma.

Por todo ello, el objetivo principal del presente estudio fue conocer los motivos que guían a los estudiantes de la Universidad de Alicante hacia la práctica de actividades físico-deportivas, a la no participación en las mismas o a su abandono. Además, se pretendía determinar si la práctica se realiza dentro o fuera de las instalaciones deportivas universitarias, así como identificar posibles diferencias por razones de género.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 400 estudiantes de todas y cada una de las facultades de la Universidad de Alicante con el fin de que fuera lo más representativa posible. Por este motivo, se utilizó un muestreo no probabilístico por cuotas (Cardona, 2002). Del total de la muestra, 194 eran hombres (48.5%) y 206 mujeres (51.5%), con edades comprendidas entre los 18 y 33 años ($M = 20.58$, $DT = 2.44$). En cuanto a la distribución del alumnado participante por facultad, las más representadas fueron la Escuela Politécnica Superior (20.3%) y la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (21.8%), seguidas de la Facultad de Derecho (18.3%), la Facultad de Filosofía y Letras (15%) y la Facultad de Educación (13.5%). El número de participantes fue inferior en las Facultades de Ciencias (7.5%) y Ciencias de la Salud (3.8%).

Instrumento

Para conocer los motivos de participación en actividades físico-deportivas de los universitarios de Alicante se administró el cuestionario "Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas" (MIAFD) elaborado por Pavón (2004) en un estudio con estudiantes universitarios de Murcia. Para llevar a cabo la investigación sólo se utilizó la última parte del cuestionario, en la que los participantes debían seleccionar de un listado de ítems aquellos con los que se sentían identificados. El instrumento cuenta con un total de 48 ítems divididos en tres categorías diferentes: (1) personas que practican alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre (formada por 13 ítems), (2) personas que no practican ninguna actividad físico-deportiva durante su tiempo libre (13 ítems) y (3) personas que han practicado alguna actividad físico-deportiva durante su tiempo libre pero ahora no lo hacen (14 ítems), debiendo los encuestados responder únicamente a los

ítems de la categoría que mejor se ajusta a sus características. El análisis de la fiabilidad a través del cálculo del coeficiente α de Cronbach muestra una alta consistencia interna en cada una de las categorías con valores α de .84, .77 y .68 respectivamente.

El cuestionario también incluía preguntas de carácter sociodemográfico relativas a la edad, sexo, facultad y estudios, así como la siguiente cuestión: *Si practicas alguna actividad física, ¿dónde realizas la actividad?*, con dos opciones de respuesta: dentro de la universidad o fuera de la universidad.

Procedimiento

Se llevó a cabo una investigación no experimental de carácter descriptivo a través de un diseño de encuestas trasversal (Creswell, 2012). A todos los participantes se les pidió su consentimiento e informó sobre cuáles eran los objetivos de la investigación. La única condición para la inclusión de los participantes en la presente investigación era estar matriculado durante el curso 2012-2013 en estudios de grado o primer o segundo ciclo en la Universidad de Alicante, siendo motivo de exclusión pertenecer a estudios de máster o doctorado para que no hubiera demasiada dispersión en la edad de los participantes.

La recogida de los datos se produjo durante los meses de noviembre y diciembre del año 2012 dentro del campus de la Universidad de Alicante y en cada una de las facultades durante el horario lectivo (mañana y tarde). La administración de los cuestionarios se llevó a cabo por parte del principal investigador que, en todo momento explicaba a los participantes los objetivos de la investigación, respondiendo a las dudas que pudieran surgir a la hora de rellenar los cuestionarios y estando siempre presente durante la implementación de los mismos.

Análisis de los datos

Una vez obtenidos los datos de los estudiantes alicantinos a través del cuestionario MIAFD se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 19 para Windows. Se llevaron a cabo análisis descriptivos, como la frecuencia y el porcentaje. Además, se realizaron pruebas chi-cuadrado para analizar las diferencias en función del género.

RESULTADOS

Lugar de la práctica físico-deportiva

De la primera pregunta "*Si practicas alguna actividad física, ¿dónde realizas la actividad?*" se obtuvieron los siguientes resultados, tal y como se muestra en la Tabla 1. El 58.7% de los estudiantes de la Universidad de Alicante practican alguna actividad físico-deportiva mientras que el 41.3% no realiza ninguna. En cuanto a la diferencia entre sexos, el 75.3% de los hombres practican alguna actividad físico-deportiva mientras que las mujeres sólo un 43.2% son activas físicamente.

En lo relativo al lugar donde practicaban la actividad físico-deportiva, el 21.7% de los alumnos la realizan dentro de las instalaciones de la universidad; mientras que el 78.3% lo hacen en instalaciones fuera de ella. Por sexos, un 25.3% del total de los practicantes dentro de la universidad son hombres y el 15.7% del total son mujeres.

Tabla 1
Práctica de actividades físico deportivas y lugar donde las realizan

	N	Total			Hombres		Mujeres	
		f	%	f	%	f	%	
Practica actividades físico-deportivas	400							
Sí		235	58.7	146	75.3	89	43.2	
No		165	41.3	48	24.7	117	56.8	
Lugar donde realiza la práctica físico-deportiva	235							
Dentro de la UA		51	21.7	37	25.3	14	15.7	
Fuera de la UA		184	78.3	109	74.7	75	84.3	

Motivos que guían a los estudiantes a la práctica físico-deportiva

Los principales motivos por los que los universitarios del campus practicaron alguna actividad físico-deportiva, diferenciados por sexos, aparecen explicados en la Tabla 2. De los 235 alumnos que son físicamente activos, 146 son hombres (el 63.1%) y 89 son mujeres (37.9%).

Tal y como se ve reflejado en la tabla, los principales motivos por los que los universitarios practican alguna actividad físico-deportiva son: porque me gusta estar en forma (85.9%), para liberar la energía y las tensiones acumuladas durante el resto del día (80.8%) y por los beneficios que obtengo para la salud (78.3%). Por otro lado, son pocos los estudiantes que afirman

practicar alguna actividad físico-deportiva porque está de moda (1.3%), por complacer a mi familia (1.7%) o por influencia de mis profesores y entrenadores (4.7%).

Por otro lado, hay un total de 165 alumnos de la universidad, lo que supone el 41.25% de la población encuestada, 48 hombres (29.1%) y 117 mujeres (70.9%) que en la actualidad no practican ninguna actividad físico-deportiva. Este grupo se ha dividido en dos subcategorías: la primera, formada por los alumnos que nunca han practicado ninguna actividad física durante su tiempo libre (Tabla 3) y la segunda los alumnos que sí que practicaron pero lo abandonaron por algún motivo (Tabla 4).

Tabla 2
Motivos de participación en actividades físico-deportivas

	Total		Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%	f	%
Porque me gusta competir	100	42.5	86	58.9	14	15.7
Porque me gusta superarme	124	52.8	85	58.2	39	43.8
Por relacionarme y conocer gente	74	31.5	50	34.2	24	26.9
Por diversión y pasar el tiempo	172	73.2	109	74.6	63	70.8
Porque está de moda	3	1.3	2	1.4	1	1.1
Por complacer a mi familia	4	1.7	3	2	1	1.1
Porque lo hacen mis amigos	19	8.1	13	8.9	6	6.7
Por influencia de mis profesores y entrenadores	11	4.7	6	4.1	5	5.6
Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	154	65.5	92	63	62	69.7
Porque me gusta estar en forma	202	85.9	130	89	72	80.9
Para liberar la energía y las tensiones acumuladas durante el resto del día	190	80.8	115	78.8	75	84.3
Por los beneficios que obtengo para la salud	184	78.3	110	75.3	74	83.1
Otros	33	14.1	22	15.1	11	12.3

Tabla 3
Motivos de no participación en actividades físico-deportivas durante su tiempo libre

	Total		Hombre		Mujer	
	f	%	f	%	f	%
Por problemas económicos	12	7.3	3	6.2	9	7.7
Por la edad	7	4.2	2	4.2	5	4.3
Porque no existe estímulo y apoyo familiar	5	3.0	3	6.2	2	1.7
Falta de instalaciones adecuadas y cercanas al domicilio	31	18.8	9	18.6	22	18.8
Porque los estudios le exigen demasiado	79	47.9	23	47.9	56	47.9
Por falta de tiempo libre	98	59.4	27	56.2	71	60.7
Por falta de información	2	1.2	0	0	2	1.7
Por problemas de salud	14	8.5	6	12.4	8	6.8
Falta de asociaciones	15	9.1	5	10.4	10	8.5
Horarios incompatibles	47	28.5	14	29.2	33	28.2
Malas experiencias anteriores	3	1.8	1	2.1	2	1.7
Porque mis amigos dejaron de practicar	19	11.5	7	14.6	12	10.2
Porque dejó de interesarme	21	12.7	7	14.6	14	11.9
Otros motivos	26	15.7	9	18.6	17	14.5

Los motivos más frecuentes para no haber practicado nunca alguna actividad físico-deportiva en la población universitaria de Alicante son: por falta de tiempo libre (59.4%), porque los estudios le exigen demasiado (47.9%) y por horarios incompatibles (2.5%). Sin embargo, muy pocos afirmaron no haber practicado nunca deporte por motivos como la edad (4.2%), porque no existe estímulo y apoyo familiar (3%), por falta de información (1.2%) o por malas experiencias anteriores (1.8%).

Finalmente, de la Tabla 4 se desprende que el motivo principal de abandono de la práctica físico-deportiva de los

encuestados es porque quita tiempo para el estudio (18.8%), siendo éste el motivo principal para hombres (10.4%) y mujeres (22.2%). Otros motivos frecuentes son también por salir cansado del trabajo y/o clase (8.4% en hombres y 19.6% en mujeres) y por falta de interés (8.4% en hombres y 15.4% en mujeres). Solamente un 1.8% había abandonado la práctica físico-deportiva por motivos de salud o porque los amigos no practican deporte y un 1.2% por considerarse demasiado mayor para ello.

Tabla 4

Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva.

	Total		Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%	f	%
Por falta de medios económicos	6	3.6	2	4.2	4	3.4
Por falta de apoyo y tradición familiar	8	4.8	4	8.3	4	3.4
Es difícil acceder al deporte	0	0	0	0	0	0
Las instalaciones están lejos	10	6.1	2	4.2	8	6.8
Falta de instalaciones y horarios	16	9.7	3	6.2	13	11.1
Porque quita tiempo para el estudio	31	18.8	5	10.4	26	22.2
Por considerarse demasiado mayor para ello	2	1.2	0	0	2	1.7
Porque el deporte nunca se me dio bien	13	7.9	2	4.2	11	9.4
Por salir cansado del trabajo y/o clase	27	16.4	4	8.4	23	19.6
Porque los amigos no practican deporte	3	1.8	0	0	3	2.6
Por motivos de salud	3	1.8	3	6.2	0	0
Por falta de interés	22	13.3	4	8.4	18	15.4
Otros	2	1.2	3	6.2	2	1.7

Diferencias de género en los motivos de participación en actividades físico-deportivas

Con el objeto de analizar la relación entre el género y los motivos que conducen a los estudiantes a la práctica de actividades físico-deportivas, a su abandono o a no practicarlas nunca, se llevaron a cabo varios análisis de contingencia mediante el cálculo de chi-cuadrado.

En el caso de los motivos para realizar prácticas físico-deportivas, únicamente se encontró una relación estadísticamente significativa entre el ítem porque me gusta competir y el género, $\chi^2(1, n = 235) = 42.162, p = .000$, observándose que, de los respondientes, el 86% son hombres que afirman practicar deporte por este motivo frente al 14% de las mujeres. Asimismo, se halló una relación significativa en el ítem porque me gusta superarme, $\chi^2(1, n = 235) = 4.600, p = .032$, donde los hombres manifiestan con mayor frecuencia (68.5%) realizar prácticas físico-deportivas por esta razón frente al 31.5% de las mujeres.

Por otro lado, en cuanto a los motivos por los que lo estudiantes nunca han realizado prácticas físico-deportivas, solamente se encontró una relación estadísticamente significativa con el género en el ítem por motivos de salud, $\chi^2(1, n = 165) = 7.448, p = .006$, donde el 100% de los estudiantes que respondieron fueron hombres.

Finalmente, no se encontró ninguna relación estadísticamente significativa entre los motivos para el abandono de la práctica físico-deportiva y el género ($p > .05$).

DISCUSIÓN

Tras analizar los datos resultantes de la investigación obtenemos que la población físicamente activa de la

universidad de Alicante se cifra en un 58.7%. Datos similares a estudios anteriores en universidades españolas como la de Sevilla con un 62.9% (Castañeda y Campos, 2012), lo establecido en la encuesta del Consejo Superior de Deportes (CSD) de hábitos deportivos entre una franja de edad de 18 y 24 años (Ferrando, 2001) con un 58% y más elevados a otras universidades españolas como la de Murcia con un 52.7% (Pavón y Moreno, 2006) y Huelva con un 41.9% (Castillo y Giménez, 2011) u otros estudios en Estados Unidos y Canadá (Irwin, 2004) y en Alemania (Stock, Wille, y Kramer, 2001) que establecen que sólo el 50% de los universitarios son físicamente activos. En lo referente a la distinción de la práctica con respecto al sexo, los hombres practican más actividades físico-deportivas que las mujeres (un 75.2% frente al 43.2%), resultados coincidentes con otros estudios (Cocca, Mayorga-Vega, y Viciano, 2013; Pavón y Moreno, 2008; Scraton y Flintoff, 2002) en los que siempre el género femenino es menos practicante que el masculino.

En cuanto al lugar donde practican actividades físico-deportivas, los datos han revelado que sólo un 21.7% de los estudiantes practican alguna actividad en las instalaciones deportivas de la universidad, siendo ligeramente inferiores a los obtenidos en el informe sobre "el modelo del Deporte Universitario Español" del Consejo Superior de Deportes (CSD) en 2006 (con un 26.8%) y estudios sobre las universidades gallegas (Alonso y García, 2012) con un 27% de los alumnos practicantes dentro de la universidad.

Por lo que respecta a los motivos que guían a los universitarios de la Universidad de Alicante a practicar alguna actividad físico-deportiva, las causas más frecuentes son aquellas relacionadas con la salud y el bienestar, como son el

estar en forma (85.9%), liberar tensiones (80.8%) y mejorar la salud (78.3%). Datos similares se observan en estudios llevados a cabo en Estados Unidos (Elgi, Bland, Melton y Czech, 2011), en Reino Unido (Roberts, Reeves, y Rylie, 2014) y en España (Flores, 2009; Rodríguez, y Sánchez, 2010). Sin embargo, en el estudio llevado a cabo por Pavón y Moreno (2008) se apuntaban como principales motivos para la práctica físico-deportiva el gusto por superarse, así como el deseo de relacionarse y conocer gente.

Cabe destacar, en cuanto al género, que no hay grandes diferencias entre los motivos expresados por los hombres y por las mujeres, siendo porque me gusta estar en forma (89%), para liberar energía (78.7%) y por los beneficios que obtengo para la salud (75.3%) los más frecuentes en los hombres y para liberar energía (84.3%), por los beneficios que obtengo para la salud (83.1%) y porque me gusta estar en forma (80.9%) los más usuales en mujeres. En motivos como porque me gusta competir y porque me gusta superarme hay diferencias significativas, ya que los hombres se sienten mucho más atraídos por estas razones que las mujeres. Esta distinción está presente en investigaciones anteriores (Blasco, Capdevilla, Pintanel, Valiente, y Cruz, 1996; Castillo y Balaguer, 2001; Elgi, Bland, Melton, y Czech, 2011; Kilpatrick, Hebert, y Bartholomew, 2005; Pavón y Moreno, 2008; White, 1995) con la diferencia de que en estas investigaciones, los motivos de la salud y de estética corporal son más frecuentes en mujeres y en esta investigación apenas hay diferencias entre ambos sexos.

El abandono de la práctica deportiva, es, sin duda, uno de los temas que más debe preocupar a las autoridades deportivas y sanitarias para mejorar y potenciar la práctica físico-deportiva. En el presente estudio los motivos principales que han relatado los estudiantes han sido porque quita tiempo para el estudio (18.8%) y por salir cansado del trabajo y/o clase (16.4%). Conclusiones similares se establecen en estudios como los de Castillo y Sáenz-López (2008), Cecchini y González (2008), Daskapan, Tuzun, y Eker (2006) y Sanz (2005).

Los motivos aportados en este estudio para no haber practicado nunca alguna actividad físico-deportiva van en consonancia con los artículos relacionados con el tema (Alonso y García 2012; Castillo y Sáenz-López, 2008; Kimm, Glynn, McMahon, Voorhees, Striegel-Moore, y Daniels, 2006; Rodríguez y Sánchez, 2010; Sanz, 2005; Wang, Ou, Chen, y Duan, 2009.) en los que se establece como motivos principales la falta de tiempo libre y porque los estudios le exigen demasiado. Estos motivos van seguidos de incompatibilidad de horarios (28.5%) muy ligado a los anteriores, llamando la atención que el 18.8% de los universitarios que no practican ninguna AF lo justifican por no haber instalaciones adecuadas y cercanas a su domicilio, coincidiendo con el estudio de Flores (2009), y pudiendo actuar en este sentido los responsables municipales de deportes para garantizar un mayor número de instalaciones y revisar la calidad de las mismas. Además, la totalidad de los participantes que respondieron no haber practicado nunca alguna actividad físico-deportiva por razones de salud fueron hombres.

CONCLUSIÓN

Los alumnos de la Universidad de Alicante que practican algún tipo de actividad físico-deportiva se encuentran atraídos por motivos lúdicos, estéticos y saludables. Por lo que, para ofrecer

un servicio lo más ajustado a la población universitaria y lo más eficaz posible, las instituciones deben fomentar servicios, actividades e iniciativas dirigidos a la mejora de la salud en todas sus vertientes (física, mental y social), tanto de forma individual como colectiva. Por lo que consideramos imprescindibles este tipo de investigaciones para ofrecer un mejor servicio en cada universidad.

La principal razón argumentada por los alumnos para no practicar AF es la falta de tiempo debido a los estudios. En consecuencia, desde las instituciones se debería trabajar en mejorar la oferta en lo referente a la cercanía de las instalaciones y la facilidad para poder acceder a ellas.

En cuanto al bajo número de practicantes dentro de las instalaciones de la universidad, consideramos que, si bien es verdad las instalaciones son suficientes, los responsables de las instalaciones deportivas de la Universidad de Alicante deberían tener en cuenta los datos de la presente investigación e intentar modificar y mejorar la oferta deportiva para poder llegar a un mayor número de alumnos practicantes. Asimismo, una mayor visibilidad y promoción entre la comunidad universitaria de las instalaciones deportivas y de su oferta serían necesarias. Son muchas las horas que los estudiantes pasan en el campus y una oferta deportiva atractiva, la cercanía de las instalaciones y una mayor flexibilidad horaria animaría a más estudiantes a practicar alguna actividad física-deportiva dentro del recinto universitario.

Por sexos las diferencias son poco significativas; ambos grupos manifiestan las mismas preferencias en los tres motivos mayoritariamente argumentados. En cambio se encontraron diferencias significativas en la actitud de los hombres hacia AF competitivas.

Por último, y como limitaciones de la investigación, cabe destacar, en primer lugar, que por las características propias del tipo de muestreo (no probabilístico), no todos los alumnos han podido optar a formar parte del estudio. En segundo lugar, al ser un cuestionario de tipo cerrado hay participantes que no pueden describir más ampliamente sus motivos de participación en AFD, por lo que para futuras investigaciones podemos completar este estudio aumentando las posibilidades de respuesta o utilizando técnicas y herramientas de corte cualitativo, como pueden ser entrevistas o diarios, que complementen y enriquezcan la información obtenida mediante los cuestionarios. Por otro lado, el uso para este estudio de ítems con respuestas dicotómicas limita considerablemente el análisis estadístico, siendo recomendable en estudios venideros la adaptación del instrumento a otros tipos de escalas como, por ejemplo, la escala Likert. Finalmente, debemos ser cautos con las conclusiones que se extraen del presente estudio, ya que las respuestas han sido proporcionadas por los propios sujetos, pudiendo producirse el efecto de la deseabilidad social en los participantes. No obstante, y a pesar de todo lo anterior, esta investigación no deja de ser un interesante acercamiento al tema de la práctica físico-deportiva en el contexto universitario. Los motivos de los estudiantes universitarios alicantinos se asemejan a los de otras regiones españolas e internacionales por lo que una investigación más ambiciosa podría incluir un estudio comparativo entre universidades españolas y otras naciones

para comparar si los motivos efectivamente son o no semejantes.

REFERENCIAS

- Alonso, D., y García, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-138.
- American College of Sports Medicine-ACSM (2008). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore, MD: Williams and Williams.
- Andersen, L., Schnohr, P., Schroll, M., y Hein, H. (2000). All cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Archives of Internal Medicine*, 160, 1621-1628.
- Arbinaga, F., García, D., Vázquez, I., Joaquín, M., y Pazos, E. (2011). Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 97-112.
- Bellmunt, H., Canós, R., Comas, M., y Escolá, F. (1994). La práctica físico-deportiva y la mujer entre 18 y 25 años. En Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Ed.), *Aplicaciones y fundamentos de las actividades físico-deportivas: Actas del I Congreso de las Ciencias del Deporte y la Educación Física* (pp. 325-330). Lleida: INEF.
- Biddle, S. J. H., y Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Blair, S. N., y Morris, J. N. (2009). Healthy hearts-and the universal benefits of being physically active: Physical activity and health. *Annals of Epidemiology*, 19(4), 253-256.
- Blasco, T., Capdevilla, L., Pintanel, M., Valiente, L., y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 51-63.
- Bouchard, C., Shepard, R. J., y Stephens, T. (1993). *Physical Activity, Fitness and Health Consensus*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Caglar, E., Canlan, Y., y Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and Young adults. *Journal of Human Kinetics*, 15, 83-89.
- Cardona, M. C. (2002). *Introducción a los métodos de investigación en educación*. Madrid: EOS.
- Castañeda, C., y Campos, M. C. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 57-61.
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación física y deportes*, 63, 22-29.
- Castillo, E., y Sáenz-López, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Castillo, E., y Giménez, F. J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la Universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(41), 127-144.
- Cecchini, J. A., y González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, 8, 199-208.
- Cocca, A., Mayorga-Vega, D., y Viciano, J. (2013). Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 359-372.
- Consejo Superior de Deportes-CSD (2006). *El modelo del Deporte Universitario Español*. Córdoba: Universidad de Córdoba.
- Crewell, J. W. (2012). *Educational research. Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4ª ed.). Boston, MA: Pearson.
- Daskapan, A., Tuzun, E. H., y Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in University students. *Journal of Sport Science and Medicine*, 5, 615-620.
- DeMarco, T., y Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59(8), 337-340.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C. y Veiga, H. (2009). Exercise and mental health: Many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59, 191-198.
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Dietz, W. H., y Robinson, T.N. (2005). Clinical practice: Overweight children and adolescents. *The New England Journal of Medicine*, 352(20), 2100-2109.
- Elgi, T., Bland, H. W., Melton, B. F., y Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59, 399-405.
- Eriksen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sports Medicine*, 31(8), 571-576.
- Flores, G. (2009). *Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados* Tesis doctoral sin publicar. Universidad de Murcia, Murcia.
- Flores, G., y Ruiz, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre el caso de la Universidad de Guadalajara. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 17, 34-37.
- García-Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- 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*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Gili-Planas, M., y 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.
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 927-943.
- Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están

- asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., McMahon P., Voorhees, C. C., Striegel-Moore, R. H., y Daniels, S. R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine Science & Sports Exercise*, 38, 534-540.
- Krekoukia, M., Nassis, G. P., Psarra, G., Skenderi, K., Chrousos, G. P., y Sidosis, L. S. (2007). Elevated total and central adiposity and low physical activity are associated with insulin resistance in children. *Metabolism*, 56, 206-213.
- Macarro, J., Romero, C., y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Manidi, M. J., y Dafflon-Arvanitou, I. (2002). *Actividad física y salud: aportaciones de las ciencias humanas y sociales: educación para la salud a través de la actividad física*. Barcelona: Masson.
- McCracken, M., Jiles, R., y Blanck, H. M. (2007). Health behaviors of the young adult U.S. population: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2003. *Preventing Chronic Disease*, 4(2), 25-40.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Investigaciones para una cobertura sanitaria universal. Informe sobre la salud en el mundo 2013*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85763/1/9789240691223_spa.pdf.
- Palau, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P. A., y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 81, 5-11.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Murcia, Murcia.
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 53-67.
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Proces-Joven, J. (1999). *Estudio sobre conductas relacionadas con la salud en la población escolarizada de la región de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo. Consejería de Educación y Cultura.
- Rodríguez, A., y Sánchez, E. (2010). *Los universitarios y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Roberts, S., Reeves, M., y Ryrie, A. (2014). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*. doi: 10.1080/0309877X.2014.938265.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuesta de mejora*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja.
- Scruton, S., y Flintoff, A. (2002). *Gender and sport: A reader*. London: Routledge.
- Sicilia, A. (2002). Desigualdad y género en la Educación Física escolar. En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 679-697). Jerez de la Frontera: FT-UGT.
- Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., y Steel, G. D. (2005). Physical activity levels of first-year New Zealand university students: A pilot study. *Youth Studies Australia*, 24, 38-42.
- Stock, E., Wille, L., y Kramer, A. (2001). Gender-specific health behaviors of German university students predict the interest in campus health promotion. *Health Promotion International*, 16, 145-154.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., y Trudeau, F. (2005). Evidenced based physical activity for schoolage youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Torres, G., Carrasco, L., y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Revista Motricidad*, 6, 95-105.
- Ureña, N. (2002). *Habilidades básicas en primaria: programa de intervención*. Barcelona: Inde.
- Wang, D., Ou, C. Q., Chen, M. Y., y Duan, N. (2009) Health-promoting lifestyles of university students in Mainland China. *BMC Public Health*, 9, 379.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., y Bredin, S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Education Journal*, 174, 801-809.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2007). *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.