

**CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL DESPORTIVE
PRACTICE IN UNIVERSITY STUDENTS**

Dra. Ana Pavón Lores

Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

Dr. Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad de Murcia

Resumen

Dada la creciente preocupación por la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida saludable, asociado a los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva la práctica de ejercicio físico y, al escaso interés que este hecho despierta entre la población adulta, una vez que se ha abandonado la etapa educativa, hemos considerado oportuno realizar un análisis de la situación de los estudiantes universitarios, a través de la descripción de los aspectos sociodemográficos que configuran los perfiles del alumnado. Centrándonos en estas edades porque, tal y como mencionan Blasco y cols. (1996), es a partir de la edad de 17-18 años, cuando parece que los altibajos de adherencia se hacen más evidentes, con lo que la experiencia deportiva en la Universidad se convierte en un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta. Para cumplir tal objetivo hemos desarrollado el Cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (M.I.A.F.D.), aplicado a una muestra de 1512 estudiantes (38,4% hombres y 61,6% mujeres). Así, del total de alumnos entrevistados, el 52,7% practica alguna actividad físico-deportiva, de los cuales sólo el 8,9% posee alguna titulación deportiva. Además, la mayoría elige los deportes individuales y prefiere practicar por su cuenta con los amigos, utilizando los lugares públicos y los clubes o gimnasios privados para la práctica.

Palabras-clave: Actividad físico-deportiva; Perfil sociodemográfico; Universidad.

Introducción

El aumento sustancial de los practicantes deportivos en España corre paralelo al devenir democrático, ya que con anterioridad a la entrada de la democracia en nuestro país, el deporte estaba considerado como una actividad escasamente practicada y elitista. Pero, a pesar de ello y tal como dice Añó (1995), se precisa un cierto tiempo para pasar del interés y la necesidad por el deporte a la práctica en sí misma, por lo que el verdadero aumento de los practicantes deportivos tiene lugar entre 1980 y 1985. De esta manera, a partir de los numerosos estudios donde se demuestra la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de estados de salud y bienestar, va a aparecer un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que los individuos mantengan estilos de vida activos (BLASCO y cols., 1996).

La actividad física pasa a ser considerada como un componente importante dentro de un estilo de vida saludable, ya que la realización de actividad física sistemática y de cierta intensidad constituye un factor de protección de la salud y de prevención de muy diferentes trastornos de la misma, por los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos asociados al ejercicio físico (DEMARCO y SIDNEY, 1989; SÁNCHEZ-BARRERA y cols., 1995; WEINBERG y GOULD, 1996; SEGURA y cols., 1999; TORRE, 2002).

En este sentido, en España, el 37% de la población adulta comprendida entre los 15 y los 75 años practica algún tipo de actividad física, siendo más activos los hombres que las mujeres; mientras que el 63% restante no practica actividad física alguna (GARCÍA FERRANDO, 2005). Concretamente, entre un 46% y un 69% de jóvenes en edad universitaria manifestaban ser activos (GARCÍA FERRANDO, 1990).

Las encuestas e investigaciones dedicadas a jóvenes son mayoritarias en la documentación especializada, porque componen el núcleo principal de practicantes deportivos (la inmensa mayoría de practicantes y/o aficionados son jóvenes entre los 15 y los 30 años) y porque resulta más atractivo y menos complicado su realización. Por ello, en esta investigación centraremos nuestro interés en la población universitaria porque pensamos que 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 parece que los altibajos de adherencia se hacen más evidentes (BLASCO y cols., 1996).

Así pues, el objeto de esta investigación, más en la línea de los trabajos desarrollados por Añó (1995), Moreno y cols. (1996a, 1998), Pavón (2001), Reyes y Garcés de los Fayos (1999), Sanz y cols. (2003) y Serón y cols. (1994), es realizar un análisis de la situación de los estudiantes universitarios, a través de la descripción de los aspectos socio-demográficos que configuran los perfiles físico-deportivos del alumnado.

Método

Muestra

Para poder elaborar la selección de la muestra se ha utilizado el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados, justificado por la heterogeneidad en el tamaño de cada uno de los colectivos que componen la población objeto de estudio (modalidades de estudios, niveles, horarios, sexo, tipos de centro). Una vez determinado el tamaño muestral se procedió a efectuar la afijación proporcional atendiendo al género, la titulación y el curso, con un error muestral del 4%, por lo que la muestra definitiva ha quedado compuesta por 1512 alumnos de la Universidad de Murcia (España), de los cuales el 61,6% son mujeres y el 38,4% hombres, con edades comprendidas entre los 18 y los 45 años (edad media de 21,93 años).

Instrumento

La información utilizada para este trabajo pertenece a la primera de las dos partes de el cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (M.I.A.F.D.), donde se combinan 27 preguntas abiertas y cerradas para recoger información sobre el alumno, sobre el tipo de práctica físico-deportiva que realiza, sobre su concepción del deporte y, finalmente, su opinión sobre el tratamiento que da la Universidad a las actividades físico-deportivas.

Procedimiento

Atendiendo a los objetivos de la investigación se ha utilizado una metodología cuantitativa, concretamente, una encuesta mediante cuestionario autoadministrado. La recogida de datos se llevó a cabo mediante entrevistas personales voluntarias realizadas por la investigadora principal, que hacía la presentación y en caso de ser necesario aclaraba las dudas que se presentaban, mientras que la elección de los alumnos se estableció por medio de rentas aleatorias en el hall de la Facultad o Escuela Universitaria seleccionada.

Resultados

A continuación se analizan los resultados referentes a los aspectos que delimitan las características de la práctica físico-deportiva entre el colectivo de universitarios.

Características de la práctica físico-deportiva

Dentro de este apartado se concreta si los alumnos universitarios encuestados practican o no actividades físico-deportivas, definiendo además las características del tipo de práctica que realizan (tabla 1). Al preguntar a los universitarios si practicaban alguna actividad físico-deportiva con regularidad, 797 afirmaban ser practicantes activos (52,7%) frente a los 715 que se declaraban no practicantes en la actualidad (47,3%). Entre estos últimos, 519 afirmaron haber practicado anteriormente (72,5%), mientras que 196 declararon que nunca habían practicado algún tipo de actividad físico-deportiva (27,5%). Así, del total de los alumnos entrevistados únicamente 135 poseen alguna titulación deportiva (8,9%), mientras que 1377 carecen de ella (91,1%).

Entre los estudiantes universitarios que afirmaban practicar alguna actividad físico-deportiva o deporte en la actualidad, encontramos que 290 prefieren los deportes colectivos, frente a los 507 que practican deportes individuales. En un análisis más detallado podemos comprobar cómo las actividades físicas más demandadas por los estudiantes se concentran fundamentalmente en tres actividades deportivas: en primer lugar se sitúa el fitness con 203 practicantes (25,5%), seguido del fútbol con 185 practicantes (23,2%), y la natación con 77 (9,7%), destacando el 11,3% de alumnos que

preferen la práctica de otro tipo de actividades, donde se incluyen una veintena de actividades físico-deportivas con valores realmente bajos (tabla 1).

Tabla 1. Distribución porcentual de las características de la práctica físico-deportiva.

Práctica deportiva	Frecuencia	Porcentaje (%)
Practicante	797	52,7
No Practicante	715	47,3
Titulación deportiva	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sí	135	8,9
No	1377	91,1
Tipo de deporte	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deportes colectivos	290	36,4
Deportes individuales	507	63,6
Activ. físico-deportivas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Fitness	203	25,5
Fútbol	185	23,2
Natación	77	9,7
Footing	61	7,7
Baloncesto	50	6,3
Ciclismo	43	5,4
Atletismo	32	4,0
Tenis	30	3,8
Artes Marciales	25	3,1
Otro tipo de actividades	91	11,3

Los alumnos que practicaban alguna actividad físico-deportiva declararon su concordancia con los siguientes ítems a la hora de referirse al momento de mayor satisfacción proporcionado por la práctica físico-deportiva, tal y como figura en la tabla 2. Así, los practicantes se mostraban más satisfechos por el “placer de practicar en sí mismo” (61,2%), “por motivos de salud” (55,5%), y “por el sentimiento de equipo y de estar con mis amigos” (32,1%). Sin embargo, los niveles más altos de disconformidad los encontramos en “por el apoyo y el estímulo de mis padres” (98,5%), por “mostrar que soy mejor que otros de mi edad o equipo” (93%), y “por trabajar duro en la práctica” (87,2%).

En un intento de dotar de mayor subjetividad la valoración de su propia práctica se establecieron una serie de ítems para conocer la opinión de los estudiantes universitarios sobre su nivel de práctica físico-deportiva (tabla 2). De esta manera, destacan el 45,1% de los encuestados que se sienten competentes para la práctica de actividades físico-deportivas, seguidos del 22% a los que no se les da bien la práctica deportiva, y del 21,8% que consideran que dominan con eficacia la práctica motriz.

Tabla 2- Distribución porcentual de la valoración personal sobre la práctica.

Satisfacción proporcionada por la práctica	Frecuencia	Porcentaje (%)
Jugar mejor que en prácticas anteriores		
Si	216	27,1
No	581	72,9
Mostrar que soy mejor que otros de mi edad o equipo		
Si	56	7,0
No	741	93,0
Por motivos de salud		
Si	442	55,5
No	355	44,5
Placer por el hecho de practicar en sí mismo		
Si	488	61,2
No	309	38,8
Por trabajar duro en la práctica		
Si	102	12,8
No	695	87,2
Por la tensión de la competición		
Si	119	14,9
No	678	85,1
Por el sentimiento de equipo y de estar con mis amigos		
Si	256	32,1
No	541	67,9
Por el apoyo y el estímulo de mis padres		
Si	12	1,5
No	785	98,5
Opinión sobre la práctica físico-deportiva	Frecuencia	Porcentaje (%)
Me siento competente para la práctica físico-deportiva	682	45,1
No se me da bien la práctica deportiva	333	22
Domino con eficacia la práctica de activ. físicas o deportes	330	21,8
NS/NC	241	15,9
Los demás piensan que soy coordinado cuando practico	159	10,5

Al preguntar a los 797 practicantes universitarios cómo realizaban las actividades físico-deportivas nos encontramos con que un 58,7% prefieren practicar por su cuenta con los amigos, un 33,6% por su cuenta en solitario y un 27,6% como actividad dirigida en un gimnasio. Destacar que los valores más bajos se refieren a las

actividades dirigidas en la Universidad, elegidas únicamente por un 5,8% de los practicantes (tabla 3).

Los practicantes universitarios debieron optar entre tres niveles para clasificar su práctica físico-deportiva. Tal y como se detalla porcentualmente en la tabla 3, 317 se consideran principiantes, 416 pertenecen al grupo de avanzados y 63 declaran ser expertos en su deporte.

Al interrogar a los estudiantes que realizan actividades físico-deportivas sobre la titulación de la persona que les dirige la práctica, destaca el hecho de que 419 alumnos realizan prácticas no dirigidas, seguidos de 150 dirigidos por monitores deportivos, y 103 por entrenadores deportivos.

Únicamente 119 practicantes universitarios declaran estar federados o asociados a alguna agrupación deportiva (14,9%), frente a los 678 que no poseen licencia federativa en la actualidad (85,1%). Resaltando entre estos últimos, que el 34,6% había estado federado alguna vez con anterioridad, mientras que el 65,4% nunca ha estado federado.

Tabla 3- Distribución porcentual del tipo de práctica.

Tipo de práctica	Frecuencia	Porcentaje (%)
Por mi cuenta solo		
Si	268	33,6
No	529	66,4
Por mi cuenta con amigos		
Si	468	58,7
No	329	41,3
Como actividad dirigida en la Universidad		
Si	46	5,8
No	751	94,2
Como actividad dirigida en un club federado		
Si	104	13,0
No	693	87,0
Como actividad dirigida en un gimnasio		
Si	220	27,6
No	577	72,4
Niveles de práctica	Frecuencia	Porcentaje (%)
Principiantes	317	39,8
Avanzados	416	52,4
Expertos	63	7,8
Titulación de la persona que dirige la práctica	Frecuencia	Porcentaje (%)
No me dirige nadie	419	52,6
Monitor deportivo	150	18,8
Entrenador deportivo	103	12,9
NS/NC	44	5,5
Ninguna	33	4,1
Licenciado en E.F.	28	3,5
TAFAD (Animador deportivo)	10	1,3
Maestro Especialista en E.F.	10	1,3
Asociacionismo deportivo	Frecuencia	Porcentaje (%)
Federados o asociados	119	14,9
No federados ni asociados	678	85,1

Características de las instalaciones deportivas

El objetivo de este apartado es concretar el tipo de instalación deportiva utilizado por los alumnos universitarios, para posteriormente establecer su posible

relación con las actividades físico-deportivas realizadas y con el tipo de práctica ofertada por la Universidad.

Ante la elección del tipo de instalación deportiva utilizada por los estudiantes universitarios que practican alguna actividad físico-deportiva actualmente, podemos apreciar porcentajes muy similares entre los que utilizan las instalaciones cubiertas (55,7%) y los que prefieren las instalaciones al aire libre (55,6%). Tal y como se detalla en la tabla 4, las instalaciones deportivas más utilizadas entre el total de alumnos practicantes son: los lugares públicos (37,6%), los clubes o gimnasios privados (36,1%), las pertenecientes a los Ayuntamientos o Comunidad Autónoma (31,5%), las universitarias (21,8%), en su propia casa (14,3%) y las existentes en los colegios o institutos de secundaria (12%).

Tabla 4- Distribución de las instalaciones deportivas utilizadas.

Instalación deportiva utilizada	Frecuencia	Porcentaje (%)
Lugar público (parque, calle, etc...)	300	37,6
De un club o gimnasio privado	288	36,1
Del Ayuntamiento o Comunidad Autónoma	251	31,5
De la Universidad	174	21,8
En mi propia casa	114	14,3
Del colegio o instituto	96	12

Discusión

Los trabajos desarrollados en España evidencian que aquellos jóvenes con niveles culturales altos son los que realizan más actividad física (SÁNCHEZ-BARRERA y cols., 1995; GARCÍA FERRANDO, 2001). Sin embargo, la proporción de practicantes involuciona al aumentar la edad, hasta llegar un momento en el que la disminución de practicantes es elevada, coincidiendo con la franja de edad de 18 a 25 años. El comienzo de la vida universitaria, con el consiguiente aumento en la exigencia

y dedicación de este nivel educativo y el traslado de localidad que puede llevar acarreada esta circunstancia, unidas a la falta de coordinación entre lo que podríamos denominar estructura deportiva y estructura académica va a favorecer la retirada del deporte (MADERA y GONZÁLEZ, 2003; SALGUERO, TUERO, GONZÁLEZ y MÁRQUEZ, 2003). Basándonos en esta premisa, hemos llevado a cabo este estudio en un intento de profundizar más en la realidad concreta de la práctica físico-deportiva en esta comunidad educativa universitaria.

Numerosos autores (MORENO y cols., 2003; MOWATT y cols., 1988; Ponseti y cols., 1998) han demostrado que las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que ésta se practica con mayor frecuencia. De ahí la importancia de analizar, en primer lugar, los niveles de práctica de la población de estudiantes universitarios. Al investigar la práctica del alumnado universitario, comprobamos que uno de cada dos alumnos declara participar en alguna actividad físico-deportiva. Entre los no practicantes, debemos destacar que 7 de cada 10 dicen haber practicado anteriormente. Así, la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física o deporte; en cambio, las mujeres son las que menos practican en la actualidad (GARCÍA FERRANDO, 2005; GUTIÉRREZ, 1995; PARÍS, 1996; RUIZ y GARCÍA, 2002). De hecho, el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) y García Ferrando (2001) afirman que la tasa de práctica de la población española que tiene de 18 a 24 años es del 52%. Justificando este fuerte descenso al traspasar los 17 años, porque los jóvenes o bien abandonan los estudios o bien inician estudios de carácter profesional o universitario con las limitaciones que ello implica.

Contrariamente a estos resultados, Añó (1995), Sánchez-Barrera y cols. (1995), García Ferrando (1991, 1996, 1998), Hellín (2003) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999) muestran niveles significativamente más bajos de práctica físico-deportiva que los que acabamos de mencionar en esta investigación. Destacando que en los trabajos realizado por Reyes y Garcés de los Fayos (1999) dentro de la población de estudiantes universitarios de la Región de Murcia, el número de hombres ha sido muy escaso y es muy alto el número de mujeres que hacen deporte en edad universitaria comparando con otras investigaciones. Mientras que en el estudio de Hellín (2003) sobre la población murciana, las personas que no practican ningún tipo de actividad físico-

deportiva superan ligeramente a los que practican, siendo significativamente importante el número de personas que ha abandonado la práctica físico-deportiva.

Así, si bien se puede hablar de un continuo incremento de la práctica deportiva en los últimos 25 años, en la última década existe un claro estancamiento que en porcentajes absolutos abarca el 39% en 1995, el 38% en 2000 y el 40% en 2005, ya que sigue siendo mayoritaria la población española que no practica ningún deporte (GARCÍA FERRANDO, 2005).

Mencionar la existencia de otros estudios que van a establecer niveles de práctica superiores entre los estudiantes universitarios, como es el caso de Abadía (1995), Gutiérrez (1995), Torre y cols. (1995), Parera y Solanellas (1998) Sánchez y cols. (1998), Gutiérrez y cols. (1999a), Moreno y cols. (1996a, 1996b, 2004), Pavón (2001, 2004), Ruiz y cols. (2001) y Ruiz y García (2002), autores que confirman, además, la idea de que la práctica deportiva está más extendida entre los hombres que entre las mujeres. En concreto, en el estudio longitudinal de Ruiz y García (2002), se puede confirmar el creciente proceso de abandono entre las mujeres universitarias pasados dos años.

La incorporación masiva de la mujer a la Universidad no ha tenido un reflejo igual en la práctica deportiva universitaria, tres veces superior en los hombres que en las mujeres (PARÍS, 1996). Las causas de este comportamiento están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva (VÁZQUEZ, 1993). Como señala París (1996), las actividades competitivas mueven todavía mucha más gente en las Universidades que las de promoción y recreación. Destacando en este tema las opiniones de Flintoff y Scraton (2001) y Ruiz y cols. (2000), que defienden que aunque los niveles de práctica son inferiores entre la población femenina, las mujeres se involucran en las actividades físicas durante el tiempo libre en un rango que las definiría como activas, debido a la influencia positiva del discurso contemporáneo sobre los beneficios saludables del ejercicio.

Siguiendo los trabajos desarrollados sobre esta cuestión, también debemos destacar aquellas investigaciones que afirman que a medida que aumenta la edad se realiza menos actividad física (GARCÍA FERRANDO, 1984, 1990; HELLÍN, 2003;

LÓPEZ y GONZÁLEZ, 2001; PIÉRON y cols., 1999; PROCRES-JOVEN, 1999; RUIZ y GARCÍA, 2002; SÁNCHEZ-BARRERA y cols., 1995; SANZ y cols., 2003), ya que, por el contrario, en nuestro estudio comprobamos como, mientras la mayoría de los menores de 21 años se declaran no practicantes, un porcentaje ligeramente superior de los mayores de 22 años son practicantes de actividades físico-deportivas.

Coincidiendo con los estudios que establecen diferencias entre el grado de interés por la actividad físico-deportiva y los niveles de práctica existentes en la realidad (AÑÓ, 1995; GARCÍA FERRANDO, 2001, 2005; MORENO y cols., 2003; RUIZ y cols., 2001), encontramos en nuestro trabajo que de todos los alumnos que manifiestan que les gusta el deporte, sólo algo más de la mitad son practicantes de alguna actividad física; en cambio, la mayoría de aquellos a los que no les gusta el deporte no practican ninguna actividad físico-deportiva. Además, entre los que han abandonado la práctica en la actualidad, declaran que han practicado con anterioridad aquellos a los que les gusta el deporte, mientras que, los estudiantes a los que no les gusta el deporte manifiestan que nunca han practicado ninguna actividad física o deporte.

Aparece un escaso porcentaje de alumnos que poseen alguna titulación deportiva (8,9%), aunque se aprecia un ligero predominio de los hombres sobre las mujeres en esta cuestión, tal y como ya adelantaban Moreno y cols. (1996a), en su trabajo con los estudiantes de la especialidad de Educación Física de la Universidad de Murcia.

En efecto, pocos son los practicantes de actividades físico-deportivas que poseen alguna titulación deportiva, frente a la totalidad de los no practicantes que carecen de ellas. De hecho, los datos indican que el 16,6% de los practicantes de actividades físico-deportivas de nivel avanzado y el 40,3% de nivel experto poseen alguna titulación deportiva, frente a la casi totalidad de los principiantes que no tienen ninguna, lo cual sugiere la existencia de una relación de dependencia, entre la posesión de un mayor nivel de conocimientos asociado a la adquisición de una titulación deportiva y una percepción más positiva de su nivel de ejecución o habilidad dentro de una determinada actividad físico-deportiva.

En cuanto a la preferencia de los practicantes universitarios por los deportes individuales o por los colectivos, observamos una clara orientación hacia los primeros, lo cual corrobora las afirmaciones realizadas por Parera y Solanellas (1998) y Rice (1988) sobre el carácter marcadamente individual de las actividades físico-deportivas en la etapa universitaria. Por otra parte, los resultados de Hellín (2003) muestran que la práctica de actividad físico-deportiva de carácter colectivo es más común entre los jóvenes de 15 a 25 años, afirmando que a medida que se incrementa la edad se tiende a realizar más actividad física de carácter individual (GARCÍA FERRANDO, 1990; LÓPEZ-CÓZAR y cols., 2002).

En concreto, es interesante observar como los estudiantes se decantan por la práctica del fitness, seguido del fútbol y la natación, coincidiendo con otros trabajos realizados con universitarios (AÑÓ, 1995; GARCÍA FERRANDO, 1996; MADERA y GONZÁLEZ, 2003; MORENO y GUTIÉRREZ, 1998b; PARERA y SOLANELLAS, 1998; PAVÓN, 2001; SÁNCHEZ y cols., 1998), donde variando el orden de aparición se van a mencionar como las actividades físico-deportivas más demandadas: el fútbol, la natación, el baloncesto, el aeróbic y la gimnasia. El Centro de Investigaciones Sociológicas (1997) y García Ferrando (1998, 2001, 2005) coinciden en líneas generales con estos resultados, que van a confirmar además, las tendencias de cambio que en los últimos años han hecho de la natación recreativa la práctica más popular, seguida del deporte que más recursos moviliza en España, el fútbol, y del espectacular incremento del ciclismo, de la gimnasia de mantenimiento y el montañismo. De hecho, 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-HERRERO, 1995; GARCÍA FERRANDO, 1996; MORENO y GUTIÉRREZ, 1998a). Para el doctor García Ferrando (2001), estas actividades ejemplifican perfectamente los cambios que se están consolidando en los hábitos de tiempo libre y ocio de la población, con una clara retirada de los deportes de mayor tradición federativa y competitiva que refuerzan su carácter de deporte espectáculo a la vez que disminuyen los practicantes aficionados,

con la excepción del fútbol, y el auge de las actividades físico-deportivas de recreación y salud, tanto en instalaciones cerradas como en espacios naturales, que se adaptan muy bien a las posibilidades y necesidades de la población urbana.

Cuando orientamos nuestro trabajo hacia el momento de mayor satisfacción de los practicantes universitarios, éstos van a responder que están más satisfechos por el “placer de practicar en sí mismo”, “por motivos de salud” y “por el sentimiento de equipo y de estar con mis amigos”. Sin embargo, los niveles más altos de disconformidad los encontramos en “por el apoyo y el estímulo de mis padres”, por “mostrar que soy mejor que otros de mi edad o equipo” y “por trabajar duro en la práctica”. Conclusiones similares a las obtenidas por Wiersma (2001) con jóvenes atletas norteamericanos de 14 deportes diferentes.

En un intento de conocer el tipo de práctica físico-deportiva que realizan los practicantes, podemos decir que los valores más bajos se refieren a las actividades dirigidas en la Universidad, ya que los universitarios prefieren en su mayoría practicar por su cuenta con los amigos, por su cuenta en solitario y como actividad dirigida en un gimnasio, siguiendo las tendencias manifestadas por Cañellas y Rovira (1995), Weinberg y Gould (1996), el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997), Moreno y Gutiérrez (1998b), Pavón (2001) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999). Quizás, como indica Miquel (1998), una posible interpretación de este resultado vendría dado por la gran importancia del respaldo social en la adopción y mantenimiento de hábitos de ejercicio.

En cuanto a la opinión manifestada por los alumnos, sobre cómo perciben su nivel en las actividades físico-deportivas practicadas, comprobamos que coincide con los datos aportados por Gutiérrez y cols. (1999a) y Pavón y cols. (2003), donde la mayoría de los universitarios encuestados se consideran avanzados, seguidos de los principiantes y, por último, de los alumnos expertos. Además, coincidiendo con los estudios de Lantz y Schroeder (1999), Miller y cols. (2000), Procris-joven (1999), Ryckman y Hamel (1995) y Spaeth y Schlicht (2000), certificamos que las mujeres se autoperciben en mayor medida de nivel principiante, siendo por tanto, los hombres los que se encuadran dentro de los grupos de avanzados y expertos.

Cuando preguntamos a los estudiantes que realizan actividades físico-deportivas sobre la titulación de la persona que les dirige la práctica, la mayoría de los alumnos encuestados manifiesta que realizan prácticas no dirigidas. No obstante, las titulaciones mencionadas en mayor medida, fueron la de monitor y entrenador deportivo, siendo las menos representadas las de animador deportivo y Maestro Especialista en Educación Física (HELLÍN, 2003). De esta manera, conforme aumenta el nivel de práctica se va a incrementar el nivel de exigencia, en consecuencia, los principiantes prefieren, en primer lugar, las prácticas no dirigidas, mientras que los avanzados y los expertos se decantan por las prácticas dirigidas por entrenadores deportivos. Sin embargo, los resultados obtenidos van a confirmar las conclusiones de París (1996) y Quesada y Díez (1998), donde a pesar de la continua finalización de Licenciados y Maestros Especialistas en Educación Física en las distintas Universidades españolas, se cifra la cualificación universitaria del personal de los Servicios de Deportes Universitarios en sólo un 23%, porcentaje de formación que en esta investigación únicamente alcanza el 4,8%.

En el año 1996, García Ferrando ya adelantaba que la mayor parte de los universitarios no poseían licencia federativa, ya que preferían la práctica de actividades físico-deportivas por su cuenta, siendo minoría los que practicaban como actividad de un centro de enseñanza, club o asociación. Comprobamos en este estudio, que los alumnos federados o asociados a alguna agrupación deportiva alcanzan valores bajos, donde entre los que no poseen licencia federativa en la actualidad, el 34,6% había estado federado alguna vez con anterioridad, mientras que el 65,4% nunca ha estado federado. Estos resultados son muy similares a los encontrados por Cañellas y Rovira (1995) entre la población adulta barcelonesa, por el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997, 2000) y García Ferrando (2005) sobre la población española, y por Abadía (1995), Gutiérrez y cols. (1999b), Pavón (2001) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999) dentro de la población de estudiantes universitarios, valores que, como cabía esperar, son inferiores a los encontrados por Gil y cols. (2000), Moreno y cols. (1996a) y Serón y cols. (1994), entre los estudiantes universitarios de la especialidad de Educación Física.

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

En general, las instalaciones preferidas por los estudiantes universitarios son los lugares públicos, las que pertenecen a los clubes o gimnasios privados, las de los Ayuntamientos o Comunidad Autónoma, las universitarias y, en menor medida, las existentes en los colegios o institutos de secundaria. Datos que no difieren en gran medida de los encontrados por Vázquez (1993), el Centro de Investigaciones Sociológicas (1997), García Ferrando (1996, 2001) y Pavón (2001), donde predominan las instalaciones públicas de carácter municipal, los espacios públicos al aire libre y las instalaciones privadas.

Si centramos nuestra atención en el tipo de instalaciones utilizadas para la práctica deportiva, podemos apreciar porcentajes muy similares entre los que utilizan las instalaciones cubiertas y los que prefieren las instalaciones al aire libre, lo cual parece avalar la opinión de París (1996), que afirma que el deporte practicado no está en función de las instalaciones deportivas, o la de otros autores, como Añó (1995) y Cañellas y Rovira (1995), que afirman que los factores infraestructurales influyen en la práctica, pero no provocan el abandono ni impiden su realización, ya que no podemos obviar que un porcentaje todavía elevado de alumnos hace deporte fuera del marco universitario. Por el contrario, otras tendencias aparecen en trabajos como los de Weinberg y Gould (1996) y Llopis y Llopis (1999), donde se va a citar la falta, insuficiencia o inadecuación de las instalaciones como el motivo principal para dejar de hacer deporte.

Para completar esta investigación, será necesario profundizar en esta línea de trabajo, en un intento de analizar las opiniones de los potenciales practicantes, con el objetivo de conocer si el comportamiento activo durante la etapa universitaria favorece la adopción de un estilo de vida activo durante la edad adulta postuniversitaria.

Referências Bibliográficas

ABADÍA, J. El deporte en la Universidad de Zaragoza. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE FACULTADES DE EDUCACIÓN, 2. e Escuelas Universitarias de Magisterio, 13., 1993, Zaragoza. *Actas...* Zaragoza: Universidad de Zaragoza, 1995.

AÑÓ, V. **Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas**. Tesis (Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, 1995.

BLASCO, T., y col. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 9-10, p. 51-63, 1996.

BUSSER, J. A.; HYAMS, A. L.; CARRUTHERS, C. P. Differences in adolescent activity participation by gender, grade and ethnicity. *Journal of park and recreation administration*, v. 14, n. 4, p. 1-20, 1996.

CAÑELLAS, A.; ROVIRA, J. Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts: Educación Física y Deportes*, v. 42, p. 75-79, 1995.

CASTILLO, I.; BALAGUER, I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, v. 63, p. 22-29, 2001.

CASTILLO, I.; BALAGUER, I.; DUDA, J. L. Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 9, n. 1-2, p. 37-50, 2000.

CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLOGICAS. *Informe sobre tiempo libre y deportes*. Noviembre, 1997. Estudio nº 2.266.

_____. *Informe sobre la juventud española*. Octubre-Noviembre, 1999. Estudio nº 2.370.

DEMARCO, T.; SIDNEY, K. Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, v. 59, n. 8, p. 337-340, 1989.

FLINTOFF, A.; SCRATON, S. Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, Education and Society*, v. 6, n. 1, p. 5-21, 2001.

GÁRCIA FERRANDO, M. *Las prácticas deportivas de los estudiantes universitarios*. Madrid: F.E.D.U., 1984.

_____. *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial, 1990.

_____. *Los españoles y el deporte (1980-1990): un análisis sociológico*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación y Ciencia., 1991

_____. *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Madrid: M. E. C., 1996. Documento sin publicar.

GÁRCIA FERRANDO, M. Estructura social de la práctica deportiva. En: M. GARCIA FERRANDO, N. P.; LAGARDERA, F. (Eds.), *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1998. p. 41-67.

GÁRCIA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2001.

_____. *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Avance de resultados. C. S. D. y C. I. S., 2005.

GIL, P. y cols. Actividad física y hábitos de vida en relación con la salud de los alumnos aprendices de Maestro de la escuela de magisterio de Albacete. UCLM. En: CONTRERAS, O. R. (Eds.), *La Formación Inicial y Permanente del Profesor de Educación Física, Volumen II. CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, 18., Actas...* Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha, 2000. p. 261-271.

GILI-PLANAS, M.; FERRER-PÉREZ, V. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, v. 5, p. 81-88, 1994.

GUTIÉRREZ, M. *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos, 1995.

GUTIÉRREZ, M.; GONZÁLEZ-HERRERO, E. 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*. Lleida: INEFC, 1995. p. 363-374.

GUTIÉRREZ, M.; MORENO, J. A.; SICILIA, A. Medida del Autoconcepto Físico. Una adaptación del PSPP de Fox (1990). En: *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives*. Lleida: INEFC, 1999a, p. 187-198.

GUTIÉRREZ, M.; SICILIA, A.; MORENO, J. A. Autoconcepto Físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. En: *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives*, Lleida: INEFC. 1999b, p. 199-214.

HELLÍN, P. *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas*. Tesis (Doctoral) - Universidad de Murcia, Murcia, 2003.

LANTZ, C. D.; SCHROEDER, P. J. Endorsement of masculine and feminine gender roles: differences between participation in and identification with the athletic role. *Journal of Sport Behavior*, v. 22, n. 4, p. 545-557, 1999.

LÓPEZ, A.; GONZÁLEZ, V. Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 6, n. 32, 2001. Disponible em: <<http://www.efdeportes.com/efd32/satisf.htm>>.

LÓPEZ-CÓZAR, R.; REBOLLO, S. La práctica deportiva en personas mayores: análisis de la calidad de vida y la práctica deportiva realizada. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 8, n. 53, 2002. Disponible em: <<http://www.efdeportes.com/efd53/mayores.htm>>.

LLOPIS, D.; LLOPIS, R. (1999). Motivación y práctica deportiva. En NIETO, G.; FAYOS, E. J. G. (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I*. Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Murcia, 1999, p. 127-134.

MADERA, E.; GONZÁLEZ, R. Del INEF a la Facultad: Motivaciones, conocimientos, consideraciones y hábitos de los alumnos de primer curso de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. In: CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE "PERSPECTIVA LATINA", 9., 2003, León. **Actas...** León: Asociación de Psicología del Deporte, 2003. p. 349-355.

MILLER, J. L.; HEINRICH, M. D.; BAKER, R. A look at Title IX and women's participation in sport. *Physical Educator*, v. 57, n. 1, p. 8-13, 2000.

SALGADO-ARAUJO, J. L. M. Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. **Apunts. Educación Física y Deportes**, v. 54, p. 66-77, 1998.

MORENO, J. A.; GUTIÉRREZ, M. Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*, v. 2, 1998a.

MORENO, J. A.; RODRÍGUEZ, P. L.; GUTIÉRREZ, M. La especialidad de Educación Física: su valoración a través del alumnado. In: CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE FACULTADES DE EDUCACIÓN, 3 y ESCUELAS UNIVERSITARIAS DE MAGISTERIO, 14., 1996, Guadalajara. **Actas...** Guadalajara: Universidad de Alcalá, 1996a.

MORENO, J. A.; RODRÍGUEZ, P. L.; GUTIÉRREZ, M. Actitudes hacia la Educación Física: Elaboración de un instrumento de medida. In: CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE FACULTADES DE EDUCACIÓN, 3. y ESCUELAS UNIVERSITARIAS DE MAGISTERIO, 14., 1996, Guadalajara: **Actas...** Guadalajara: Universidad de Alcalá. 1996b.

MORENO, J. A.; RODRÍGUEZ, P. L.; GUTIÉRREZ, M. Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, v. 4, p. 2, p. 14-28, 2003.

MORENO, J. y cols. Motivating spanish university students in favour of physical education and sport. *The Bulletin of Physical Education*, v. 40, n. 3, p. 275-302, 2004.

MORENO, J. A.; SICILIA, A.; RECHE, A. Perfil del alumnado de Educación Física universitario. El caso de Almería. In: CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA, 16. y FACULTADES DE EDUCACIÓN ESCUELAS DE MAGISTERIO, 1998, Badajoz. *Actas...* Badajoz: Universidad de Extremadura, 1998.

MOWATT, M.; DEPAUW, K. P.; HULAC, G. M. Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, v. 45, n. 2, p. 103-108, 1998.

PARERA, I.; SOLANELLAS, F. Estudio descriptivo de los hábitos deportivos de los estudiantes del INEFC de Barcelona. En J. CASTILLO, J. M. (Ed.), *Investigación Social y Deporte n. 4*. [S.l.]: Librerías Deportivas Esteban Sanz., 1998, p. 107-116

PARÍS, F. *El deporte en las universidades españolas. Análisis de la encuesta sobre su organización, práctica y equipamientos*. Serie I.C.D. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Ministerio de Educación y Cultura., 1996.

PAVÓN, A. *Intereses y actitudes hacia la práctica físico-deportiva en la etapa universitaria*. Murcia: Universidad de Murcia, 2001. Trabajo presentado para la obtención del DEA.

PAVÓN, A. *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis (Doctoral.) - Universidad de Murcia, Murcia, 2004.

PAVÓN, A. y cols. Intereses y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 3, n. 1, p. 33-43, 2003.

PIÉRON, M. y Cols. Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, v. 76, p. 5-13, 1999.

PROCRES-JOVEN. *Estudio sobre conductas relacionadas con la salud en la población escolarizada de la región de Murcia. Curso 1997-1998*. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo. Consejería de Educación y Cultura, 1999.

PONSETI, F. y cols. Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 7, n. 2, p. 259-274, 1998.

QUESADA, S.; DÍEZ, M. Descripción y análisis del deporte universitario en España. Perspectivas de futuro. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 3, n. 12, 1998. Disponible em: <<http://www.sirc.ca/revista/efd12/lys.htm>>.

REYES, S.; GARCÉS, E. Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En: NIETO, G.; GARCÉS, E. J. (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, 1999. p. 121-126.

RICE, P. Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers and personal health. *Physical Educator*, v. 45, n. 2, p. 94-99, 1998.

RUIZ, F.; GARCÍA, E. El abandono y la ausencia de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 8, n. 47, 2002. Disponible em: <<http://www.efdeportes.com/efd47/aband.htm>>.

RUIZ, F. y cols. Demanda de práctica de actividades físico-deportivas del alumnado de la Universidad de Almería. *Áskesis*, v. 3, n. 10, 2000. Disponible em: <http://www.askesis.es/Numero_10/invitados/5.htm>.

RUIZ, F.; GARCÍA, E.; HERNÁNDEZ, A. I. 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*, v. 6, p. 86-92, 2001.

RYCKMAN, R. M.; HAMEL, J. Male and female adolescents' motives related to involvement in organized team sports. *International Journal of Sport Psychology*, v. 26, n. 3, p. 383-397, 1995.

SALGUERO, A.; y cols. Factores que inducen al abandono de la natación de competición: validación del cuestionario de causas de abandono de la práctica deportiva para jóvenes nadadores. En: CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE "PERSPECTIVA LATINA", 9., León: Asociación de Psicología del Deporte, 2003. p.323-332.

SÁNCHEZ, A.; y cols. 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*, v. 7, n. 2, p. 233-245, 1998.

SÁNCHEZ-BARRERA, M.; y cols. Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 7-8, p. 51-71, 1995.

SANZ, E. (2003). Perfil sociodemográfico del practicante de actividades físico-deportivas organizadas. El caso de la Comunidad Autónoma de La Rioja. En: CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE "PERSPECTIVA LATINA", 9., León: Asociación de Psicología del Deporte, 2003. p. 525-533.

SEGURA, J. Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En: NIETO, G.; GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, 1999. p. 203-213.

SERÓN, J. M.; ALMORZA, D.; LÓPEZ, M. E. Aproximación al perfil del estudiante de Educación Física en la Universidad de Cádiz. En: *Aplicaciones y fundamentos de las actividades físico-deportivas*. Lleida: INEFC, 1994. p. 299-307.

SOTO, A.; y cols. La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva. En: GARCÍA, F. R. A.; CASIMIRO, A. J. (Eds.), CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR, 2., *Actas...* Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 1998. p. 131-135.

SPAETH, U.; SCHLICHT, W. Physical exercise, physical and general self-concept during puberty. *Psychologie und Sport*, v. 7, n. 2, p. 51-66, 2000.

TORRE, E. *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis (Doctoral.) - Universidad de Granada, Granada, 1998.

_____. Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. *Apunts: Educación Física y Deportes*, v. 70, p. 83-89, 2002.

TORRE, E. Conceptos, valores, motivaciones y experiencias sobre el deporte en los futuros Maestros Especialistas en Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE FACULTADES DE EDUCACIÓN, 2., y ESCUELAS UNIVERSITARIAS DE MAGISTERIO, 13., *Actas...* Zaragoza: Universidad de Zaragoza, 1995. p. 491-493.

VÁZQUEZ, B. *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, 1993.

WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología, 1996.

WIERSMA, L. D. Conceptualization and development of the Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, v. 5, n. 3, p. 153-177, 2001.