

**LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD**

**THE PHYSICAL AND SPORT PRACTICE IN THE UNIVERSITY**

**ANA PAVÓN LORES**

Licenciada en Educación Física  
Profesora del I.E.S. Salvador Sandoval  
Las Torres de Cotillas (Murcia)

**JUAN ANTONIO MORENO MURCIA**

Doctor en Educación Física  
Profesor de la Universidad de Murcia  
Facultad de Educación

**MELCHOR GUTIÉRREZ**

Doctor en Educación Física  
Profesor de la Universidad de Valencia  
Facultad de Psicología

**ALVARO SICILIA**

Doctor en Educación Física  
Profesor de la Universidad de Almería  
Facultad de Ciencias de la Educación

**LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD**

**THE PHYSICAL AND SPORT PRACTICE IN THE UNIVERSITY**

**PALABRAS CLAVE:** Motivación, actividad físico-deportiva, Universidad.

**RESUMEN:** El objetivo principal de este trabajo ha consistido en analizar los motivos para la participación en actividades físico-deportivas de tres muestras representativas de los estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería. 801 alumnos (399 chicos y 402 chicas), con una edad media de 21 años, respondieron al Cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (C.A.M.I.A.F.). Mediante análisis factorial se evidenció la existencia de seis factores, con una elevada consistencia interna de  $\alpha = .91$ . Tras el análisis e interpretación de los datos se evidencia que los varones dan más importancia a aquellos aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres prefieren practicar actividades físico-deportivas por motivos relacionados con la forma física, la imagen personal y la salud médica. Los estudiantes más jóvenes son quienes mayor importancia atribuyen a la competición, a compensar la inactividad física de las actividades cotidianas y a las capacidades personales. Confirmando además, que los practicantes encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura, mientras que, los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos vinculados a la salud médica.

**KEYWORDS:** Motivation, physical activity, University.

**ABSTRACT:** The main objective of this study has consisted on analyzing the sport participating motivation among a representative sample of the university students of Murcia, Valencia and Almería. 801 students (399 males and 402 females), with a 21 year-old half age, answered to the Questionnaire of attitudes, motivations and interests toward the physical activities (C.A.M.I.A.F). A factor analysis evidenced the existence of six factors, with a good internal consistency of  $\alpha = .91$ . After the analysis and interpretation of the data is evidenced that the males give more importance to those aspects related with competition, hedonism and social relationships, personal capacity and adventure, while women prefer to practice physical-sport activities for reasons related with physical form, personal image and medical health. The youngest students are those who give bigger importance to competition, to compensate the physical inactivity of daily activities and personal capacities. Confirming that the practitioners find bigger motivation in the competition, the personal capacity and the adventure, while the non-practitioners show the highest levels in motivation in the aspects linked to the medical health.

## Introducción

La actividad físico-deportiva está ocupando paulatinamente un lugar privilegiado dentro del marco de la sociedad occidental. La magnitud social del fenómeno deportivo ha calado profundamente en virtud de la importante difusión que de él se hace en los diversos medios de comunicación, apareciendo un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que las personas adquieran estilos de vida activos y perdurables en el tiempo (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996; Gutiérrez, 2000; Markland, Emberton y Tallon, 1997; Markland y Hardy, 1997).

En otras palabras, el estudio del fenómeno deportivo ha ido evolucionando desde los estudios más descriptivos, en los que se mostraba gran preocupación por conocer cuales eran los motivos que llevaban a los sujetos tanto a practicar deporte como a abandonar la práctica del mismo, hasta formulaciones teóricas más complejas en las que se han intentado determinar tanto los elementos personales como sociales relacionados con estas conductas (Cervelló, 2000). En esta línea, según Miquel (1998), aparecen una serie de teorías psicológicas que determinan la modificación de una conducta, como son las teorías del aprendizaje y del comportamiento, la teoría de metas, las teorías cognitivo-sociales, el concepto de automotivación y la teoría del aprendizaje social que ha desarrollado el modelo de prevención del abandono y el modelo de auto-eficacia.

Así, en los últimos años, se está produciendo una revalorización de la Educación Física y el deporte, como contenido capaz de establecer una formación integral de la persona a través de manifestaciones motrices, auspiciado por el incremento importante de profesionales vinculados con esta área de conocimiento. Sin embargo, y a pesar de que buena parte de la gente conoce bien los beneficios que conlleva la práctica de

actividades físico-deportivas (DeMarco y Sidney, 1989; Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995; Segura et al., 1999; Weinberg y Gould, 1996), sólo un porcentaje mínimo de la población realiza sistemáticamente ejercicio físico (Añó, 1995; Pfister, 1998; Sánchez-Barrera et al., 1995; Sánchez, García, Landabaso y Nicolás, 1998). Por consiguiente, tal y como ya adelantaban Sánchez et al. (1998), el incremento que se ha producido en los últimos años, en la práctica de la actividad física en la población adulta, se ha dado solamente en los individuos activos con anterioridad y no en los sedentarios. Esto lleva a pensar que *“el problema de fondo actual ya no radica en convencer a la población de los beneficios de la actividad física, sino en diseñar estrategias que ayuden a los individuos a permanecer en un programa de actividad física una vez estén ya apuntados en él”* (Miquel, 1998).

En otras palabras, no sólo debemos centrar nuestros esfuerzos en conseguir que una persona inicie programas de promoción y mantenimiento del ejercicio, sino también en incrementar el seguimiento de dichos programas, ya que son numerosos los estudios que han evidenciado los frecuentes abandonos (más del 50%) antes del medio año de iniciarlos (Carron, Hausenblas y Mack, 1996; Miquel, 1998; Pintanel y Capdevila, 1999; Sánchez-Barrera et al., 1995; Weinberg y Gould, 1996). Hecho que se explica a través de formulaciones teóricas como los modelos psicológicos del burnout deportivo (Coakley, 1992; Smith, 1986) y el síndrome del estrés por entrenamiento de Silva (1990).

Basándonos en estos datos, en esta investigación centraremos nuestro interés en la población universitaria porque corresponde al comportamiento o aprendizaje adquirido a lo largo de todo el período de formación de cada estudiante, siendo precisamente, a partir de la edad de 17-18 años, cuando los altibajos de adherencia se hacen más

evidentes. Trabajos como el de Blasco et al. (1996), identifican el momento de comenzar sus estudios en la Universidad, con el abandono del hábito de hacer actividad física, ya que deben dedicar muchas horas al estudio con la consiguiente reducción del tiempo de ocio. Razón por la cual, la experiencia deportiva en la escuela superior o Universidad se convierte en un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta.

De esta forma, sugerimos que un estudio exhaustivo de las consideraciones de los alumnos sobre la práctica físico-deportiva y las motivaciones para llevar a cabo esta práctica motriz, nos permitirá diseñar estrategias encaminadas a aumentar la participación en las actividades físico-deportivas, favoreciendo más si cabe, su motivación hacia la práctica (Nicholls, 1989). Además, el conocer las motivaciones, bien sean internas o externas, de los practicantes puede ayudarnos a conocer, desarrollar, mantener o incrementar los niveles de implicación personal durante la vida adulta, principalmente cuando un gran porcentaje de la población permanece sedentario a pesar del reconocimiento general de la importancia que la práctica de actividad física tiene para la salud.

Sin embargo, la mayoría de los estudios sobre la participación de la población universitaria en actividades físicas no llegan a describir qué tipo de práctica realiza dicha población, quedándose casi siempre en la simple referencia de los porcentajes de frecuencia y duración. García Ferrando (1996) encontró que un 59% de jóvenes, en edad universitaria, manifestaban practicar deporte durante su tiempo libre, mientras que, Sánchez-Barrera et al. (1995), estimaron en un 67% el porcentaje de universitarios activos físicamente.

El objeto de este trabajo es el estudio de los intereses y motivaciones que llevan a los universitarios a participar en actividades físico-deportivas, entendidos como el

conjunto de factores que intervienen en el acto volitivo, determinando que exista o se haga algo, en este caso, que se lleve a cabo la participación físico-deportiva. Para ello, se ha elaborado un cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses de los alumnos hacia las actividades físico-deportivas (C.A.M.I.A.F.). Más concretamente, mediante esta investigación se ha pretendido comprobar las posibles diferencias motivacionales de los estudiantes universitarios, para lo cual se han llevado a cabo diversos análisis diferenciales (ANOVAS), considerando como variables independientes la edad, el género, el nivel de práctica deportiva y el número de federados de las muestras estudiadas.

## **Método**

### **Sujetos**

La muestra de este estudio está compuesta por un total de 801 alumnos (399 chicos y 402 chicas) representativos del universo de los estudiantes de las Universidades públicas de Murcia, Valencia y Almería. Todos ellos de edades comprendidas entre los 18 y los 45 años (Media de edad = 21; sd = 3.02). La distribución por Universidades es la siguiente: 296 alumnos pertenecen a 32 titulaciones de la Universidad Literaria de Valencia (141 chicos y 155 chicas), 257 a 45 titulaciones de la Universidad de Murcia (136 chicos y 121 chicas) y, por último, 248 alumnos están matriculados en 28 titulaciones de la Universidad de Almería (122 chicos y 126 chicas).

### **Material**

Para conocer las razones que mueven o moverían a los universitarios a practicar actividad físico-deportiva se ha elaborado el cuestionario C.A.M.I.A.F. (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas) (anexo), el cual ha sido autocumplimentado por todos los componentes de la muestra.

Este instrumento consta de 48 ítems, elaborados teniendo en cuenta cuestionarios de motivación específicos del ámbito físico-deportivo, tales como el “Cuestionario de motivos para la práctica de actividad físico-deportiva” de Gutiérrez y González-Herrero (1995), y destinados a valorar los motivos por los cuáles los universitarios practican o practicarían actividades físico-deportivas. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 4 puntos, que oscila desde “en desacuerdo” (1) a “totalmente de acuerdo” (4), correspondiendo los valores intermedios a “algo de acuerdo” (2) y “bastante de acuerdo” (3).

### **Procedimiento**

Para el desarrollo de la investigación se ha utilizado un diseño por encuestas transversal basado en muestra (Sierra Bravo, 1994, 1995), utilizando el cuestionario para la recogida de datos. La implementación del estudio se llevó a cabo en tres fases diferenciadas: construcción del instrumento de medida, selección de la muestra y trabajo de campo definitivo. Para la administración de los cuestionarios se solicitó la colaboración del profesorado de las distintas Universidades, a los que se les explicaron detalladamente los objetivos y la estructura del cuestionario. Durante cuarenta minutos incluidos en el horario lectivo, se les pidió a 5 o 6 alumnos de cada clase que respondiesen, individual y voluntariamente, a los ítems del cuestionario, siempre con un investigador presente para solventar cualquier duda en el caso de que fuese necesario.

### **Análisis estadístico**

Los datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario C.A.M.I.A.F. a las muestras de estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, fueron sometidos a un análisis de componentes principales con rotación varimax, para conocer la estructura factorial de los motivos de práctica físico-deportiva.

Con el objetivo de comprobar las diferencias existentes en los motivos de práctica físico-deportiva de los estudiantes universitarios, se efectuaron diversos ANOVAS. En los casos en que fue preciso realizar contrastes a posteriori se utilizó la prueba F-Test de Scheffe.

Todos los análisis desarrollados se han realizado con el paquete estadístico SPSS para Windows versión 9.0.

## Resultados

### **Estructura factorial de los motivos de práctica físico-deportiva**

A partir de los datos obtenidos de la aplicación del apartado referente a los motivos para el inicio o mantenimiento de la práctica físico-deportiva, del cuestionario C.A.M.I.A.F. a la muestra anteriormente descrita, se identificaron 6 factores que aportan una explicación de varianza total del 66,6%. Además, se ha utilizado un peso mínimo de .40 para la inclusión de los ítems en un factor determinado, con lo que ateniéndonos a este criterio quedaban descartados los ítems “por los beneficios económicos que me proporciona” (nº 3), “para conocer y controlar mi cuerpo” (nº 17), “porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura” (nº 22), “para descargar la agresividad y la tensión personal” (nº 25) y “porque me gusta participar en deportes de equipo” (nº 41).

El índice de fiabilidad obtenido a través del cálculo del coeficiente Alpha de Cronbach ( $\alpha = .91$ ) muestra una alta consistencia interna (Alpha = .81 para el factor “Competición”, .78 factor “Capacidad personal”, .71 factor “Aventura”, .69 factor “Hedonismo y relación social”, .69 factor “Forma física e imagen personal” y .61 para el factor “Salud médica”), siendo el nivel de confianza del 95% con un error de  $\pm 5\%$ .

De esta manera, dentro del factor “competición”, se hace referencia a los motivos relacionados con el placer de competir y el deseo de destacar y de medirse con otros,

representando un porcentaje de varianza explicada del 22,5%. Mientras que la “capacidad personal”, va a estar vinculada a los motivos relacionados con el éxito personal y el desarrollo de su propia capacidad ante la incertidumbre o las dificultades que plantean las actividades, explicando un porcentaje de varianza del 19,5%. Por otra parte, “Aventura” es el factor que agrupa los motivos vinculados a las actividades que implican sensaciones fuertes, riesgo y superación de dificultades en el medio natural, con un porcentaje de varianza explicada del 12,6%. El “hedonismo y la relación social”, comprenderá los motivos relacionados con los valores lúdicos y sociales de las actividades físicas, representando un porcentaje de varianza del 10,3%. Siendo el factor “forma física e imagen personal”, el que integre las razones asociadas al desarrollo de la forma física y a la mejora del aspecto personal, explicando un porcentaje de varianza del 9,1%. Y, finalmente, la “salud médica” va a incluir los motivos vinculados con los efectos positivos del ejercicio para la salud y la calidad de vida, explicando el 7,6% de la varianza total (tabla 1).

(Incluir la tabla 1)

### **Resultado diferencial de los motivos de práctica físico-deportiva según el género**

Después de haber mostrado los resultados factoriales de los motivos por los que los universitarios participan en actividades físico-deportivas, procedimos a analizar las variaciones motivacionales que presentaban los sujetos de la muestra analizada.

Teniendo en cuenta el género observamos en la tabla 2, como todos los motivos presentados muestran diferencias estadísticamente significativas resultantes del análisis general de la varianza, así, la competición y el hedonismo y relación social presentan una significación de  $p = .000$ , para la capacidad personal y la salud médica  $p = .001$  y, para las motivaciones de aventura y forma física e imagen personal,  $p = .015$  y  $p = .016$

respectivamente. El análisis de las medias nos indica que los varones valoran significativamente más alto la competición, el hedonismo y relación social, la capacidad personal y la aventura, siendo las mujeres las que valoran más la forma física e imagen personal y la salud médica.

(Incluir la tabla 2)

### **Resultado diferencial de los motivos de práctica físico-deportiva según la edad**

Para el análisis de los datos atendiendo a la edad de los alumnos, hemos tenido en cuenta la edad media de la muestra de estudiantes universitarios seleccionada, correspondiendo a los 21 años, por lo que hemos contemplado para nuestro estudio dos periodos de edad, los mayores de 21 años y los menores de 21 años (tabla 3).

(Incluir la tabla 3)

Los resultados de la tabla 4 indican que sólo aparecen diferencias significativas en el factor competición ( $p = .000$ ) y en el factor capacidad personal ( $p = .010$ ). Mientras que según el análisis de las medias de cada grupo, podemos afirmar que, cuanto más jóvenes son los universitarios, mayor interés manifiestan en relación con estos motivos de práctica.

(Incluir la tabla 4)

### **Resultado diferencial de los motivos de práctica físico-deportiva según la práctica deportiva**

Considerando como variable independiente el hecho de que los universitarios practiquen o no deporte, encontramos que existe una alta significación estadística en los factores de competición ( $p = .000$ ), capacidad personal ( $p = .000$ ), aventura ( $p = .000$ ) y salud médica ( $p = .000$ ). No obstante, de la tabla 5 se desprende que los practicantes

están más motivados por todos los aspectos anteriormente mencionados, con la excepción de la salud médica, donde los no practicantes demuestran un mayor interés.

(Incluir la tabla 5)

### **Resultado diferencial de los motivos de práctica físico-deportiva según el nivel de práctica**

El nivel de práctica es una de las variables que aparece con frecuencia, en las investigaciones realizadas en el campo de la actividad física, como elemento diferenciador en el estudio de las motivaciones que determinan la práctica físico-deportiva.

En la tabla 6 se describen los valores obtenidos tras realizar un análisis de varianza, encontrando diferencias significativas en los motivos de competición ( $p = .000$ ), capacidad personal ( $p = .000$ ), aventura ( $p = .000$ ), hedonismo y relación social ( $p = .030$ ) y forma física e imagen personal ( $p = .019$ ). En los factores competición, capacidad personal y hedonismo y relación social, a medida que los practicantes tienen mayor nivel, se consigue una mayor identificación con estas motivaciones. Respecto al factor forma física e imagen personal, cuanto más inexpertos son los practicantes más motivados se van a sentir. Por último, son los avanzados los más motivados por el factor aventura.

Tras esta descripción nos apoyamos en la prueba F-Test de Scheffe para constatar que, en el factor competición se encuentran diferencias significativas entre los tres grupos, siendo los expertos los más motivados. En el factor capacidad personal, las diferencias significativas se encuentran entre los principiantes y aquellos de nivel avanzado y experto, siendo éstos últimos los más identificados con este tipo de motivaciones para la práctica. Además, en el factor aventura, las diferencias surgen

entre los principiantes y los avanzados, con mayor nivel de motivación entre éstos últimos. Para finalizar cabe añadir que, en el factor hedonismo y relación social, las diferencias son significativas entre los dos extremos del nivel de práctica, siendo en este caso, favorable a aquellos que poseen un nivel experto (tabla 7).

(Incluir las tablas 6 y 7)

### **Resultado diferencial de los motivos de práctica físico-deportiva según si el practicante está federado**

El nivel de asociacionismo deportivo es uno de los factores que aparece con mayor frecuencia en los estudios encontrados, confirmando que es una variable a tener muy en cuenta en el análisis de los motivos que nos mueven a la práctica de actividades físico-deportivas.

Al comparar los diferentes valores entre los practicantes federados y los no federados en la tabla 8, podemos observar que los factores competición ( $p = .000$ ), capacidad personal ( $p = .000$ ), aventura ( $p = .002$ ) y forma física e imagen personal ( $p = .001$ ), presentan una buena significación estadística, mientras que, los factores hedonismo y relación social y salud médica no muestran ninguna significación. Esta lectura, unida a la interpretación de las medias obtenidas, señala a los deportistas federados como los más motivados por la competición, la mejora de las capacidades personales y el gusto por la aventura. Por el contrario, los practicantes no federados son quienes están más motivados hacia las actividades físico-deportivas por aspectos relacionados con su forma física e imagen personal.

(Incluir la tabla 8)

## Discusión

Los procesos psicológicos de motivación en la actividad física y el deporte, siguen siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con mayor volumen de trabajos publicados (Cantón, 2001). Así pues, aunque las investigaciones utilizan variadas metodologías o sistemas de clasificación y recogida de información de grupos muy diferentes, de su conjunto cabe extraer algunos datos relevantes.

Ya, en el año 1990, García Ferrando afirmaba que el 35% de la población adulta española, comprendida entre los 15 y los 60 años, practicaba algún tipo de actividad física, siendo más activos los hombres que las mujeres; un 26% había dejado de practicar actividad física aunque anteriormente sí lo hacía, y el 36% restante no practicaba ni había practicado con anterioridad actividad física alguna.

El concepto de deporte para los españoles, según el trabajo de García Ferrando (1991), se identificaba con el deporte-salud (59%) y con la diversión (10%). Sin embargo, dentro de la población universitaria, los datos aportados por Rice (1988) indican la preferencia de los estudiantes por la diversión, la salud y forma física, y el bienestar general, en consonancia con las publicaciones de García Ferrando (1996) y Llopis y Llopis (1999), que insisten en la diversión y pasar el tiempo. Mientras que, otros autores como Reyes y Garcés de Los Fayos (1999), señalan como grandes motivos para hacer deporte, aquellos relacionados con la salud y la interacción social.

No obstante, en la actualidad se aprecia una gran demanda de actividades físicas y deportivas, en parte debido a una nueva conciencia social sobre la salud, el cuidado del cuerpo y la imagen física, y en parte, por la aparición de nuevos motivos de práctica, como es el caso de las actividades físico-deportivas en el medio natural que conllevan

emociones, aventuras y ciertos niveles de riesgo (Gutiérrez y González, 1995; Moreno y Gutiérrez, 1998).

Tras el análisis de los factores, que caracterizan las motivaciones de los estudiantes universitarios hacia la práctica de actividades físico-deportivas, hemos encontrado que la distribución factorial resultante de esta investigación es semejante a la realizada en el cuestionario original por Gutiérrez y González-Herrero (1995), aunque con algunas diferencias, como es el caso de la desaparición del factor “motivos extrínsecos”, la separación del factor “salud y forma física” en dos factores claramente diferenciados y, la aparición de un nuevo factor al que hemos llamado “capacidad personal”.

En cuanto al estudio de las diferencias en los motivos de práctica físico-deportiva atendiendo al género, destacamos que todos los factores analizados presentan diferencias significativas en función del género del alumno, reflejando la influencia de los valores y normas adquiridos durante el proceso de socialización. De forma general, encontramos que los varones valoran más aquellos aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres practican actividades físico-deportivas por motivaciones más relacionadas con la forma física, la imagen personal y la salud médica. De esta manera, las únicas excepciones, que por otra parte van a confirmar la tendencia manifestada anteriormente, aparecen en el factor forma física e imagen personal, hacia el que los hombres se sienten más motivados, y en el de capacidad personal, donde las mujeres presentan mayor interés que los hombres. Estos resultados, que acabamos de mencionar, coinciden con los encontrados en numerosas investigaciones (Blasco et al., 1996; Castillo y Balaguer, 2001; Cañellas y Rovira, 1995; DeMarco y Sydney, 1989;

Gutiérrez, 1995; Moreno y Gutiérrez, 1998; Torre, 1998; Vázquez, 1993; White, 1995), donde se identificaba a los hombres con motivos competitivos, de rendimiento y diversión, y a las mujeres con los aspectos saludables del ejercicio, los fines terapéuticos y la estética corporal.

Al estudiar las diferencias según la edad, comprobamos que son los más jóvenes (menos de 21 años) quienes mayor importancia le atribuyen a la competición, a la forma física e imagen personal y a las capacidades personales, entre las motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas. Es más, un análisis más detallado de los resultados, permite observar que a medida que aumenta la edad, se produce un progresivo descenso del interés por la competición, la capacidad personal y la aventura, siendo los alumnos más jóvenes los más satisfechos con estos motivos de práctica, lo cual coincidiría con los resultados que ya adelantaban Pérez, Romá y Soler (1998), al afirmar que los alumnos de 5º de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte relacionan menos la práctica física con la competitividad.

Resultados que están en consonancia con las conclusiones de autores como Masachs, Puente y Blasco (1994), Ruiz, García y Hernández (2001) y Sánchez-Barrera et al. (1995), que indican que al aumentar la edad aparece un mayor porcentaje de alumnos motivados hacia la salud, así como con Moreno y Gutiérrez (1998), para los que a menor edad más interés se manifiesta hacia el rendimiento, la diversión y la relación social. En otras palabras, para estos autores los alumnos de menor edad van a seguir un modelo de rendimiento, mientras que los que poseen mayor edad son los que se van a decantar por los motivos de disfrute, relación social, salud y forma física..

Por otra parte, en los estudios de Finkenber y Moode (1996) y Reyes y Garcés de Los Fayos (1999) ya se encontraron diferencias entre las motivaciones de los alumnos

practicantes y los no practicantes. Ahora bien, en nuestra investigación, aquellos alumnos que practican actividades físico-deportivas son los que encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura. Siendo los no practicantes los que muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos relacionados con la salud médica, a los que podemos añadir el hedonismo y relación social y la forma física e imagen personal. De esta manera y coincidiendo con las palabras expresadas por Gutiérrez y González-Herrero (1995), los no practicantes parecen centrar su interés en motivos ajenos al deporte.

Respecto al nivel de práctica, apreciamos que los alumnos expertos van a centrar su interés en la competición, la capacidad personal y la búsqueda del hedonismo y las relaciones sociales. La aventura pasa a ser el motivo principal para los alumnos de nivel avanzado. Quedando para los principiantes, todos aquellos motivos vinculados a la forma física e imagen personal y a la aventura.

En la línea de estas consideraciones se obtienen resultados similares al analizar el nivel de asociacionismo deportivo de la muestra estudiada, donde los alumnos federados van a alcanzar valores más altos que los no federados, en los motivos relacionados con la competición, la capacidad personal y la aventura, siendo estos últimos los más interesados por la forma física e imagen personal. De tal forma, que se aprecia cierta similitud de motivaciones entre los principiantes y los no federados, y entre los alumnos con mayor nivel de práctica y aquellos federados o asociados a alguna agrupación deportiva, lo que sugiere la existencia de una relación de dependencia, entre la posesión de un mayor nivel de conocimientos asociado a la posesión de una licencia federativa y una percepción más positiva de su nivel de ejecución o habilidad dentro de una determinada actividad físico-deportiva.

A modo de conclusión, puede afirmarse que aparecen diferencias significativas entre los motivos de práctica, en función del género. Mientras que, para las mujeres los motivos más valorados, son los relacionados con la forma física, la salud y la imagen personal, para los hombres los motivos de práctica están vinculados a la competición, la capacidad personal, la aventura, el hedonismo y las relaciones sociales. Asimismo, tal y como cabía esperar, los practicantes encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura, mientras que, los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos vinculados a la salud médica, compartiendo en ambos casos su interés por la forma física, la imagen personal y las relaciones sociales. Además, constatamos que los más jóvenes atribuyen mayor importancia a la competición, la forma física e imagen personal y a la capacidad personal, a la hora de practicar actividades físicas y deportivas.

Para finalizar, cabe destacar que la edad del alumno, el nivel de práctica y el grado de asociacionismo no constituyeron variables diferenciadoras en los motivos de práctica relacionados con la salud médica, ya que no se ha encontrado una significación estadística en el estudio de dichos factores.

Para completar esta investigación de cara a obtener una mayor aplicación práctica, será necesario profundizar en esta línea de trabajo centrándonos en los motivos por los que los universitarios no practican deporte o lo abandonan, en un intento de analizar las opiniones de los potenciales practicantes, con el objetivo de conocer y aumentar los niveles de práctica de actividad físico-deportiva en la edad adulta.

## Referencias

- Añó, V. (1995). *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas*. Tesis doctoral. Dir. Dr. José María Peiró y Dr. José Ramos. Valencia: Universidad de Valencia.
- Blasco, T., Capdevila, Ll.; Pintanel, M.; Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Cantón, E. (2001). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 2, 31-36.
- Carron, A.; Hausenblas, H. A. y Mack D. (1996). Social influence and exercise: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 1-16.
- 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.
- Cañellas, A. y Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts: Educación Física y Deportes*, 42, 75-79.
- Cervelló, E. (2000). Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescents: A personal failure or a social Problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- DeMarco, T. y Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59 (8), 337-340.

- Finkenbergh, M. E. y Moode, F. M. (1996). College students' perceptions of the purposes of sports. *Perceptual and motor skills*, 82 (1), 19-22.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación y Ciencia.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: M. E. C.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. y González, M. (1995). Deportes de riesgo y aventura: Una perspectiva psicosocial del paracaidismo. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2, 3, 30-39.
- Gutiérrez, M. y González-Herrero, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999). Motivación y práctica deportiva. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

- Markland, D.; Emberton, M. y Tallon, R. (1997). Confirmatory factor analysis of the Subjective Exercise Experiences Scale among children. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19* (4), 418-433.
- Markland, D. y Hardy, L. (1997). On the factorial and construct validity of the Intrinsic Motivation Inventory: conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 68* (1), 20-32.
- Masachs, M.; Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte, 5*, 71-80.
- Miquel Salgado-Araujo, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes, 54*, 66-77.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis, 2*.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Pérez, V.; Romá, A. y Soler, D. (1998). Estudio de las actitudes hacia la práctica física y la salud de la F.C.A.F.D. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 171-174). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Pfister, G. (1998). Development of relationship to sport: sport biographies of German women. *Women in sport and physical activity Journal, 7* (1), 151-169.
- Pintanel, M. y Capdevila, Ll. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte, 8*, 1, 53-66.

- Reyes, S. y Garcés de Los Fayos, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Rice, P. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers and personal health. *Physical Educator, 45, 2*, 94-99.
- Ruiz, F.; García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y Deportes, 63*, 86-92.
- Sánchez, A.; García ,F.; Landabaso, V. y Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte, 7, 2*, 233-245.
- Sánchez-Barrera, M.; Pérez, M. y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte, 7-8*, 51-71.
- Segura, J.; Cebriá, J.; Casas, O.; Corbella, S.; Crusat, M.; Escanilla, A.; Grau, G. y Sanromá, M. (1999). Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 203-213). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Sierra Bravo, R. (1994). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica*. Madrid: Paraninfo.

- Sierra Bravo, R. (1995). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Dir.: Dr. Ramón Mendoza. Granada: Universidad de Granada.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- White, S. A. (1995). The perceived purposes of sport among male and female intercollegiate and recreational sport participants. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 490-502.

Factor 1: Competición		Porcentaje de Varianza Explicada: 22,5%
Nº	Descripción	Saturación
5	Porque me gusta competir	.660
6	Porque me gustan las sensaciones fuertes	.648
7	Para adquirir mayor potencia física	.517
8	Porque me gusta entrenar duro	.607
9	Para poner a prueba mis capacidades físicas	.567
11	Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	.604
19	Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	.568
20	Para demostrar mis habilidades	.590
23	Para ser un deportista de elite	.519
26	Porque me gusta participar en ligas recreativas	.509
Factor 2: Capacidad personal		Porcentaje de Varianza Explicada: 19,5%
Nº	Descripción	Saturación
30	Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	.651
31	Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la activ.	.544
33	Como reto personal	.711
34	Porque me gusta superarme	.720
35	Porque disfruto resolviendo la dificultad de la tarea	.632
36	Para adquirir espíritu de sacrificio	.655
43	Porque quiero conseguir el éxito personal	.491
44	Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	.566
47	Porque quiero observar mis progresos día a día	.634
Factor 3: Aventura		Porcentaje de Varianza Explicada: 12,6%
Nº	Descripción	Saturación
24	Para aprender nuevas habilidades	.461
27	Para poner en acción mi creatividad	.471
28	Porque me gusta el riesgo y la aventura	.468
37	Para conocer y practicar nuevos deportes	.717
39	Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)	.459
40	Para relacionarme y conocer gente	.636
42	Por el placer de practicar, sin importar los resultados	.582
45	Para pasármelo bien	.612
Factor 4: Hedonismo y relación social		Porcentaje de Varianza Explicada: 10,3%
Nº	Descripción	Saturación
12	Para sentirme importante ante los demás	.508
13	Porque quiero ser célebre y popular	.569
15	Porque está de moda	.664
21	Porque lo hacen mis amigos	.539
29	Por complacer a mi familia	.656
32	Por motivos profesionales (de trabajo)	.524
48	Por influencia de mis profesores y entrenadores	.584
Factor 5: Forma física e imagen personal		Porcentaje de Varianza Explicada: 9,1%
Nº	Descripción	Saturación
1	Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	.737
2	Para perder peso	.675
4	Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	.438
14	Para mantener mi peso	.721
38	Para mantenerme en forma	.503
46	Porque no me gusta estar fofo	.677
Factor 6: Salud médica		Porcentaje de Varianza Explicada: 7,6%
Nº	Descripción	Saturación
10	Por prescripción médica	.432
16	Por los beneficios que obtengo para la salud	.643
18	Para prevenir enfermedades	.765

*Tabla 1. Resultados del análisis de componentes principales. Varianza explicada, nº de ítem, descripción y saturación de los factores.*

<b>Factores</b>	<b>F.</b>	<b>p.</b>	<b>Chicos</b>	<b>Chicas</b>
Competición	108,695	***	26,015	21,020
Capacidad personal	11,967	**	25,891	24,244
Aventura	5,923	*	25,088	24,176
Hedonismo y relación social	24,106	***	9,482	8,549
Forma física e imagen personal	5,870	*	18,075	18,796
Salud médica	11,799	**	7,944	8,408

\*p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

*Tabla 2. Análisis diferencial de los motivos de práctica según el género.*

	<b>n</b>	<b>Media</b>	<b>sd</b>
<b>Menos de 21 años</b>	376	19,74	.99
<b>Más de 21 años</b>	417	24,1	3.37

*Tabla 3. Análisis de los datos para cada grupo de edad.*

<b>Factores</b>	<b>F.</b>	<b>p.</b>	<b>-21 años</b>	<b>+ 21 años</b>
Competición	13,539	***	24,528	22,652
Capacidad personal	6,707	**	25,717	24,472
Aventura	,773		24,800	24,467
Hedonismo y relación social	3,715		9,202	8,829
Forma física e imagen personal	,012		18,423	18,455
Salud médica	,342		8,124	8,203

\* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

*Tabla 4. Análisis diferencial de los motivos de práctica según la edad del alumno.*

<b>Factores</b>	<b>F.</b>	<b>p.</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>
Competición	89,716	***	19,703	24,912
Capacidad personal	52,816	***	22,287	26,111
Aventura	18,087	***	23,334	25,129
Hedonismo y relación social	,528		8,904	9,063
Forma física e imagen personal	2,804		18,866	18,299
Salud médica	30,855	***	8,799	7,957

\* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

*Tabla 5. Análisis diferencial de los motivos de práctica según la práctica deportiva del alumno.*

<b>Factores</b>	<b>F.</b>	<b>p.</b>	<b>Principiante</b>	<b>Avanzado</b>	<b>Experto</b>
Competición	35,440	***	21,7314	25,9758	28,6667
Capacidad personal	16,744	***	24,0229	26,8121	28,6377
Aventura	10,581	***	23,8743	25,9727	24,6232
Hedonismo y relación social	3,526	*	8,7543	9,1121	9,7536
Forma física e imagen personal	3,992	*	19,0286	18,0939	17,5652
Salud médica	,200		7,8914	7,9939	8,0145

\* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

*Tabla 6. Análisis diferencial de los motivos de práctica según el nivel de práctica*

<b>Factores</b>	<b>1 vs. 2</b>	<b>1 vs. 3</b>	<b>2 vs. 3</b>
Competición	*	*	*
Capacidad personal	*	*	
Aventura	*		
Hedonismo y relación social		*	
Forma física e imagen personal			
Salud médica			

\* Diferencias significativas con  $p < .01$

*Tabla 7. Análisis diferencial de los motivos de práctica según el nivel de práctica (Contraste grupo a grupo mediante la prueba F-test de Scheffe).*

<b>Factores</b>	<b>F.</b>	<b>p.</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>
Competición	60,002	***	23,553	28,388
Capacidad personal	29,550	***	25,224	28,481
Aventura	9,757	**	24,741	26,216
Hedonismo y relación social	2,180		8,948	9,308
Forma física e imagen personal	11,164	**	18,765	17,463
Salud médica	1,539		8,029	7,814

\* p < .05 \*\* p < .01 \*\*\* p < .001

*Tabla 8. Análisis diferencial de los motivos de práctica según si el practicante está federado.*

## MOTIVOS, INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

La continua preocupación del universitario/a por la práctica físico-deportiva es un aspecto que nos está haciendo reflexionar sobre su estudio. Por dicho motivo, estamos interesados en conocer tus opiniones acerca de algunas variables relacionadas con dicha práctica.

<p><b>1. Edad.....años</b></p> <p><b>2. Género:</b>          Masculino <input type="checkbox"/>          Femenino <input type="checkbox"/></p> <p><b>3. Titulación académica:</b>          Diplomado <input type="checkbox"/>          Licenciado <input type="checkbox"/>          Estudiante de.....curso.....</p> <p><b>4. ¿Tienes alguna titulación deportiva?:</b>          No <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/></p> <p><b>5. ¿Practicas alguna actividad física o deporte/s?:</b>          No <input type="checkbox"/> , si eliges esta opción salta a la nº 15          Si <input type="checkbox"/> , ¿cuál/es?.....</p> <p><b>6. ¿Cómo lo practicas?</b>          Por mi cuenta solo <input type="checkbox"/>          Por mi cuenta con amigos <input type="checkbox"/>          Como actividad dirigida en la Universidad <input type="checkbox"/>          Como actividad dirigida en un club federd. <input type="checkbox"/>          Como actividad dirigida en un gimnasio <input type="checkbox"/></p> <p><b>7. ¿Qué instalación/es utilizas?:</b>          De la Universidad <input type="checkbox"/>          De un club privado <input type="checkbox"/>          Del colegio o Instituto <input type="checkbox"/>          Del Ayuntamiento o Diputación <input type="checkbox"/>          Lugar público (parque, calle, etc.) <input type="checkbox"/>          En mi propia casa <input type="checkbox"/></p> <p><b>8. Tipo de instalación:</b>          Instalación cubierta <input type="checkbox"/>          Instalación al aire libre <input type="checkbox"/></p> <p><b>9. ¿Qué día/s de la semana practicas?:</b>          Lunes <input type="checkbox"/> Viernes <input type="checkbox"/>          Martes <input type="checkbox"/> Sábado <input type="checkbox"/>          Miércoles <input type="checkbox"/> Domingo <input type="checkbox"/>          Jueves <input type="checkbox"/></p> <p><b>10. Hora del día:.....</b></p> <p><b>11. ¿Tu nivel de práctica es?:</b>          Principiante <input type="checkbox"/>          Avanzado <input type="checkbox"/>          Experto <input type="checkbox"/></p> <p><b>12. ¿Qué deporte/s practicarías?:</b>          .....</p> <p><b>13. ¿Estás federado o asociado a través de alguna organización?</b>          No <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/> , ¿cuál?.....</p> <p><b>14. ¿Has comenzado a practicar alguna actividad físico-deportiva en este curso?</b>          No <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/></p> <p><b>15. ¿La Universidad te ha motivado a practicar alguna actividad físico-deportiva?:</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/> , ¿cómo?.....</p>	<p><b>16. ¿Consideras suficientes las instalaciones deportivas de tu Universidad?</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/> , ¿cuál/es crees que habría que construir y mejorar?.....</p> <p><b>17. Las instalaciones deportivas de tu Universidad, ¿son de calidad?</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/> , ¿por qué motivo/s?.....</p> <p><b>18. ¿Cuál es la titulación de la persona que te dirige la práctica físico-deportiva? En el caso de que practiques varias, elige aquella a la que dediques más tiempo:</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          No me dirige nadie <input type="checkbox"/>          Ninguna <input type="checkbox"/>          Monitor deportivo <input type="checkbox"/>          Entrenador deportivo <input type="checkbox"/>          TAFAD (Animador deportivo) <input type="checkbox"/>          Maestro Especialista en E. F. <input type="checkbox"/>          Licenciado en E. F. <input type="checkbox"/></p> <p><b>19. ¿Qué tipo de deporte debería promocionar tu Universidad?</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          Deporte de alto rendimiento <input type="checkbox"/>          Deporte salud <input type="checkbox"/></p> <p><b>20. ¿Consideras que el deporte y la Educación Física deben ocupar un lugar importante en el conjunto de aspectos que definen la vida del país?</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/></p> <p><b>21. ¿Consideras interesante que se te oferten créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte?</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/> , ¿por qué motivo/s?          Para conseguir créditos <input type="checkbox"/>          Para mi formación <input type="checkbox"/>          Porque se aprueban fácil <input type="checkbox"/></p> <p><b>22. ¿Consideras interesante el contenido de los créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte?</b>          NS/NC <input type="checkbox"/>          Si <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/> , ¿por qué?.....          .....          .....</p>
---	--

A continuación se presenta una lista de expresiones en las que te pedimos que señales tu grado de conformidad o disconformidad en relación a los **motivos por los que practicas** o los **motivos que te llevarían a practicar actividad físico-deportiva**. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**A:** En desacuerdo    **B:** Algo de acuerdo    **C:** Bastante de acuerdo    **D:** Totalmente de acuerdo

Ítems	A	B	C	D
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico.....				
2. Para perder peso.....				
3. Por los beneficios económicos que me proporciona.....				
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas.....				
5. Porque me gusta competir.....				
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes.....				
7. Para adquirir mayor potencia física.....				
8. Porque me gusta entrenar duro.....				
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas.....				
10. Por prescripción médica.....				
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco.....				
12. Para sentirme importante ante los demás.....				
13. Porque quiero ser célebre y popular.....				
14. Para mantener mi peso.....				
15. Porque está de moda.....				
16. Por los beneficios que obtengo para la salud.....				
17. Para conocer y controlar mi cuerpo.....				
18. Para prevenir enfermedades.....				
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades.....				
20. Para demostrar mis habilidades.....				
21. Porque lo hacen mis amigos.....				
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura.....				
23. Para ser un deportista de élite.....				
24. Para aprender nuevas habilidades.....				
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal.....				
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas.....				
27. Para poner en acción mi creatividad.....				
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura.....				
29. Por complacer a mis padres.....				
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina.....				
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad.....				
32. Por motivos profesionales (de trabajo).....				
33. Como reto personal.....				
34. Porque me gusta superarme.....				
35. Porque disfruto resolviendo la dificultades de la tarea.....				
36. Para adquirir espíritu de sacrificio.....				
37. Para conocer y practicar nuevos deportes.....				
38. Para mantenerme en forma.....				
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña).....				
40. Para relacionarme y conocer gente.....				
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo.....				
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados.....				
43. Porque quiero conseguir el éxito personal.....				
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad.....				
45. Para pasármelo bien.....				
46. Porque no me gusta estar fofo.....				
47. Porque quiero observar mis progresos día a día.....				
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores.....				

