

# **DIFERENCIAS MOTIVACIONALES EN EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE PROGRAMAS DE NATACIÓN Y DE FITNESS ACUÁTICO**

**Dr. Juan Antonio Moreno Murcia**

Universidad de Murcia

**D. Luis Miguel Marín de Oliveira**

Maestro Especialista en Educación Física

## **RESUMEN**

El continuo avance de la sociedad y los medios tecnológicos, el cambio en los hábitos de vida y la creciente preocupación por los problemas de salud, hace que sea necesaria una revisión constante de los motivos, intereses y actitudes de la población frente al deporte. El objetivo de esta investigación es ofrecer una información clara sobre los principales motivos de práctica que llevan a un usuario de una instalación acuática cubierta a elegir entre un programa acuático tradicional (natación utilitaria) o un programa contemporáneo (fitness acuático). La muestra de 156 usuarios ha sido analizada a través del instrumento C.A.M.P.A. (Cuestionario de Actitudes y Motivos de Práctica Acuática). Los resultados han sido sometidos a diferentes análisis de varianza, a través de los cuales podemos concluir que el aspecto de salud es el más valorado por los practicantes, siendo este interés mayor en los usuarios de programas de fitness acuático. En orden de importancia siguen los siguientes motivos de práctica: educación, recreación, rendimiento y condición física, autoestima y realización personal y social, aunque los objetivos que buscan los practicantes de actividades acuáticas son similares tanto para los grupos de natación utilitaria como los de fitness acuático.

**PALABRAS CLAVE:** actividades acuáticas, motivación, fitness acuático, natación.

## 1. INTRODUCCIÓN

La actividad acuática está siendo objeto de estudio desde muchas vertientes: la educativa, la terapéutica, la deportiva, la recreativa, etc. Este hecho, y la cantidad de adeptos que continuamente se incorporan a su práctica, nos da a entender que la práctica acuática está siendo incluida, cada vez más, en el estilo de vida de la población, convirtiéndose, casi de forma habitual, en un aspecto diferenciador a tener en cuenta.

Todo esto nos lleva a reflexionar sobre los motivos de práctica e intereses hacia la misma, pues dependiendo de ellos, las diferentes instituciones deberían ofertar un tipo u otro de programa físico-deportivo.

Esta preocupación por los hábitos físico-deportivos de la población ha quedado recogida en diversas investigaciones, aunque no demasiado abundantes. Así, de los trabajos más relevantes que se han desarrollado en España durante las dos últimas décadas, para analizar desde una perspectiva global los hábitos físico-deportivos de la población (García Ferrando, 1982, 1986, 1989, 1991 y 1997; Peiró, 1987a 1987b; Marcos Alonso, 1989; Echeverría y cols., 1990; Vázquez, 1993; Ispizua Uribarri, 1993; Baranda, 1995; Cañellas y Rovira, 1995; Área d'Esports, 1996; Moreno, 1997; Giralt y López-Jurado, 1999; Rodríguez Romo, 2001), solamente la encuesta nacional de 1980 realizada por García Ferrando (1982), la llevada a cabo en Cataluña en 1990 (Baranda, 1995), y los trabajos de Moreno (1997) en la Comunidad Valenciana y Rodríguez (2001) en la Comunidad de Madrid, aportan información específica sobre los motivos argumentados por la población deportista para su participación en programas o actividades acuáticas.

En esta línea, García Ferrando (1982) señala que, en 1980, los principales motivos por los que se practicaba natación (actividades acuáticas) en España eran, por hacer algún tipo de ejercicio o actividad física que permitiera compensar en cierto modo la vida sedentaria que llevaba la mayor parte de la población urbana. Este objetivo fue mencionado por el 40% de los encuestados que realizaban prácticas acuáticas tres o más veces por semana, así como por el 30% de los que practicaban con menor regularidad. El segundo motivo era por mera diversión y pasatiempo, siendo citado por el 30% de los practicantes más asiduos y por el 36% de los que realizaban la actividad menos de tres veces por semana. Otro interés de cierta relevancia que se aducía para la práctica de actividades acuáticas, era el gusto y la propia afición por el deporte, seguido a bastante distancia de otras finalidades como, por ejemplo, encontrarse con amigos o mantener la línea.

Todos estos motivos e intereses relacionados con la práctica de actividades acuáticas, así como el grado de importancia concedido a cada uno de ellos, coinciden en gran medida con los que desde 1980 hasta 1995, han venido argumentando los españoles para la práctica deportiva general. Según García Ferrando (1998), a lo largo de las últimas dos décadas, los principales motivos para la práctica de actividades físico-deportivas han sido el deseo de hacer ejercicio físico y de mantener un buen estado de forma, el pasar un rato agradable y divertido, el propio disfrute que produce el deporte y,

recientemente, la preocupación por mantener y/o mejorar la salud. En cambio, como intereses menos destacados, aparecían aquellos relacionados con la competición y el deporte formal. De hecho, un estudio realizado con niños en el año 1997 señala como motivos más importantes los de pasarlo bien y divertirse, frente a los de competición y comparación social (Jara, 1997). Estos motivos evolucionarían en la vida adulta hacia otros más relacionados con el mantenimiento y la mejora de salud o la recreación y diversión (Weinberg y Gould 1986; DeMarco y Sydney, 1989; Thuot, 1995).

Por tanto, todo parece indicar que los motivos y las finalidades que conducen a la práctica del deporte en general, o a la de las actividades acuáticas en particular, se encuentran muy alejados de los que predominan tradicionalmente, es decir, del rendimiento, de la competición y del logro de resultados. En este sentido, el estudio de Tabernero (1998) señala como motivos de práctica más importantes los de divertirse, mantener la forma, mejorar las habilidades, el nivel o hacer ejercicio, que los de sentirse importante y popular, las competiciones y las recompensas o el satisfacer a padres y/o amigos. Por su parte, Castillo y Balaguer (2001) señalan que los motivos más importantes para practicar deporte son: mejorar la salud, estar en buena forma y hacer nuevos amigos; mientras que los menos importantes son: ganar, ser una estrella del deporte y agradar a mis padres.

Por su parte, para Ebbeck y cols. (1995), los cinco motivos considerados por la población como más importantes son la forma física, la satisfacción, el dominio, la disminución del estrés y el autoconcepto, considerando además como bastantes importantes la influencia de otras personas y los méritos académicos.

Con relación al estudio de los motivos de práctica físico-deportiva podemos encontrar que son muchas las categorías utilizadas para su estudio (Sapp y Haubenstricker, 1978; Brackane y Fischhold, 1981; Fry, McClementes y Sefton, 1981; Gould, Feltz Weiss y Petlichkoff, 1982; Passer, 1982; Petlichkoff y Gould, 1982; Gill, Gross y Huddleston, 1983; Weingarten, Furst, Tenenbaum y Schafer, 1984; Gould, Feltz y Weiss, 1985; Klint y Weiss, 1986; Longhurst y Spink, 1987; García Ferrando, 1991), si bien a través de sus conclusiones podemos observar que los principales son la búsqueda de competencia, motivos de tipo social como la afiliación, y aspectos de tipo lúdico como la diversión, como así se aprecia en el trabajo de Valero y Latorre (1998), donde encontramos una síntesis de numerosos estudios deportivos que reflejan las motivaciones para la práctica deportiva en jóvenes (cuadro 1). De todos modos, no podemos hablar de un único motivo de práctica, ya que se produce una combinación entre todos ellos (Cervelló, 2000).

**Cuadro 1. Principales motivaciones para la práctica deportiva en jóvenes (Valero y Torre, 1998).**

<b>Autores</b>	<b>Motivos de práctica deportiva</b>
Bouet (1969)	a) Liberación de energía y necesidad de movimiento. b) Afirmación de sí mismo. c) Compensación. d) Interés competitivo.

	e) Afán de victoria. f) Amor al riesgo.
Vanek & Cratty (1970)	a) Motivación hacia el logro. b) Capacidad agonística. c) Tensión y riesgo. d) Satisfacción cinestésica.
Gould (1984)	a) Pasatiempo y diversión. b) Mejorar habilidades y aprender nuevas. c) Amistad. d) Emoción y excitación. e) Éxito. f) Buena condición física.
Durand (1988)	a) Superarse. b) Entretenerse. c) Adquirir nuevas habilidades motrices. d) Gusto por el desafío, por las pruebas. e) Estar en buena forma.
Blázquez (1995)	a) Realización personal. b) Sentirse eficaz. c) Mejorar. d) Llegar a ser importante. e) El deseo de ganar.
Cervelló (1996)	a) Competencia. b) Salud. c) Afiliación. d) Aspectos grupales o de equipo. e) Competición. f) Diversión.

Pieron y cols. (1999) señalan que para la continuación de la práctica deportiva desde la adolescencia a la madurez es necesario basarse en una motivación intrínseca fuerte, siendo la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea, esenciales en los motivos de práctica físico-deportiva. En esta línea, también el estudio de Ruiz y cols. (2001) señala la importancia de las experiencias positivas como motivo de práctica futura de actividades físico-deportivas, siendo el componente lúdico el más influenciado. El aspecto de autoestima y realización personal como motivo de práctica importante es señalado por diversos autores como Ebbeck y cols. (1995), Bakker y cols. (1993), Jara (1997), Torre (1998) y Valero y Latorre (1998).

Con relación a los motivos e intereses hacia la actividad física, un estudio realizado con población universitaria señala que las chicas prefieren la actividad física con monitor, rechazando el aspecto competitivo, y otorgando más importancia a la estética personal, mientras que los chicos dan más importancia al hecho de divertirse. Además, la realización de ejercicio físico por prescripción médica aparece más como un motivo de práctica entre las chicas que entre los chicos (Blasco y cols., 1996).

En la mayoría de los estudios la salud aparece como el principal motivo de práctica físico-deportiva (Mathes y Battista, 1985; Masachs y cols., 1994; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Sánchez y cols., 1998; Reyes y Garcés de Los Fayos, 1999; Ruiz y cols., 2001), aunque suele ser mayor en las mujeres que en los hombres (DeMarco y Sydney, 1989; Flood y Hellstedt, 1991; Vázquez, 1993; Canellas y Rovira, 1995; Gutiérrez, 1995; White, 1995; Gutiérrez y González, 1995; Castillo y Balaguer, 2001). Los hombres puntúan más alto en

orientación hacia la competitividad, el triunfo y el resultado (Gill y Dziewaltowski, 1988, citado por Gutiérrez, 1995; Soto y cols., 1998). Con todo esto se puede decir que el deporte es la actividad de ocio que aporta mayores beneficios para la salud (Weinberg y Gould, 1996; Hodgson y cols., 1995). Por su parte, Martín (1997) señala que la principal razón para mantener el nivel de participación deportiva es la "satisfacción personal", incluyendo en esta categoría el mantenimiento de la salud, los sentimientos de realización, los beneficios obtenidos con la competición y la disminución del estrés.

El estudio de Gill y cols. (1983) citado en Durand (1988) y Garcés de Los Fayos y cols. (1995), menciona ocho factores para encuadrar los diversos motivos por los que se practica deporte y son la necesidad de autorrealización, trabajo en grupo, búsqueda de una forma física adecuada, gasto de energía, situación deportiva referida a la dinámica del contexto deportivo, desarrollo de habilidades motrices y búsqueda de esparcimiento. Weinberg y Gould (1996) agrupan a su vez todos los motivos de práctica encontrados en cinco factores generales que son: personales, fisiológicos, situacionales, conductuales y de la programación.

En el caso concreto de las actividades acuáticas, destaca el reducido porcentaje que representan los deportistas federados (más próximos a las motivaciones tradicionales de rendimiento y competición) frente al total de practicantes. Así, aunque en 1995 las actividades acuáticas constituían la segunda modalidad físico-deportiva con mayor número de efectivos en España, cuando se ordenaban las diferentes modalidades más practicadas según el número de participantes que poseían licencia federativa, las actividades acuáticas descendían hasta la décimo tercera posición (García Ferrando, 1997). Del mismo modo, la encuesta nacional de 1990 (García Ferrando, 1991), en la cual se estimaba el número total de practicantes regulares de actividades acuáticas, reveló que de 1200000 personas que las realizaban de manera regular, tan sólo 21605 poseían licencia federativa, lo que representaba únicamente el 1,8% del total de practicantes; lo que por otro lado refleja que nos encontramos en un país con un bajo nivel de asociacionismo deportivo. Así pues, todos estos datos parecen reflejar una clara diferenciación entre la práctica formal de las actividades acuáticas y su práctica no reglada, que es la que realmente cuenta con un elevado número de practicantes (García Ferrando, 1997).

Por otra parte, la prevalencia entre los practicantes de actividades acuáticas de motivaciones como la diversión, la simple realización de ejercicio físico, la relación social, o el mantenimiento o la mejora de la forma física y de la salud, sobre otros motivos de carácter más estrictamente deportivo-competitivo, también se puso de manifiesto en la encuesta sobre los hábitos deportivos llevada a cabo en 1990 en Cataluña (Baranda, 1995). En esta encuesta, se observaba que las principales finalidades perseguidas por los practicantes de actividades acuáticas en Cataluña, eran el mantenimiento o la mejora de la forma física (39,6%) y la diversión asociada a la propia práctica (35,8%). A cierta distancia aparecían otros motivos como el aprendizaje o la iniciación (9,4%) y la salud (9%). Por el contrario, los intereses menos citados

fueron el perfeccionamiento, la obligación y, por último, la preparación para la competición.

Pues bien, además de la citada encuesta de García Ferrando (1982) o de las desarrolladas en Cataluña en 1990 (Baranda, 1995), la investigaciones llevada a cabo por Moreno (1997) y por Rodríguez Romo (2001), con una muestra específica de usuarios de instalaciones acuáticas cubiertas en la Comunidad Valenciana y en la Comunidad de Madrid, respectivamente, también proporciona información acerca de las motivaciones para la práctica de actividades acuáticas, confirmando de nuevo las tendencias que anteriormente han sido descritas.

Moreno (1997), empleando el análisis de componentes principales, obtuvo cuatro factores que agrupaban la mayor parte de los ítems sobre posibles motivos para asistir a programas acuáticos planteados en su cuestionario, y que explicaban conjuntamente el 52,7% de la varianza de los resultados. Dichos factores eran el disfrute y la relación social, el rendimiento, la terapia, y la salud y la forma física. De los datos se desprende que el disfrute y la relación social era el factor más valorado por los usuarios a la hora de participar en un programa acuático, seguido por la salud y la forma física, el rendimiento y, finalmente, la terapia.

En la citada investigación (Moreno, 1997), y tomando en consideración las variables género y edad, se evaluaron si existían diferencias estadísticamente significativas en la importancia que los usuarios otorgaban a algunos de los factores para la práctica de actividades acuáticas. En cuanto al género, el disfrute y relación social eran la finalidad más valoradas por hombres y mujeres a la hora de participar en un programa acuático, sin que existieran diferencias significativas entre ambos géneros. Con una puntuación media inferior aparecían, por orden de importancia, la salud y la forma física, el rendimiento y la terapia. El que las mujeres daban una importancia significativamente mayor al mantenimiento o la mejorar de la salud y de la forma física, y a la terapia.

Respecto a la edad, los intereses relacionados con el disfrute y la relación social eran también los más valorados por todas las cohortes consideradas, y sobre todo, por los grupos más jóvenes de usuarios (11-20 y 21-30 años). No obstante, tan sólo se encontraron diferencias significativas en la puntuación que les otorgaban los usuarios con edades comprendidas entre los 31 y los 40 años y los que tenían más de 40, siendo estos últimos los que menor importancia les concedían. El siguiente factor al que le asignaron mayor importancia casi todos los grupos de edad fue el mantenimiento o la mejora de la salud y de la condición física, no hallándose diferencias estadísticamente significativas entre las distintas cohortes de edad. Tras la salud y la condición física, el rendimiento fue el factor más valorado a continuación, disminuyendo la importancia que se le concedía a medida que aumentaba la edad de los usuarios. De cualquier modo, las diferencias encontradas solamente fueron significativas al comparar los grupos de usuarios más jóvenes (11-20 y 21-30 años) con los más mayores (más de 40 años). Por último, la finalidad terapéutica fue la menos puntuada por los usuarios, sin que se encontraran diferencias estadísticamente significativas en función de sus edades.

Por su parte, Rodríguez Romo (2001) en su estudio destaca claramente la salud y/o el mantenimiento de la forma física como motivación prioritaria para la práctica acuática, seguida a mucha distancia por la diversión, la recreación y/o la ocupación del tiempo libre. En cambio, las relaciones interpersonales, la relajación y/o la evasión, así como el entrenamiento y/o la competición en natación, son los intereses principales menos mencionados.

En definitiva, la investigación existente sobre las motivaciones e intereses que conducen a la práctica de actividades acuáticas parece confirmar que, durante las décadas de los ochenta y de los noventa, la diversión, el deseo de realizar algún tipo de actividades físicas, la afición por el deporte, el tratar de mantener o mejorar la salud y la condición física, así como la intención de ampliar las relaciones sociales, fueron las principales finalidades argumentadas para la participación en programas acuáticos, desplazando a un segundo plano las motivaciones de rendimiento y competición que imperaban en los años 60 y 70.

Teniendo en cuenta la importancia que tienen los motivos de práctica para la adecuada oferta de programas acuáticos en este trabajo analizamos los principales motivos que mueven a los usuarios de una instalación acuática cubierta a practicar un programa acuático, diferenciando entre aquellos que practican un programa tradicional como el de natación utilitaria (dominio de los estilos de natación: crol, espalda, braza y mariposa) y otro contemporáneo como el fitness acuático (mejora de la condición física a través de la gimnasia acuática, técnicas de natación, etc., utilizando recursos como la música para dinamizar las prácticas).

## **2. MÉTODO**

### **2.1. Muestra**

La muestra está compuesta por 156 usuarios, con edades comprendidas entre los 16 y 57 años. En cuanto al género (tabla 1), encontramos una predominancia de las chicas (75,6%) frente a los chicos (24,4%). Al relacionar el tipo de práctica con el género obtenemos que, de entre los practicantes de actividades en el medio acuático, en “natación” encontramos un 38% de chicos frente a un 62% de chicas, aumentando esta diferencia para los practicantes del “fitness acuático”, con un 14% de chicos frente a un 86% de chicas.

**Tabla 1. Distribución porcentual del tipo de práctica según el género.**

Actividad	Chicos (%)	Chicas (%)	Total (%)
Natación	38,0	62,0	48,8
Fitness acuático	14,0	86,0	51,2
Total	24,4	75,6	100

### **2.2. Procedimiento**

Para la recogida de datos se ha elaborado el cuestionario C.A.M.P.A. (Cuestionario de Actitudes y Motivos de Práctica Acuática). La recogida de información a través del cuestionario se estructuró en dos partes, con el objetivo de asegurar el conocimiento de todas aquellas variables que intervienen y determinan los motivos, intereses y actitudes de los usuarios de programas acuáticos. Una primera parte de datos sociodemográficos y otra segunda parte encaminada a identificar los motivos de práctica de los usuarios. En cuanto al apartado referido a los motivos de práctica, está compuesto por 48 ítems, elaborados a partir del “Cuestionario de motivos para la práctica de actividad físico-deportiva” de Gutiérrez y González (1995), destinados a valorar los motivos de práctica a través de cuatro alternativas de respuesta, donde el valor mínimo 1 es “en desacuerdo” y el valor máximo 4 es “totalmente de acuerdo”, correspondiendo los valores intermedios a “algo de acuerdo” y “bastante de acuerdo”. Entre los motivos que se contemplan en esta área, hemos destacado elementos relacionados con su estética y su imagen física, con aspectos de relación social, con su nivel de condición o forma física, con motivos terapéuticos y de salud de la práctica, con elementos agonísticos relacionados con el rendimiento y con el valor catártico y hedonístico de las actividades físico-deportivas, agrupados para facilitar su comprensión en cinco dimensiones o factores motivacionales: rendimiento y condición física, salud, autoestima y realización personal, educación, recreación y relaciones sociales.

### **3. RESULTADOS**

Los datos obtenidos a través del cuestionario dirigido a los practicantes fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS para Windows versión 9.0. Obteniendo un índice de fiabilidad aceptable ( $\alpha=.71$ ).

Los motivos de práctica según el tipo de actividad realizada y lugar de práctica, se sometieron a contraste mediante análisis de varianza (ANOVA). Para ello, se llevó a cabo una ANOVA en el que se incluyeron como variables dependientes las cuatro escalas relativas a la importancia de los usuarios a los motivos de práctica y como variable independiente el tipo de práctica realizada (natación utilitaria o fitness acuático).

Para el análisis de los resultados la interpretación se ha realizado según los cinco factores motivacionales que anteriormente hemos citado (rendimiento y condición física, salud, autoestima y realización personal, educación, recreación y relaciones sociales). Por otro lado, también se presentan las medias obtenidas sobre los ítems por grupo de práctica (fitness acuático y natación).

#### **3.1. Resultados del análisis de los motivos relacionados con el factor “Rendimiento y condición física”**

Según el análisis de los motivos de práctica pertenecientes al factor llamado “Rendimiento y Condición Física” (tabla 2) observamos que la mayor diferencia significativa es la observada en el ítem “porque me gusta entrenar duro” ( $p=.001$ ), siendo más valorada por los practicantes de natación utilitaria (2’01) que por los de fitness acuático (1’49). También con diferencia significativa

( $p=.027$ ) encontramos el ítem “para poner a prueba mis capacidades físicas” donde los practicantes de natación utilitaria presentan una valoración más alta (2’44) que los de fitness acuático (2’05). El ítem “para adquirir mayor potencia física” también presenta diferencias significativas ( $p=.049$ ), siendo la valoración más alta la de los practicantes de fitness acuático (3’03) frente a los de natación utilitaria (2’72). El resto de ítems no presentan ninguna diferencia significativa a destacar entre los dos grupos.

**Tabla 2. Análisis de los motivos de práctica según el tipo de programa que se practica con relación al factor de “Rendimiento y condición física”.**

Ítems	Natación utilitaria	Fitness acuático	Sig.
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	2,99	3,08	,568
5. Porque me gusta competir	1,25	1,24	,844
7. Para adquirir mayor potencia física	2,72	3,03	,049*
8. Porque me gusta entrenar duro	2,01	1,49	,001***
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,44	2,05	,027*
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura	2,32	2,10	,161
23. Para ser un deportista de élite	1,30	1,12	,058
38. Para mantenerme en forma	3,37	3,55	,146
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo	2,28	2,34	,716

$p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3.2. Resultados del análisis de los motivos relacionados con el factor “Salud”

Dentro del factor llamado “Salud”, observamos diferencias significativas entre los dos grupos para el ítem “por prescripción médica” ( $p=.018$ ), siendo la valoración de los practicantes de fitness acuático más alta (2’11) que la de los de natación utilitaria (1’65). El ítem “por los beneficios que obtengo para la salud” también presenta significatividad ( $p=.039$ ), siendo más valorado por los practicantes de fitness acuático (3’76) que por los de natación utilitaria (3’54). El resto de ítems no presentan ninguna diferencia destacable entre grupos (tabla 3).

**Tabla 3. Análisis de los motivos de práctica según el tipo de programa que se practica con relación al factor de “Salud”.**

Ítems	Natación utilitaria	Fitness acuático	Sig.
2. Para perder peso	2,38	2,68	,112
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	3,35	3,23	,441
10. Por prescripción médica	1,65	2,11	,018*
14. Para mantener mi peso	2,46	2,71	,139
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,54	3,76	,039*
18. Para prevenir enfermedades	3,27	3,27	,993
46. Porque no me gusta estar fofo	3,08	3,05	,859

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3.3. Resultados del análisis de los motivos relacionados con el factor “Autoestima y realización personal”

Para el factor “Autoestima y Realización Personal” observamos (tabla 4) con una buena diferencia significativa ( $p=.000$ ), que el motivo “porque me gusta superarme” es más valorado por los practicantes de natación utilitaria (2’94)

que por los de fitness acuático (2'31). El motivo “para descargar la agresividad y la tensión personal” también presenta diferencias significativas ( $p=.002$ ), siendo más valorada por los practicantes de natación utilitaria (2'94) que por los de fitness acuático (2'37). El motivo de práctica “como reto personal” también presenta diferencias significativas ( $p=.001$ ), volviendo en este caso a ser más valorado por el grupo de natación utilitaria (2'39) que por el fitness acuático (1'84). En el ítem “para adquirir espíritu de sacrificio” se aprecian diferencias significativas entre los grupos ( $p=.003$ ), donde también el grupo de natación utilitaria sigue valorando más alto (2'41) que el grupo de fitness acuático (1'90). El resto de ítems pertenecientes a este factor no presentan diferencias significativas entre grupos que mencionar.

**Tabla 4. Análisis de los motivos de práctica según el tipo de programa que se practica con relación al factor de “Autoestima y realización personal”.**

Ítems	Natación utilitaria	Fitness acuático	Sig.
3. Por los beneficios económicos que me proporciona	1,31	1,41	,459
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes	1,44	1,34	,461
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	1,48	1,29	,131
12. Para sentirme importante ante los demás	1,08	1,03	,147
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	1,70	1,61	,520
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal	2,94	2,37	,002**
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,73	2,65	,618
33. Como reto personal	2,39	1,84	,001***
34. Porque me gusta superarme	2,94	2,31	,000***
36. Para adquirir espíritu de sacrificio	2,41	1,90	,003**
47. Porque quiero observar mis progresos día a día	2,80	2,63	,336

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3.4. Resultados del análisis de los motivos relacionados con el factor “Recreación”

Con relación al factor “Recreación” observamos diferencias significativas altas para los ítems “porque me gusta participar en ligas recreativas” ( $p=.000$ ), “porque me gusta el riesgo y la aventura” ( $p=.000$ ) y, “para pasármelo bien” ( $p=.001$ ). Para los dos primeros motivos la valoración es más alta en los practicantes de natación utilitaria (1'75 y 1'77, respectivamente) que en los de fitness acuático (1'24 y 1'33, respectivamente). En el caso del tercer ítem sucede al revés, son los practicantes de fitness acuático los que más lo valoran (3'63) frente a los de natación utilitaria (3'20). Los demás ítems no presentan diferencias significativas, como se puede observar en la tabla 5.

**Tabla 5. Análisis de los motivos de práctica según el tipo de programa que se practica con relación al factor de “Recreación”.**

Ítems	Natación utilitaria	Fitness acuático	Sig.
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas	1,75	1,24	,000***
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura	1,77	1,33	,000***
35. Porque disfruto resolviendo la dificultades de la tarea	2,28	2,25	,844
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)	2,10	2,00	,563
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados	3,14	3,16	,895
45. Para pasármelo bien	3,20	3,63	,001***

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3.5. Resultados del análisis de los motivos relacionados con el factor “Educativo”

Dentro del factor llamado “Educativo” no se observan diferencias significativas entre los dos grupos (tabla 6).

**Tabla 6. Análisis de los motivos de práctica según el tipo de programa que se practica con relación al factor “Educativo”.**

Ítems	Natación utilitaria	Fitness acuático	Signific.
17. Para conocer y controlar mi cuerpo	3,07	2,86	,147
24. Para aprender nuevas habilidades	2,69	2,55	,390
27. Para poner en acción mi creatividad	2,01	1,84	,273
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad	2,13	1,97	,384
37. Para conocer y practicar nuevos deportes	2,96	2,82	,363

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3.6. Resultados del análisis de los motivos relacionados con el factor “Social”

Con relación al factor “Social” observamos en dos ítems diferencias significativas (tabla 7). El motivo de práctica “porque quiero ser célebre y popular” ( $p=.021$ ) es más valorado por los practicantes de natación utilitaria (1’18) que por los de fitness acuático (1’01), obteniendo lo mismo en el ítem “porque lo hacen mis amigos” ( $p=.010$ ), más valorado por los practicantes de natación utilitaria (1’46) que por los de fitness acuático (1’17). El resto de ítems no muestran diferentes significativas que destacar entre los dos grupos.

**Tabla 7. Análisis de los motivos de práctica según el tipo de programa que se practica con relación al factor Social.**

Ítems	Natación utilitaria	Fitness acuático	Signific.
13. Porque quiero ser célebre y popular	1,18	1,01	,021*
15. Porque está de moda	1,21	1,17	,558
20. Para demostrar mis habilidades	1,61	1,68	,580
21. Porque lo hacen mis amigos	1,46	1,17	,010*
29. Por complacer a mis padres	1,20	1,24	,735
32. Por motivos profesionales (de trabajo)	1,37	1,18	,092
40. Para relacionarme y conocer gente	2,55	2,44	,565
43. Porque quiero conseguir el éxito personal.	1,94	1,69	,136
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	2,14	2,15	,955
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores	1,48	1,34	,311

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

### 3.7. Análisis de las medias obtenidas de los motivos de práctica

Al realizar un análisis de la valoración media que cada grupo da a los distintos ítems, en cuanto al grupo de practicantes de los programas de fitness acuático (tabla 8), el ítem que ha obtenido la mayor valoración para el grupo de practicantes de fitness acuático ha sido el de “por los beneficios que obtengo para mi salud” (3’76), seguido de “para pasármelo bien” (3’63). También podemos apreciar que dentro de los cinco ítems más valorados por los

practicantes de fitness acuático, encontramos que tres de ellos están relacionados directamente con la salud (ítem 4, 16 y 18), y uno indirectamente (ítem 38).

En cuanto a los ítems menos valorados, observamos que el de “porque quiero ser célebre y popular” es el considerado como menos importante (1’01), seguido de “para sentirme importante ante los demás” (1’03) y “para ser un deportista de élite” (1’12).

**Tabla 8. Importancia concedida a los motivos de práctica de los usuarios pertenecientes a un programa de fitness acuático.**

Ítems	Media
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,76
45. Para pasármelo bien	3,63
38. Para mantenerme en forma	3,55
18. Para prevenir enfermedades	3,27
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	3,23
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados	3,16
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	3,08
46. Porque no me gusta estar fofo	3,05
7. Para adquirir mayor potencia física	3,03
17. Para conocer y controlar mi cuerpo	2,86
37. Para conocer y practicar nuevos deportes	2,82
14. Para mantener mi peso	2,71
2. Para perder peso	2,68
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,65
47. Porque quiero observar mis progresos día a día	2,63
24. Para aprender nuevas habilidades	2,55
40. Para relacionarme y conocer gente	2,44
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal	2,37
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo	2,34
34. Porque me gusta superarme	2,31
35. Porque disfruto resolviendo la dificultades de la tarea	2,25
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	2,15
10. Por prescripción médica	2,11
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura	2,10
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,05
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)	2,00
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad	1,97
36. Para adquirir espíritu de sacrificio	1,90
27. Para poner en acción mi creatividad	1,84
33. Como reto personal	1,84
43. Porque quiero conseguir el éxito personal	1,69
20. Para demostrar mis habilidades	1,68
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	1,61
8. Porque me gusta entrenar duro	1,49
3. Por los beneficios económicos que me proporciona	1,41
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes	1,34
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores	1,34
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura	1,33
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	1,29
5. Porque me gusta competir	1,24
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas	1,24
29. Por complacer a mis padres	1,24
32. Por motivos profesionales (de trabajo)	1,18
15. Porque está de moda	1,17
21. Porque lo hacen mis amigos	1,17
23. Para ser un deportista de élite	1,12

12. Para sentirme importante ante los demás	1,03
13. Porque quiero ser célebre y popular	1,01

En el análisis de las valoraciones medias obtenidas de los usuarios de programas de natación utilitaria (tabla 9), se observa que valoran como motivo más importante de práctica el de “por los beneficios que obtengo para la salud” (3’54), seguido de “para mantenerme en forma” (3’37) y “para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas” (3’35). Los cuatro primeros motivos por importancia están estrechamente vinculados a aspectos de salud. Con relación a los motivos a los que se le da menos importancia, observamos que el de “para sentirme importante ante los demás” obtiene la menor valoración (1’08), seguido por el de “porque quiero ser célebre y popular” (1’18) y “por complacer a mis padres” (1’20).

**Tabla 9. Importancia concedida a los motivos de práctica de los usuarios pertenecientes a un programa de natación utilitaria.**

Ítems	Media
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,54
38. Para mantenerme en forma	3,37
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	3,35
18. Para prevenir enfermedades	3,27
45. Para pasármelo bien	3,20
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados	3,14
46. Porque no me gusta estar fofo	3,08
17. Para conocer y controlar mi cuerpo	3,07
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	2,99
37. Para conocer y practicar nuevos deportes	2,96
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal	2,94
34. Porque me gusta superarme	2,94
47. Porque quiero observar mis progresos día a día	2,80
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,73
7. Para adquirir mayor potencia física	2,72
24. Para aprender nuevas habilidades	2,69
40. Para relacionarme y conocer gente	2,55
14. Para mantener mi peso	2,46
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,44
36. Para adquirir espíritu de sacrificio	2,41
33. Como reto personal	2,39
2. Para perder peso	2,38
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura	2,32
35. Porque disfruto resolviendo la dificultades de la tarea	2,28
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo	2,28
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	2,14
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad	2,13
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)	2,10
8. Porque me gusta entrenar duro	2,01
27. Para poner en acción mi creatividad	2,01
43. Porque quiero conseguir el éxito personal	1,94
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura	1,77
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas	1,75
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	1,70
10. Por prescripción médica	1,65
20. Para demostrar mis habilidades	1,61
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	1,48
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores	1,48
21. Porque lo hacen mis amigos	1,46
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes	1,44

32. Por motivos profesionales (de trabajo)	1,37
3. Por los beneficios económicos que me proporciona	1,31
23. Para ser un deportista de élite	1,30
5. Porque me gusta competir	1,25
15. Porque está de moda	1,21
29. Por complacer a mis padres	1,20
13. Porque quiero ser célebre y popular	1,18
12. Para sentirme importante ante los demás	1,08

Comparando los dos grupos, los practicantes de fitness acuático valoran el pasarlo bien más que los practicantes de natación utilitaria. Observando los cinco motivos más valorados por los practicantes en el medio acuático (tabla 10), podemos comprobar que son los mismos para ambos grupos, si bien el orden de importancia no lo es. El ítem “para pasármelo bien” ocupa el segundo en importancia para los practicantes de fitness acuático (3’63), frente al quinto puesto para los practicantes de natación utilitaria (3’20).

**Tabla 10. Los cinco motivos más valorados tanto por los practicantes de fitness acuático como por los de natación utilitaria.**

Ítems	Fitness acuático	Natación utilitaria
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,76	3,54
45. Para pasármelo bien	3,63	3,37
38. Para mantenerme en forma	3,55	3,35
18. Para prevenir enfermedades	3,27	3,27
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	3,23	3,23

#### 4. DISCUSIÓN

A través del análisis de resultados podemos observar como los motivos relacionados con la salud son los más valorados tanto por el grupo de natación utilitaria como por el de fitness acuático, lo que confirma las ideas de García Ferrando (1998) cuando nos dice que la preocupación por la salud es uno de los motivos de práctica más en alza, quedando también demostrado en (Mathes y Battista, 1985; Masachs y cols., 1994; Hudgson y cols., 1995; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Weinberg y Gould, 1996; Sánchez y cols., 1998; Reyes y Garcés de Los Fayos, 1999; Ruiz y cols., 2001; Rodríguez, 2001) donde se señala a la salud como el motivo más valorado por la población practicante de actividad físico-deportiva.

El mismo García Ferrando en el año 1982 nos señalaba que el principal motivo de práctica era el de evitar el sedentarismo. Dicho motivo es destacable para los dos grupos sobre los que se ha investigado, ocupando el segundo lugar por importancia para los practicantes de natación utilitaria, y el quinto para los de fitness acuático. Sucede algo parecido para los motivos relacionados con la diversión y el pasatiempo (DeMarco y Sydney, 1989; Weinberg y Gould 1986; Thuot, 1995). García Ferrando (1982) señala como el segundo motivo más importante de práctica el de deporte como diversión y entretenimiento; según nuestros resultados, este motivo (el pasarlo bien) también ocuparía la segunda posición en importancia para los practicantes de fitness acuático, descendiendo ligeramente a la quinta posición para los practicantes de natación utilitaria.

Los motivos de autoestima y realización personal es una variable importante para el grupo de natación utilitaria. Este aspecto, como motivo de práctica relevante, es señalado también en otros estudios como los de Ebbeck y cols. (1995), Bakker y cols. (1993), Jara (1997), Torre (1998) y Valero y Latorre (1998).

El grupo de natación utilitaria, en donde encontramos una mayor proporción de hombres que en el grupo de fitness acuático, se valoran como más importantes los motivos de entrenar duro y poner a prueba las capacidades físicas. Esta motivación orientada al rendimiento por parte de los hombres se observa en diversos autores como DeMarco y Sydney (1989), Flood y Hellstedt (1991), Vázquez (1993), Canellas y Rovira (1995), Gutiérrez (1995), White (1995), Gutiérrez y González (1995) y Castillo y Balaguer (2001).

Aunque ciertos grupos otorgan relativa importancia al aspecto de rendimiento, otros como el educativo o recreativo aparecen como más importantes en la mayoría de los grupos, coincidiendo con los estudios de Sapp y Haubenstricker (1978), Brackane y Fischhold (1981), Fry, McClementes y Sefton (1981), Gould, Feltz, Weiss y Petlichkoff (1982), Passer (1982), Petlichkoff y Gould (1982), Gill, Gross y Huddleston (1983), Weingarten, Furst, Tenenbaum y Schafer (1984), Gould, Feltz y Weiss (1985), Weinberg y Gould (1986), Klint y Weiss (1986), Longhurst y Spink (1987), DeMarco y Sydney (1989), García Ferrando (1991), Thuot (1995), Taberner (1998) y Castillo y Balaguer (2001).

Los usuarios de fitness acuático dan más importancia a los motivos de diversión y recreo frente a los motivos de competición y obligatoriedad, que los usuarios de natación utilitaria, como así lo confirman las ideas de DeMarco y Sydney (1989), Weinberg y Gould (1986), Thuot (1995), Moreno (1997) y Rodríguez (2001). Este último autor añade además que los aspectos sociales y de relación interpersonal son los menos valorados, algo que coincide con los resultados que hemos obtenido.

Finalmente, queda confirmada la idea de Blasco y cols. (1996) que señala la recomendación médica como uno de los motivos más importantes por los que se practica deporte. Éste aspecto es más importante para el grupo de fitness acuático que para el de natación utilitaria.

## **5. CONCLUSIONES**

El aspecto de salud es el más valorado por los practicantes de actividades acuáticas, siendo este interés aun mayor dentro de los practicantes de un programa contemporáneo (fitness acuático).

De igual forma, los motivos relacionados con aspectos educativos o recreativos siguen estando por encima de los competitivos.

En cuanto a los motivos relacionados con el "Rendimiento y condición física" los practicantes de fitness acuático valoran más el motivo de adquirir

mayor potencia física que los de natación utilitaria. Por el contrario, los practicantes de natación utilitaria consideran el entrenar duro y el poner a prueba sus capacidades físicas como motivos más importantes que para los de fitness acuático.

En cuanto a los motivos relacionados con la “Salud” los practicantes de fitness acuático consideran más importantes que los practicantes de natación utilitaria los beneficios que obtienen para la salud y la recomendación médica.

En cuanto a los motivos relacionados con la “Autoestima y realización personal” los practicantes de natación utilitaria valoran más positivamente los motivos de descarga de agresividad, reto personal, afán de superación y espíritu de sacrificio que los de fitness acuático.

En cuanto a los motivos relacionados con la “Recreación” los practicantes de fitness acuático consideran el pasárselo bien como un motivo más importante que para los de natación utilitaria. Por otro lado, los practicantes de natación utilitaria valoran los motivos de participar en ligas recreativas y el gusto por el riesgo y la aventura más positivamente que los de fitness acuático.

En cuanto a los motivos relacionados con lo “Social” los practicantes de natación utilitaria frente a los de fitness acuático consideran el querer ser popular o porque lo hacen los amigos como más importantes.

Como conclusiones finales podemos decir que los objetivos que buscan los practicantes de actividades acuáticas son similares tanto para los grupos de natación utilitaria como los de fitness acuático y que, la elección de un programa u otro dependerá, posiblemente, del entorno socio-cultural en el que se sitúe el programa.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Àrea d'Esports (1996). 2ª Enquesta sobre els hàbits esportius de la població Barcelona, 1995. En R. Sánchez Martín (Ed.), *La actividad física y el deporte en un contexto democrático, 1976-1996* (pp. 345-360). Pamplona: AEISAD.
- Bakker, F. C.; Whiting, H. T. y Van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Morata, S. L.
- Baranda, L. (1995). *Enquesta sobre la pràctica d'activitats físico-esportives a Catalunya*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- 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.
- Brackhane, R. y Fischhold, R. (1981). Freizeitsport als Leistungssport. *Sportwissenschaft*, 11, 309-317.
- 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. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- 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.
- DeMarco, T. y Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59 (8), 337-340.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Ebbeck, V.; Gibbons, S. L. y Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (2), 262-275.
- Echeverría, J. M.; Uriz, J. y Razquin, J. C. (1990). La realidad del deporte en Navarra: prácticas y motivaciones deportivas. En AA.VV., *La población Navarra ante el hecho deportivo* (pp. 25-84). Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Flood, S. E. y Hellstedt, J. C. (1991). Gender Differences in Motivation for Intercollegiate Athletic Participation. *Journal of Sport Behavior*, 14, 3, 159-167.
- Fry, D. A.; McClements, J. D. y Sefton, J. M. (1981). *A report on participation in the Saskatoon Hockey Association*. Canadá: SASK Sport.
- Garcés de Los Fayos, E.; Teruel, E.; Jiménez, G. y García, C. (1995). Determinantes motivacionales, burnout y propensión al abandono deportivo. En *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 90-95). Valencia: Universitat de València.
- García Ferrando, M. (1982). *Deporte y Sociedad*. Madrid: Ministerio de Cultura.
- García Ferrando, M. (1984). *Las prácticas deportivas de los estudiantes universitarios*. Madrid: F.E.D.U.
- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: I.C.E.F. y Ministerio de Cultura.
- 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.
- Gill, D. L. y Dzewaltowski, D. A. (1988). Competitive orientations among intercollegiate athletics: Is winning the only thing?. *The Sport Psychologist*, 2, 212-221.
- Gill, D. L.; Gross, J. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Giralt, C. y López-Jurado, C. (1999). *Enquesta sobre la pràctica d'activitats físico-esportives a Catalunya 1999. Anàlisi general de les dades*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.

- Gould, D. (1984). *Psychosocial development and children's sport. Motor development during childhood and adolescence*. Minneapolis: Burgess.
- Gould, D.; Feltz, D. y Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 6, 126-140.
- Gould, D.; Feltz, D.; Weiss, M. y Petlichkoff, L. M. (1982). *Participation motives in competitive youth swimmers*. En V World Congress of Sport Psychology. Ontario, Canadá: Ontario University.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. y González, 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). Actes del II Congrés de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació. Lleida: INEFC.
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Stadium*, 168, 31-39.
- Ispizua Uribarri, M. (1993). *Hábitos deportivos de la población de la comarca de la margen izquierda. Baracaldo, Portugalete, Santurtzi y Sestao*. Bilbao: Gobierno Vasco.
- Jara Vera, P. (1997). Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. En E. J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones* (pp. 85-115). Murcia: Capítulo Tres Editores.
- Klint, K. A. y Weiss, M. R. (1986). Dropping in and out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106-114.
- Longhursts, K. y Spink, K. S. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 12, 24-30.
- López-Jurado, C.; Silva, M. y Navarro, F. (1993). *Enquesta sobre l'ús de les instal·lacions esportives a Catalunya*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Marcos Alonso, J. (1989). *Práctica deportiva i actituds envers l'esport a la ciutat de Barcelona. Enquesta sobre els comportaments de la població adulta Barcelona (15-59 anys)*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- Martin, D. E. (1997). Interscholastic sport participation: Reasons for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior*, 20 (1), 94-104.
- Moreno, J. A. (1997). *Relación oferta-demanda de las instalaciones acuáticas cubiertas: bases para un programa motor en actividades acuáticas educativas*. Dir. Melchor Gutiérrez Sanmartín. Valencia: Universidad de Valencia.
- Peiró, J. M. (1987a). *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (I)*. Valencia: Consellería de Cultura, Educación y Ciencia.
- Peiró, J. M. (1987b). *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (II)*. Valencia: Consellería de Cultura, Educación y Ciencia.
- Petlichkoff, L. M. y Gould, D. (1982). *Incentive motivation in interscholastic athletes*. Manuscrito sin publicar.
- Piéron, M.; Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.

- 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 (Coords.), *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.
- Rodríguez Romo, G. (2001). *La profundidad de los vasos polivalentes cubiertos: una respuesta a las diferentes demandas y un factor de ahorro en la gestión*. Tesis doctoral. Dir. María Isabel Barriopedro Moro. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- 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. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Sapp, M. y Haubenstricker, J. (1978). *Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan*. Kansas City: American Association for Health, Physical Education and Recreation National Conference.
- Soto, A.; Soto, E.; Archilla, I. y Franco, C. (1998). La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Coords.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 131-135). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- 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.
- Valero, A. y Latorre, P. A. (1998). La motivación en la iniciación deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Coords.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 357-362). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- 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.
- Weingarten, G.; Furst, D.; Tenenbaum, G. y Schaefer, U. (1984). Motives of Israeli youths for participation in sport. En J. L. Callaghan (Ed.), *Proceedings of the International Symposium "Children to champions"*, (pp. 145-153). Los Angeles: University of Southern California.
- 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.