



Universidad de Valladolid

Campus de Segovia María Zambrano

**TRABAJO FIN DE MÁSTER CURSO 2013/2014**

**PERFIL DE LOS UNIVERSITARIOS SOBRE  
LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:  
HISTORIAS DE VIDA DEL ALUMNADO DE  
LA MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FRENTE A ESTUDIANTES DE OTRAS  
TITULACIONES**

Autora: Alicia Cristóbal Muñoz

Tutor académico: Roberto Monjas Aguado

# AGRADECIMIENTOS

Mi familia me ha apoyado en todo momento en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida, especialmente ha contribuido a que continuase con la práctica de actividad física, pues me ha ayudado a crecer como persona. Siguiendo la frase del nadador Matthew Nicholas Biondi "Hay demasiado énfasis en el éxito y en el fracaso y muy poco en cómo la persona progresa a través del esfuerzo. Disfruta del viaje, disfruta cada momento y deja de preocuparte por la victoria y la derrota" veo reflejada mi vida deportiva, ya que a través de la actividad física he podido conocer distintos lugares y personas, disfrutando al máximo de cada una de las experiencias de las que guardo anécdotas, pero lo más importante de todo es que he crecido personalmente, sin preocuparme y obsesionarme con ganar o perder. Creo que esto se lo debo a la enseñanza y a los valores que me han inculcado desde niña mis padres y mi hermana, animándome y apoyándome cada día. Ellos han sido mi almohada durante este trabajo, consultándoles mis inquietudes, mis dificultades, pudiendo recibir sus consejos y su alegría en los días oscuros, recordándome que la vida es una carrera de fondo.

Muchas gracias a mi tutor Roberto Monjas, por su apoyo y ayuda dedicada a este trabajo. Recuerdo aún las palabras que nos dijo en primero de Magisterio sobre que la educación era un reto, pero que nosotros teníamos en nuestras manos el poder de conquistar a los niños y niñas de los futuros colegios.

Asimismo, gracias a todas las personas que han intervenido para que este trabajo pudiera seguir su curso, alumnos universitarios, profesores, servicios de deportes y amigos.

## **RESUMEN**

Este estudio presenta las experiencias vividas por los universitarios en relación a la práctica de actividad física, realizando una retrospectiva desde su infancia hasta la actualidad. Además, comparamos los datos entre alumnos de la mención de Educación Física y otras ramas de estudios universitarios. Asimismo, investigamos los motivos que les han influido hacia la práctica de actividad física y los factores que intervienen en la misma.

Utilizamos una mezcla de métodos (cuantitativo y cualitativo) mediante el uso de cuestionarios, entrevistas e historias de vida. Con sus resultados extraemos una serie de conclusiones y reflexiones sobre el desarrollo de esta investigación.

## **PALABRAS CLAVE**

Actividad física, universitario, Educación Física, infancia, promoción de la salud y formación integral.

## **ABSTRACT**

This study introduces the experiences of university students in relation with physical activity, doing a retrospective from childhood to our days. Furthermore, we compare information between students of Physical Education and students from other branches of knowledge. In addition, we are investigating the reasons, which have influenced them to physical activity and the factors involved in it.

We use a mixture of methods (quantitative and qualitative) using questionnaires, interviews and life stories. With the results we deduce some conclusions and critical reflections about the development of this research.

## **KEYWORDS**

Physical activity, university student, Physical Education, childhood, health promotion and comprehensive training.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	2
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
3. JUSTIFICACIÓN .....	3
3.1. JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA.....	3
3.2. JUSTIFICACIÓN SOCIAL, ORIGINALIDAD Y RELEVANCIA DEL TEMA DE ESTUDIO .....	4
3.3. JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	9
4.1. INTRODUCCIÓN .....	9
4.2. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA .....	9
4.2.1. Concepto de actividad física .....	10
4.2.2. Concepto de salud.....	11
4.2.3. Concepto de calidad de vida.....	13
4.3. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPAÑA .....	13
4.3.1. Proceso evolutivo de la práctica de actividad física desde la infancia hasta la edad adulta. Promoción de la actividad física en España.....	15
4.3.2. Presencia de la actividad física en las universidades españolas.....	17
4.3.3. Motivos de práctica de actividad física.....	19
4.3.4. Motivos de abandono de la práctica de actividad física .....	22
4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ....	24
4.4.1. Factores demográficos y biológicos .....	25
4.4.2. Factores psicológicos, cognitivos y emocionales .....	26
4.4.3. Factores conductuales y relacionados con el comportamiento .....	28
4.4.4. Factores sociales y culturales .....	30
4.4.5. Factores físicos del entorno.....	32
5. METODOLOGÍA.....	35

5.1. JUSTIFICACIÓN .....	35
5.2. PARADIGMA EN EL QUE SE BASA EL ESTUDIO .....	35
5.2.1. Concepto de paradigma.....	35
5.2.2. Tipos de paradigmas en las Ciencias Sociales .....	36
5.3. CONTEXTO .....	37
5.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	43
5.4.1. ¿Qué hemos utilizado para abordar el objeto de estudio?.....	44
5.4.2. ¿Cómo hemos registrado los datos?.....	49
5.4.3. ¿Cómo se ha analizado la información recogida? .....	50
5.5. RIGOR CIENTÍFICO EN NUESTRA INVESTIGACIÓN.....	51
5.6. IMPLICACIONES ÉTICO-METODOLÓGICAS.....	53
6. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	55
6.1. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS CUESTIONARIOS .....	56
6.1.1. La actividad física en distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios .....	56
6.1.2. Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física.....	75
6.1.3. Factores que intervienen en la práctica de actividad física .....	77
6.1.4. Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios .....	81
6.2. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LAS HISTORIAS DE VIDA .....	86
6.2.1. La actividad física en distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios .....	86
6.2.2. Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física.....	89
6.2.3. Factores que intervienen en la práctica de actividad física .....	90
6.2.4. Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios .....	95
7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	101
8. CONCLUSIONES.....	115
9. CONSIDERACIONES FINALES Y RECOMENDACIONES PARA FUTURAS INVESTIGACIONES.....	117
10. BIBLIOGRAFÍA .....	119

## ÍNDICE DE CUADROS

<i>Cuadro 1. Actividades físicas más practicadas en el año 1980 y en el año 2005, junto a la orientación que los españoles realizan sobre dichas actividades físicas.....</i>	<i>14</i>
<i>Cuadro 2. Motivos de práctica de actividad física .....</i>	<i>21</i>
<i>Cuadro 3. Motivos de abandono de la práctica de actividad física .....</i>	<i>24</i>
<i>Cuadro 4. Datos espaciales y temporales de las entrevistas realizadas .....</i>	<i>41</i>
<i>Cuadro 5. Preguntas del cuestionario que han cumplimentado trabajadores del servicio de deportes de distintas universidades .....</i>	<i>45</i>
<i>Cuadro 6. Preguntas del cuestionario que han cumplimentado universitarios de distintas ramas de estudios.....</i>	<i>46</i>
<i>Cuadro 7. Fases que hemos seguido en nuestra investigación .....</i>	<i>49</i>
<i>Cuadro 8. Técnicas e instrumentos del estudio .....</i>	<i>49</i>
<i>Cuadro 9. Resumen resultados extraídos de los cuestionarios .....</i>	<i>82</i>
<i>Cuadro 10. Resumen resultados extraídos de las historias de vida .....</i>	<i>95</i>

## ÍNDICE FIGURAS

<i>Figura 1. Dimensiones de la actividad física. Fuente: Elaboración propia. Basado en Devís et al. (2007) .....</i>	<i>10</i>
<i>Figura 2. Las etapas claves del servicio deportivo universitario desde 1947 hasta la actualidad. Fuente: elaboración propia basado en López Yeste (como se citó en Carrión, 2007) .....</i>	<i>18</i>

## ÍNDICE GRÁFICOS

Gráfico 1. Universitarios que en la actualidad practican o no practican alguna actividad física.....	37
Gráfico 2. Edades de los participantes del estudio.....	38
Gráfico 3. Recuento de los universitarios según su rama de estudios.....	39
Gráfico 4. Recuento de los universitarios según su sexo.....	40
Gráfico 5. Actividades que practican actualmente los universitarios.....	40
Gráfico 6. Actividades que practican los universitarios en la actualidad.....	57
Gráfico 7. Frecuencia aproximada de la práctica de actividad física según el sexo.....	59
Gráfico 8. Cómo realizan la actividad física según el sexo.....	60
Gráfico 9. Recuento de federados según el sexo.....	61
Gráfico 10. Contenidos trabajados en las clases de Educación Física en Primaria.....	62
Gráfico 11. Porcentajes de la participación activa en las clases de Educación Física en Primaria.....	64
Gráfico 12. Porcentajes de si los universitarios realizaban todas las tareas propuestas en las clases de Educación Física en Primaria.....	65
Gráfico 13. Porcentajes de la práctica de actividad física durante el recreo en Primaria.....	66
Gráfico 14. Porcentajes de la participación en actividades deportivas organizadas por el centro en Primaria.....	67
Gráfico 15. Contenidos trabajados en las clases de Educación Física en Secundaria.....	68
Gráfico 16. Porcentajes de la participación activa en las clases de Educación Física en Secundaria.....	69
Gráfico 17. Porcentajes de si los universitarios realizaban todas las tareas propuestas en las clases de Educación Física en Secundaria.....	70
Gráfico 18. Porcentajes de la práctica de actividad física durante el recreo en Secundaria.....	71
Gráfico 19. Porcentajes de la participación en actividades deportivas organizadas por el centro en Secundaria.....	72
Gráfico 20. Porcentajes de la práctica de actividad física extraescolar en la infancia.....	73
Gráfico 21. Recuento de los organizadores de las actividades físicas que practicaron de forma extraescolar.....	74

## ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. ¿En la actualidad, practicas alguna actividad física?.....	38
Tabla 2. Tabla de contingencia que recoge el recuento de las actividades realizadas por los universitarios según el sexo.....	58
Tabla 3. Tabla de contingencia que recoge la frecuencia con que realizan actividad física según el sexo.....	59
Tabla 4. Tabla de contingencia de cómo realizan la actividad física según el sexo.....	60
Tabla 5. Recuento de la participación activa en las clases de Educación Física en Primaria.....	63

# 1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física tiene gran importancia entre la población debido al aumento de enfermedades crónicas y cardiovasculares provocadas por el sedentarismo. En la actualidad, se están llevando a cabo programas de promoción de la salud, como por ejemplo, las recetas deportivas<sup>1</sup> en el País Vasco, con la finalidad de reducir problemas de salud. Además, la práctica de actividad física tiene otros beneficios, como por ejemplo, mejoras en la autoestima, fomento de la socialización, esfuerzo personal, etc.

Con esta investigación pretendemos dar a conocer qué factores son relevantes para desarrollar hábitos saludables, como la práctica de actividad físico-deportiva, en especial, en un colectivo como es el alumnado universitario. Hemos utilizado cuestionarios, entrevistas e historias de vida, para conocer el perfil de los universitarios de las distintas ramas de estudios, en relación a la práctica de actividad física, y especialmente, en los futuros docentes, que serán referentes de los niños y niñas.

En la realización del trabajo ha sido fundamental realizar búsquedas bibliográficas sobre la temática trabajada, principalmente para saber más y establecer relaciones con los datos obtenidos.

Nuestro trabajo presenta distintos epígrafes, comenzando por los objetivos que previamente hemos planteado en relación a nuestro tema de estudio. Además, hemos realizado una justificación desde tres perspectivas diferentes dando una argumentación sólida a nuestro trabajo. El marco teórico se centra en nuestra línea de investigación, es decir, la actividad física. Seguidamente hemos expuesto la metodología utilizada para el presente trabajo y los resultados obtenidos de los cuestionarios y las historias de vida analizadas. Asimismo, hemos añadido un apartado de conclusiones dando respuesta a nuestros objetivos iniciales. Para concluir nuestro trabajo, el último punto versa sobre las consideraciones finales y recomendaciones para futuras investigaciones. Incluimos las referencias bibliográficas que hemos empleado para la

---

<sup>1</sup> Noticia de actualidad recogida en el mes de abril de 2014 en distintos medios de información y comunicación, como por ejemplo, en el periódico digital, Redacción Médica, a la vanguardia de la información sanitaria. <http://www.redaccionmedica.com/autonomias/pais-vasco/los-medicos-vascos-ponen-en-marcha-la-receta-deportiva-3675>



construcción del estudio y una serie de anexos que han sido la clave para desarrollar los resultados y las conclusiones de la investigación.

## **2. OBJETIVOS**

Mediante esta investigación pretendemos conseguir un objetivo general, pero al mismo tiempo una serie de objetivos específicos que surgen de nuestro objetivo principal.

### **2.1. OBJETIVO GENERAL**

Reconstruir las experiencias vividas en torno a la práctica de actividad física de estudiantes universitarios, realizando una retrospectiva desde la infancia hasta la actualidad, para aprender qué factores son claves a la hora de promover hábitos positivos hacia la práctica de actividad física.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer la relación de los participantes con la actividad física en las diferentes etapas de su vida.
- Determinar los niveles de actividad física actuales de los universitarios.
- Comprobar si hay motivos que influyen en la práctica o en la no práctica de actividad física.
- Analizar la influencia de distintos factores que intervienen en la práctica de actividad física.
- Comparar los datos del alumnado de la mención de Educación Física con el resto del alumnado de otras ramas universitarias.

# 3. JUSTIFICACIÓN

## 3.1. JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA

El siguiente Trabajo Fin de Máster está regulado por el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, atendiendo al sistema normativo del Espacio Europeo de Educación Superior. Según lo dispuesto en el artículo 15 del Real Decreto 1393/2007, las enseñanzas de Máster finalizarán con la elaboración y la defensa pública del Trabajo Fin de Máster.

Con en el presente Trabajo Fin de Máster se prueba la adquisición de las competencias generales y específicas expuestas en la memoria del plan de estudios que se exigen para la obtención de la titulación de Máster que se han ido consiguiendo a través de las distintas asignaturas cursadas en dicha titulación. Destacamos algunas competencias, con las que se relaciona nuestro estudio. Son las siguientes:

- Conocer y ser capaz de aplicar los conceptos, principios, teorías o modelos relacionados con la investigación social y la capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos, dentro de contextos relacionados con su área de estudio o multidisciplinares. Para conocer más del tema que queríamos investigar ha sido fundamental conocer nuevos conceptos que han sido desgranados a medida que íbamos leyendo sobre nuestro tema.

- Comunicar y presentar -oralmente y por escrito- a públicos especializados y no especializados sus conocimientos, ideas, proyectos y procedimientos de trabajo de forma original, clara y sin ambigüedades. Consideramos que nuestro trabajo se presenta de forma clara.

- Movilizar habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo. En la realización de este trabajo un requisito fundamental ha sido el trabajo autónomo, pero siempre siendo guiados por el tutor asignado.

- Definir y delimitar los problemas de investigación de las áreas de estudio propias de las Ciencias Sociales como ámbito científico de investigación.

- Conocer y ser capaz de revisar desde las fuentes de información al estado de la cuestión en las áreas de estudio propias de las Ciencias Sociales.

- Ser capaz de interpretar adecuadamente y realizar un análisis crítico de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

- Ser capaz de organizar teórica y metodológicamente el proceso de investigación sobre un objeto de estudio propio del ámbito de las áreas de conocimiento implicadas.

### **3.2. JUSTIFICACIÓN SOCIAL, ORIGINALIDAD Y RELEVANCIA DEL TEMA DE ESTUDIO**

El trabajo desde el punto de vista social tiene gran trascendencia en la actualidad por diversos motivos:

-Si bien la práctica de actividad física está presente en las primeras edades de los niños, los medios de comunicación presentan en la actualidad de forma frecuente noticias en relación al sedentarismo y a la obesidad infantil, debido, en gran medida, al aumento en su tiempo libre del consumo de las nuevas tecnologías.

-El descenso de práctica de actividad física se hace patente con el paso de los años, pues el tiempo de ocio queda reducido y aparecen nuevas ocupaciones: estudiar, salir con los amigos, trabajar, etc.

-Los beneficios de la práctica de actividad física son innumerables para el desarrollo personal, ya que entre otros permiten el desarrollo de las diferentes inteligencias múltiples de Gardner (2005), crear rutinas y lo que es más importante crear un estilo de vida. Por eso, es fundamental que se creen hábitos para practicar actividad física desde las primeras edades del niño, teniendo como finalidad que en el futuro se mantenga la realización de alguna actividad física de forma regular.

Por todo lo expuesto en líneas anteriores, analizar qué hábitos tiene la población para desde su estudio ofrecer respuestas adecuadas que favorezcan el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la actividad física adquiere gran importancia desde la escuela, pues metafóricamente es donde las personas ponen sus semillas con el objetivo de crecer como personas, pero no hay que olvidar que se debe realizar un mantenimiento adecuado de estas semillas para que la planta no se muera. La labor del profesor de educación física junto al resto de profesorado y las familias de los alumnos, es crear hábitos y dar a conocer las distintas actividades físicas que se desarrollan en el entorno del niño, con el objetivo de que sea capaz de elegir por sí mismo, aquella actividad física que mejor esté adaptada a sus necesidades, gustos, etc. Por otro lado, para que el niño aumente sus vivencias y experiencias personales con la práctica de actividad física es un requisito indispensable que el entorno personal del niño apoye la realización de la actividad física, tenga los recursos necesarios, como instalaciones o material y así pueda seguir practicando actividad física de manera regular en las distintas etapas de la vida.

La temática trabajada está poco desarrollada en las investigaciones españolas, ya que principalmente se centran en una única etapa, normalmente la infancia, aunque cada vez hay más estudios sobre la adolescencia y la tercera edad. Nuestro estudio está centrado en la etapa universitaria, y específicamente en los futuros docentes de Educación Física, de modo que nos permite recoger datos actuales y también, realizar una retrospectiva en relación a la práctica de actividad física llevada a cabo en su infancia y adolescencia.

### **3.3. JUSTIFICACIÓN PERSONAL**

Esta investigación nace de la conexión de la investigadora con la temática trabajada, puesto que siempre ha estado vinculada a la práctica de actividad física desde sus primeras edades hasta la actualidad, tal y como se muestra en su historia de vida:

Recuerdo con mucho cariño los días que practicaba ciclismo, me iba a andar, me bañaba en el río o jugaba a las raquetas con mi familia en el campo y en la sierra segoviana. Los hábitos de práctica de actividad física los asenté gracias a esos innumerables días con mi familia, a las clases de Educación Física y también a las actividades extraescolares practicadas en mi tiempo libre. (Anexo I, p.1)

La otra razón personal que ha influido en la elección de su temática ha sido la importancia de la asignatura “Educación Física y Salud” cursada en el curso pasado en la mención de Educación Física. Durante el desarrollo de la asignatura realizamos diversas lecturas y reflexionamos sobre las mismas, como por ejemplo, la necesidad de que las clases de educación física se modifiquen orientándolas a la promoción de actividad física y la salud, ya que la práctica de actividad física repercute en el desarrollo global del alumnado: autonomía, trabajo en equipo, esfuerzo personal, actitud crítica, prevención de enfermedades, mejora del autoconcepto y de la autoestima, etc. Desde la escuela se debe impulsar hábitos de prácticas físico-deportivas saludables, para reducir el sedentarismo en edad escolar, repercutiendo a largo plazo en la sociedad general.

Mediante la puesta en práctica de un programa de ejercicio físico se potencia el aspecto lúdico en las distintas actividades que realice el niño, conociendo distintas actividades que pueden realizarse en entornos cercanos, ya sean entornos naturales o urbanos y posibilitando que pueda adoptar una actitud crítica frente a las mismas. De esta forma, el programa permite llevarse a cabo dentro y fuera del aula, con el objetivo de reducir el sedentarismo que cada vez es más frecuente en los niños, debido a la aparición de las nuevas tecnologías que ocupan la mayor parte del tiempo libre, a la vez que se fomentan lazos sociales y afectivos (familia y

amigos). En el desarrollo del programa se puede ofrecer un amplio repertorio de actividades físicas que se intercalen semanalmente, para trabajar distintas partes del cuerpo y para evitar la pronta especialización de los niños, de tal forma, que puedan experimentar y probar diferentes ofertas físico-motrices. Siguiendo a Serra y Bagur (2004) se deben evitar cargas bruscas de ejercicio físico, pues éstas pueden ser perjudiciales, ya que es una etapa de desarrollo del niño a nivel físico y psíquico, por lo que todas las actividades se deben realizar de forma moderada y que a su vez, puedan ser adaptadas a su vida cotidiana atendiendo siempre a sus características evolutivas.

Por otra parte, resaltamos que la transición de la educación primaria a educación secundaria, supone un gran cambio en la forma de impartir las clases de educación física, primando en muchos casos las clases teóricas y trabajando el acondicionamiento físico sin ningún componente lúdico. Pensamos que esto hace incrementar el sedentarismo en la adolescencia y que algunos alumnos abandonen las actividades físicas que realizan fuera del centro debido a los cambios hacia la nueva etapa, donde se introducen nuevas ocupaciones del tiempo libre, como por ejemplo salir con los amigos a bares, discotecas, etc.

Estas dos razones permiten realizar una reflexión de manera conjunta sobre las posibilidades que ofrece practicar alguna actividad física de las que destacamos algunas ideas:

- Desarrollo integral de la persona: físico, emocional, psíquico, social, educación en valores, etc.
- Prevención de enfermedades y mejora de la calidad de vida.
- Recreación y disfrute personal.
- Ocupación del tiempo libre.
- Conocimiento del propio cuerpo.
- Selección personal de una determinada actividad física ajustándose a las preferencias y necesidades personales.

La práctica de actividad física es una novedad para mucha gente, ya que en la actualidad hay gran variedad de actividades en distintos medios que están llevando a ocupar el tiempo libre de las personas con diferentes finalidades: enfocadas a la salud, para reducir los niveles de estrés que se viven en el trabajo o en las grandes ciudades, permitiendo evadirse de su día a día, pero también por disfrute personal, creando un estilo de vida.

Personalmente, creemos que cada vez son más las personas que están concienciadas de los innumerables beneficios que ofrecen las actividades físicas en su tiempo libre. Por eso, consideramos que es imprescindible inculcar y crear hábitos desde las primeras edades, trabajando conjuntamente con el binomio escuela-familia, sin que sean actividades puntuales, para que las actividades físicas formen parte de su vida diaria en el futuro. Se les debe brindar la posibilidad de que conozcan la gran variedad de actividades físicas que se desarrollan en su entorno y que muchas de ellas son gratuitas, permitiendo el acceso a cualquier alumno que quiera vivir una nueva experiencia. Así, el alumnado puede conocer y elegir las actividades que mejor se adapten a sus necesidades y gustos.

De esta forma, se conseguiría crear personas activas, a la vez que van desarrollando todos sus potenciales y pondrían en práctica valores educativos que son esenciales para el desarrollo integral del alumnado.



## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, hay gran auge por la práctica de actividad físico-deportiva entre la población española (mayor número de gente en polideportivos, gimnasios, actividades al aire libre, etc.), cuyo único interés es mejorar o mantener un estilo de vida saludable. Esta idea la vimos el año pasado en la asignatura “Educación Física y Salud” y desde esta asignatura hemos considerado que es necesario hacer una retrospectiva sobre la práctica de actividad física en los universitarios españoles, ya que cada vez se conocen más casos de inactividad física en la infancia y entre los jóvenes, causando los principales problemas de salud, como por ejemplo, enfermedades crónicas, cardiovasculares, psicológicas, etc.

En este sentido, realizar alguna actividad física de forma regular puede ayudar a reducir las posibilidades de tener enfermedades. Además, la práctica de actividad física puede fomentar lazos sociales y afectivos (familia y amigos), crear hábitos, fomentar el esfuerzo personal y colectivo (actividades individuales o en equipo), desarrollar actitudes positivas, mejorar la autoestima, promover la actitud crítica, etc.

### **4.2. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

Los distintos campos como la Medicina, la Psicología y la Educación Física entre otros, consideran que hay una relación directa entre la práctica de actividad física y la salud, ya que por norma general la realización de alguna actividad físico-deportiva conlleva una mejora de la salud y a su vez, mejora la calidad de vida de las personas.

En nuestros días, la población española está más concienciada de las relaciones actividad física, salud y calidad de vida, ya que este triángulo de relaciones tiene efectos positivos en el ser humano siempre y cuando se realice la actividad física de forma adecuada y de manera constante, como exponen distintos autores conocidos del campo de la Educación Física (Cagigal, 1981; Sánchez-Bañuelos, 1996; Martínez del Castillo, 1998; Pérez-Samaniego y Devís, 2004; Zulaika, 2006; Moscoso y Moyano, 2009). En la actualidad hay estudios de postgrado que versan sobre la actividad física, la salud y la calidad de vida en universidades



públicas españolas, como por ejemplo, la Universidad Politécnica de Madrid<sup>2</sup>. Vemos, en definitiva, que es de gran importancia para la sociedad actual.

#### 4.2.1. Concepto de actividad física

La Organización Mundial de la Salud considera que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” En la misma línea, Devís et al. (2007), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (p.12). Además, Devís et al. (2007) establecen que toda actividad física está integrada por tres dimensiones: dimensión biológica, personal y sociocultural.

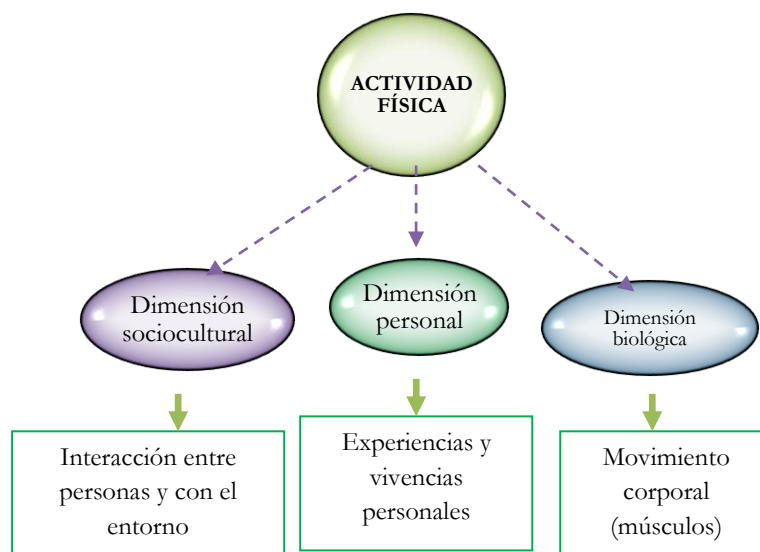


Figura 1. Dimensiones de la actividad física. Fuente: Elaboración propia. Basado en Devís et al. (2007)

El concepto de actividad física se encuentra conectado al concepto de salud desde tiempos antiguos, como en la Grecia Clásica, tal y como explican Devís et al. (2007). Estos autores construyen tres grandes perspectivas en relación a la actividad física y la salud que están interrelacionadas entre ellas:

-Perspectiva rehabilitadora: la realización de una actividad física por parte de una persona que se encuentra enferma o lesionada tendrá como finalidad su recuperación corporal.

---

<sup>2</sup>Referencia web de estudios de Máster Actividad Física, Salud y Calidad de Vida, en la Universidad Politécnica de Madrid durante el curso 2013/2014:

<http://www.inef.upm.es/INEF/Estudiantes/Estudios/Postgrado/Propio/Master/MasterSalud>

-Perspectiva preventiva: la práctica de una actividad física lleva consigo beneficios, como por ejemplo el descenso de padecer ciertas enfermedades o lesiones.

-Perspectiva orientada al bienestar: cualquier actividad física contribuye al desarrollo personal y social del ser humano. Por tanto, la actividad física conlleva una mejora de la calidad de vida: felicidad, satisfacción, mejor conocimiento de uno mismo, etc.

Balaguer y Castillo (2002) conceptualizan la actividad física tal y como lo define la Organización Mundial de la Salud y como otros autores anteriormente citados, pero establecen dentro de la actividad una serie de subcategorías, entre las que se encuentra el ejercicio y el deporte. Las mismas autoras definen estas subcategorías teniendo en cuenta a varios autores de referencia. En 1985, Caspersen, Powell y Christensen (como se citó en Balaguer y Castillo, 2002, p.37). “el ejercicio es una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es mejorar o mantener la forma física”. La otra subcategoría, el deporte, queda definida como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas” (García-Ferrando, 1990, p. 31).

Establecemos nuestra propia definición de actividad física como práctica corporal experimentada en las distintas etapas de la vida y realizada en el tiempo libre o en tareas cotidianas que produce una interacción sociocultural, a la vez que se produce un gasto de energía. Cuando este término sea tratado en posteriores epígrafes se referirá a la actividad física en general, englobando el ejercicio y el deporte.

Además, en otras investigaciones, la actividad física se caracteriza por distintos elementos que son básicos según Molina (2007) y que quedan registrados por el acrónimo inglés “FITT”. En 1999, Sallis y Owen (como se citó en Molina, 2007) se referían con este acrónimo a la frecuencia con que se realiza una actividad física por semana (“frequency”), a la intensidad de esfuerzo en la misma (“intensity”), a la duración de cada sesión realizada de actividad física (“time”) y al tipo de actividad física realizada, en el que hay una gran diversidad (“type”).

#### **4.2.2. Concepto de salud**

La Real Academia Española de la Lengua distingue múltiples definiciones del concepto salud. Nos interesan aquellas que están relacionadas con la actividad física, por lo que hay dos acepciones que nos conciernen: la primera acepción “Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.” En cuanto a la segunda definición “Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.”

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr. 1). En definitiva, hablamos de un concepto de salud en sentido positivo.

Comprobamos que el concepto de salud adquiere muchas acepciones más allá de lo que viene a significar en sí misma, “ausencia de enfermedad”. En la tesis de Gálvez (2004) se ofrecen distintas acepciones de la palabra salud, quedando relacionada la salud con el entorno sociocultural y personal del individuo. Estas definiciones van de forma paralela a las dimensiones de la actividad física aportadas por Devís et al. (2007).

Definimos la palabra salud como momento de bienestar personal (físico, psíquico y social) que permite al individuo desenvolverse en su contexto social de forma armónica. Ha sido algo dificultosa realizar esta definición, ya que hay múltiples acepciones del concepto salud, pero hemos intentado relacionarlo con el contexto social del individuo, pues una sociedad involucrada en la promoción de actividad física como forma de llevar una vida más saludable, estará más concienciada en los peligros de la inactividad física.

#### **4.2.2.1. Beneficios saludables de la práctica de actividad física**

Hay que tener en cuenta que no todas las actividades físicas repercuten de manera positiva en la salud de las personas, ya que si se realizan al límite no se producirá un estado de bienestar personal en el individuo. Además, hay otra serie de factores que influyen negativamente en la salud de las personas como por ejemplo la genética (historial médico personal), el estatus económico, sociocultural, la sociedad en su conjunto, la mercantilización, etc.

Molina (2007) después de leerse distintos estudios considera que una actividad física es beneficiosa para la salud siempre y cuando el *FITT* sea el siguiente:

- Frecuencia de tres o más veces por semana.
- Intensidad moderada (la frecuencia cardiaca no debe ser muy elevada).
- Duración mínima de 30 minutos por sesión.
- Tipo de actividad aeróbica, llevando consigo mejoras respiratorias. También, son recomendables las actividades en las que intervienen distintos músculos, como por ejemplo, andar, correr, nadar, etc.

Siguiendo las pautas de Molina (2007) la realización de alguna actividad física será beneficiosa para la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades crónicas, psicológicas, cardiovasculares, etc. Del mismo modo, se deberán tener en cuenta otros factores anteriormente citados.

Por tanto, para que la actividad física esté orientada a la salud, deberá estar en oposición a la actividad física de rendimiento. Una manera de orientar nuestras actividades físicas hacia la salud, es desarrollar las mismas de forma regular, sin que sea excesiva e inadecuada para nuestro organismo; de este modo, la actividad física que se realice se hará de forma placentera, buscando mejoras personales que sean reales a través del esfuerzo personal.

Por todo ello, la realización de alguna actividad física con un nivel de intensidad medio-bajo, repercutirá en nuestra salud física, psicológica y social. Zulaika (2006) presenta los beneficios de la actividad física que entre otros contribuyen a mejorar la calidad de vida y la salud de las personas, a la vez que se desarrollan otras habilidades, como por ejemplo, habilidades mentales, físicas, sociales, etc.

#### **4.2.3. Concepto de calidad de vida**

La Organización Mundial de la Salud define calidad de vida como la descripción de una percepción, como por ejemplo el ámbito físico en el que vive un individuo; también es un estado psicológico, en el que influye la positividad o la negatividad del individuo, su autoestima, su autoconcepto, etc.; por otra parte, influye el grado de independencia, mediante sus rutinas diarias, su movilidad, etc.; a su vez, las relaciones sociales, los factores ambientales y las creencias personales son factores que intervienen en el concepto calidad de vida.

Mediante la definición anterior se comprueba que para llevar consigo una buena calidad de vida es prácticamente imprescindible realizar alguna actividad física. Las distintas aportaciones de los diferentes conceptos: actividad física, salud y calidad de vida, manifiestan que existe una fuerte relación entre estos conceptos.

### **4.3. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPAÑA**
















García-Ferrando (2006) explica la evolución de la práctica de actividad física, después de realizar un largo estudio de 25 años con la población española, que concluyó en el año 2005. Él comprueba que la actividad deportiva ha pasado a ocupar el tiempo libre de las personas y que en la actualidad, además, el deporte es espectáculo (aumentando con la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992), pero también es un importante medio publicitario (consumo de ropa, equipamiento, etc.).

Por tanto, la población española se muestra interesada en realizar alguna actividad física, ya que vivimos en una sociedad consumista y deportiva. La población española ha incrementado la práctica de actividad física desde 1980 a 2005 debido a que el deporte está en constante evolución y satisface las necesidades y deseos de las personas, ampliando el abanico al deporte de élite o de alta competición (personas federadas que entrenan de forma disciplinada) y al deporte popular (deporte para todo tipo de persona que generalmente está orientado hacia la perspectiva de bienestar de Devís et al. 2007). Al mismo tiempo, este incremento se ha originado debido a la incorporación e integración de la mujer en el deporte y

también, a la práctica de actividad física en la población de la tercera edad orientando la actividad física a la perspectiva preventiva o de mantenimiento de la salud.

Los deportes practicados desde 1980 a 2005 según García-Ferrando (2006) han cambiado debido a las mejores ofertas públicas y privadas y a la orientación que cada persona quiera dar a la práctica físico-deportiva: competición; ejercicio físico como forma de salud, recreación y mantenimiento; lúdico y social; aventura y evasión. Estos cambios se ven reflejados en el siguiente cuadro donde se añaden los porcentajes en base al total de practicantes españoles:

*Cuadro 1. Actividades físicas más practicadas en el año 1980 y en el año 2005, junto a la orientación que los españoles realizan sobre dichas actividades físicas.*

1980	2005	Orientación mayoritaria de la población española en la actualidad
NATACIÓN 50 % (Exclusivamente en verano).	NATACIÓN 33,0% (A lo largo de todo el año). 	Orientada a la recreación y a la mejora de la salud.
FÚTBOL 34%	FÚTBOL 31,7% 	Orientado a la competición, social y lúdico.
CICLISMO 12%	CICLISMO 19,1% 	Orientado a la recreación y a la mejora de la salud. Lúdico y social.
GIMNASIA 22%	GIMNASIA MANTENIMIENTO EN CENTRO DEPORTIVO 14,0% 	Orientada a la recreación y a la mejora de la salud.
PELOTA 7%	MONTAÑISMO/ SENDERISMO/ EXCURSIONISMO 11,9% 	Orientado a la aventura y evasión.
TIRO 7%	AEROBIC/RITMICA/ EXPRESIÓN CORPORAL/ DANZA/PILATES/STEP 11,7% 	Orientado a la recreación y a la mejora de la salud. Lúdico y social.
EQUITACIÓN 3%	CARRERA A PIE 11,1% 	Orientada a la recreación y a la mejora de la salud.
BALONCESTO 12%	BALONCESTO 9,4% 	Orientado a la competición, social y lúdico.
TENIS 21%	TENIS 8,9% 	Orientado a la competición, social y lúdico.
ATLETISMO PISTA Y CAMPO 11% y 17 %	ATLETISMO 7,2% 	Orientado a la competición, social y lúdico.
BALONMANO 7%	MUSCULACIÓN/ CULTURISMO/ HALTEROFILIA 6,8% 	Orientado a lo social y lúdico.
NAVEGACIÓN/VELA 6%	GIMNASIA MANTENIMIENTO EN CASA 6,2% 	Orientada a la recreación y a la mejora de la salud. Lúdico y social.
ESQUÍ 9%	ESQUÍ Y DEPORTES DE INVIERNO 5,9% 	Orientado a la aventura y evasión.
JUDO Y ARTES MARCIALES 4%	PESCA 3,8% 	Orientada a lo lúdico y social.
REMO 3%	VOLEIBOL 3,3% 	Orientado a la competición, social y lúdico.

*Fuente: Elaboración propia basándonos en García-Ferrando (2006)*

Asimismo, es destacable que las actividades anteriormente citadas en el cuadro pueden desarrollarse de forma individual y/o grupal, como por ejemplo, una actividad que se desarrolla

en el medio natural, como es el senderismo; esta actividad, permite realizarse de forma individual, pero también grupalmente facilitando crear vínculos sociales entre las personas. En cambio, el atletismo es una actividad que se desarrolla de forma individual siendo tu mismo el que te propones tus propios retos de superación. Por el contrario, para jugar al baloncesto se hace necesario que haya más de un jugador para que pueda ser una actividad colectiva aunque no se haga de forma reglamentada.

En el mismo cuadro se observa que hay un aumento por actividades que se realizan de forma recreativa, como por ejemplo, la gimnasia, carrera a pie, natación y el ciclismo. De forma inversa descienden las actividades que se practican de forma competitiva y federada como son el judo y las artes marciales, el tenis, el atletismo, etc.

#### **4.3.1. Proceso evolutivo de la práctica de actividad física desde la infancia hasta la edad adulta. Promoción de la actividad física en España**

García-Ferrando (2006) destaca que la población española en 2005 establecía como objetivos prioritarios de vida, estar físicamente en forma y ser un buen deportista. Esto es debido a que los españoles en su gran mayoría creen que llevan una vida sedentaria, por lo que fijan una serie de objetivos para poder estar en forma, mantener un peso corporal deseado y adecuado a los cánones de belleza y apariencia física que la sociedad dicta e impone. El otro objetivo que los españoles consideran importante, ser un buen deportista puede verse truncado por las expectativas que cada persona se impone a sí mismo y por la familia, derivando en el abandono prematuro de una determinada actividad física.

Cronológicamente podemos ver cuál ha sido la evolución de la práctica de actividad física en la población española. Así, de acuerdo con Salgado-Araujo (1998), es destacable que distintas investigaciones desarrolladas en España revelen que casi la mitad de la población española no realiza ningún tipo de actividad física, llevando un estilo de vida sedentario. Además, el mismo autor informa que es más alto el porcentaje de personas que practican actividad física en las primeras etapas de la vida, es decir, en la infancia. El porcentaje más bajo en relación a la práctica de actividad física se da en la franja de edad que comprende la edad adulta. Curiosamente, la tercera edad realiza más actividad física que las personas que se encuentran en la etapa adulta, debido en gran medida a la promoción y programas de actividad física que se realizan en toda España.

García-Ferrando (2001) en su investigación comprueba que la práctica de actividad física disminuye con el aumento de la edad de los practicantes, obteniendo unos resultados similares a los de Salgado-Araujo (1998). Sus resultados exponen que un 37% de la población

española entre 15 y 74 años afirma practicar actividad física. En la franja de edad comprendida entre los 15-24 años, los jóvenes que realizan alguna actividad física representan un 57%. El descenso de actividad física en esta franja de edad se produce por el abandono de los estudios académicos o por el inicio de estudios universitarios o profesionales.

Molina (2007) explica ejemplos de investigaciones realizadas en otros países, cuyos resultados han sido semejantes a las investigaciones españolas (a medida que se incrementa la edad de las personas se produce una mayor tasa de sedentarismo).

De estas investigaciones extraemos algunas ideas, como por ejemplo que hay un elemento esencial a la hora de realizar actividad física, la continuidad a lo largo del tiempo, es decir, ser constantes con la actividad física que se practique. La mayoría de la población española no tiene continuidad con el ejercicio físico, abandonándolo a las primeras de cambio, sin tener en cuenta los beneficios que le reporta.

Haycock y Smith (2011), en su estudio, muestran que los jóvenes en la universidad realizaban actividad física porque eran más conscientes de la importancia de la salud, en especial las mujeres, cambiando el estilo de vida llevado a cabo en años anteriores practicando actividades individualizadas que mejorasen su estado físico y la salud.

Para lograr una mayor actividad física en toda la población española, es fundamental desarrollar programas de promoción de la actividad física en las distintas etapas de la vida. Podemos poner como ejemplo la ciudad de Segovia, en la que muchos de los programas desarrollados están teniendo gran éxito, como por ejemplo, “Deporte en edad escolar en el municipio de Segovia”, teniendo un gran número de participantes que se ha visto incrementado con el paso de los años y que en la actualidad se lleva a cabo con otra franja de edades (originariamente con primaria, pero en la actualidad el programa abarca también secundaria e infantil). Además, en la provincia de Segovia se llevan a cabo otros programas orientados a distintos grupos de edad como son los siguientes: las Escuelas Deportivas (enfocado a niños y adolescentes), el Deporte Social (dirigido a la tercera edad, pero también a mujeres, personas con discapacidad, inmigrantes o personas excluidas socialmente) y la introducción de Circuitos Biosaludables (infraestructuras que son utilizadas tanto por personas mayores como por niños).

Las personas, a su vez, están condicionadas por distintos factores, como por ejemplo, por la motivación, el uso del tabaco, los beneficios percibidos, etc.

En 1985, Wankel (como se citó en Salgado-Araujo, 1998), las necesidades de las personas cambian con el tiempo, por lo que es probable que las preferencias de las actividades

de ocio cambien en las distintas etapas de la vida, pudiendo una persona que en el pasado era sedentaria transformarse en una persona activa practicando actividad física de forma moderada, o bien ocurrir lo contrario.

Generalmente, los universitarios prefieren actividades físicas que se puedan realizar de forma individual, buscando beneficios y mejoras personales, mientras que en edades inferiores los estudiantes prefieren los deportes de equipo (Rice, 1988, como se citó en Gálvez, 2004). En los siguientes epígrafes detallaremos los motivos hacia la práctica de actividad física y también los motivos hacia el abandono de actividad física.

#### **4.3.2. Presencia de la actividad física en las universidades españolas**

Hay escasez de investigaciones en el ámbito universitario español sobre el tema que nos compete, teniendo que remontarnos a la investigación de París en el año 1996 (como se citó en Molina 2007). En este estudio destaca que los universitarios son la franja de población que más actividad física realiza respecto al resto de población adulta. Se tuvo en cuenta únicamente la actividad física realizada en el ámbito universitario (organizado y desarrollado por la propia universidad) y hubo diferencias de género, implicándose menos las mujeres que los hombres, siendo destacable que las mujeres eran menos competitivas que los hombres (un 12% de las mujeres competían en actividades universitarias frente a un 88% de los hombres).

Otra investigación a destacar es la realizada con estudiantes universitarios valencianos en 1997, por Blasco (como se citó en Molina 2007). En ella se explica que hay variaciones significativas entre la práctica de actividad física y el área de estudio elegida: Ciencias Básicas y Técnicas, Humanidades, Ciencias Sociales, Salud, Educación y Educación Física. Destaca del estudio que el 100% de los universitarios del área de Educación Física practicaban actividad física sin diferencias de género; en el área de conocimiento de la Salud se repetía el 100% de práctica de actividad física entre los hombres; en el caso opuesto, es decir, la rama de conocimiento en la que los hombres tenían menos actividad física la de Educación con un 54.54%; en lo que respecta a las mujeres eran más sedentarias las del área de Ciencias Básicas y Técnicas con un 67.85%, las de Ciencias Sociales con un 60.12% y las de Educación con un porcentaje de 56.86%.

Las universidades españolas, presentan actualmente índices semejantes entre las distintas ramas educativas, aunque con fluctuaciones. Las ramas universitarias que están en contacto de forma directa o indirecta con la actividad física, como por ejemplo, la rama de salud y de educación, dispone un porcentaje más elevado respecto a otras ramas educativas.



Carrión (2007) explica que las universidades españolas ofrecen de forma optativa, gran variedad de actividades físicas, permitiendo que el alumnado universitario participe en las competiciones y programas que se desarrollan en la propia universidad, ya que algunas disponen de instalaciones y servicios deportivos propios o bien disponen de acceso a las instalaciones municipales. Por tanto, la práctica de actividad física está orientada en distintas vertientes:

- Competición.
- Salud.
- Entretenimiento.

Pero la llegada al servicio deportivo universitario actual, ha sido gracias a la evolución que se ha producido a lo largo del tiempo, teniendo tres ejes cronológicos claves según López-Yeste (como se citó en Carrión, 2007):

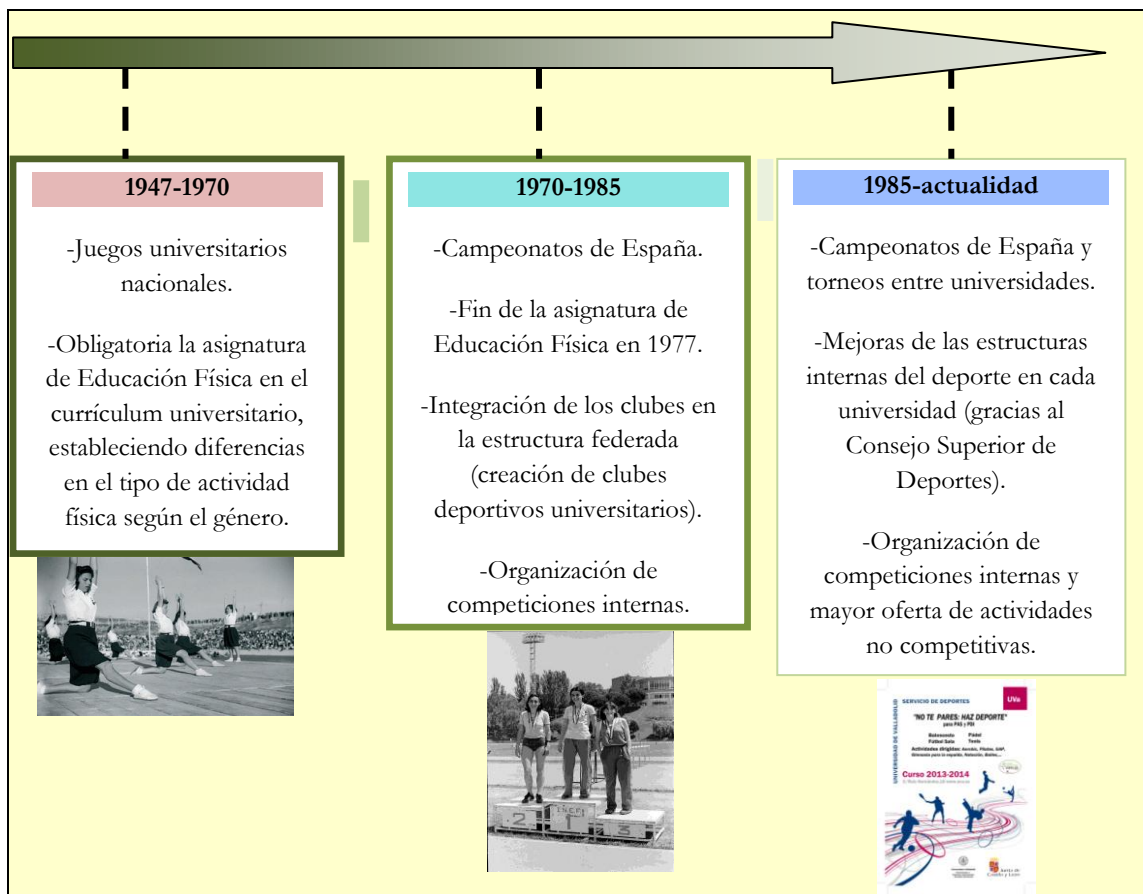


Figura 2. Las etapas claves del servicio deportivo universitario desde 1947 hasta la actualidad. Fuente: elaboración propia basado en López Yeste (como se citó en Carrión, 2007)

Los servicios deportivos de las universidades españolas ofrecen las siguientes actividades a los miembros de la comunidad universitaria (estudiantes, profesores y al resto de personal): aeróbic, aerobox, batuka, atletismo, esgrima, ciclismo, pilates, natación, tenis, yoga, senderismo y naturaleza, baloncesto, fútbol, voleibol, pádel, etc.

Las actividades más demandadas en el presente año en las universidades españolas varían en función del sexo. Por ejemplo, los hombres prefieren actividades colectivas, como el fútbol mediante ligas competitivas, mientras que las mujeres optan por actividades dirigidas no competitivas y con soporte musical. En general, la participación universitaria es mayor en actividades no competitivas, orientadas a ocupar el tiempo libre y a la mejora de la salud. Entre las actividades menos demandadas se encuentran las actividades en el medio natural.

Pavón y Moreno (2006) en su estudio muestra que a gran parte de los estudiantes les gusta la actividad física. La muestra de universitarios de la investigación asoció a la actividad física con la salud, pero también como una forma de estar en forma, de evasión y un medio de socialización. En general, consideraban que se debería promocionar desde la universidad el deporte de competición y el deporte para todos.

Por el contrario, en el mismo estudio de Pavón y Moreno (2006) muestra que un 84% no se siente motivado hacia la práctica de actividades físicas ofertadas por la universidad, a pesar de que la oferta universitaria sea amplia y puedan cambiar de actividad cuando lo deseen.

En resumen, a nivel universitario hay dos ideas clave: por un lado, la visión favorable hacia la práctica deportiva que, sin embargo, no se refleja en un nivel de práctica generalizado; y por otro lado, la mayor práctica de actividad física por parte de la población universitaria vinculada a titulaciones relacionadas con la actividad física y la salud.

#### **4.3.3. Motivos de práctica de actividad física**

Existe una gran diversidad de motivos por los cuales las personas deciden practicar actividad física. Es destacable que varían en las distintas etapas de la vida, pero tienden a quedar reducidos a tres motivos principales por los cuales las personas deciden practicar actividad física: a la diversión, a la salud y al fomento de las relaciones sociales.

Garita (2006) expresa los siguientes motivos hacia la práctica de actividad física entre los universitarios: mejora de la imagen corporal, aventura, esfuerzo personal, fomento de las relaciones sociales, etc.

Distintos estudios (Peiró, Meliá, Valcárcel, Balaguer y Osca, 1987; Llopis y Llopis, 1999; Castillo y Balaguer, 2001) señalan que los motivos principales son: la salud, la diversión, el rendimiento deportivo o la competición, hacer y ver a los amigos.

Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998) consideran que las personas tienen distintos motivos de práctica de actividad física, entre los que resaltan la búsqueda de la salud y el bienestar (físico y mental), el espectáculo, etc. En la actualidad el deporte de alta competición es espectáculo para el resto de la ciudadanía, lo que conlleva la imitación de modelos que en ocasiones son puestos en entredicho debido a las actitudes negativas que los medios de comunicación presentan a la sociedad (insultos, gestos, etc.).

Para Piéron, Telama, Almond y Carreiro da Costa (1999) el principal motivo para participar en una determinada actividad física de manera constante es la búsqueda del placer y la diversión con aquella actividad física que se realice.

Otro motivo que incide especialmente es la asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Primaria y Secundaria, según las sesiones que se lleven a cabo, la metodología utilizada, las actividades realizadas, el interés del centro educativo por la asignatura, las experiencias positivas de los estudiantes, etc. Ruiz, García y Hernández (2001) afirman que los universitarios que han percibido positivamente la asignatura de Educación Física en el pasado, estarán más predispuestos a la práctica de actividad física en su tiempo libre. Siguiendo a Pavón y Moreno (2006) la asignatura y el currículo de Educación Física son importantes, ya que se asientan bases de hábito y mantenimiento por la actividad física, en especial cuando las actitudes mantenidas en el periodo escolar y extraescolar son positivas.

Otros estudios (Mowatt, DePauw y Hulac, 1988; Adams y Brynteson, 1992), añaden nuevos motivos para la realización de alguna actividad física dando importancia a estar físicamente fuerte, es decir, tener buena condición física, pero también al aprendizaje de conocimientos sobre las actividades físicas, pues aquellos que poseen mayores conocimientos están más predispuestos a su práctica. Este último motivo citado debe promocionarse desde las escuelas y desde los programas físico-deportivos que se pongan en marcha en las ciudades y pueblos, para que el alumno adquiera conocimientos teóricos sobre la actividad física y pueda relacionarlo con la salud. El aprendizaje de distintos conceptos es fundamental para poder adoptar una postura crítica y argumentada sobre la práctica de actividad física.

Por otro lado, cada vez hay más oportunidades para practicar actividad física por distintos factores: más instalaciones, materiales, nuevos deportes que están en auge, etc. y esto ha conllevado en los últimos años a un mayor interés hacia la práctica de actividad física entre la población española.

Durán (1995) realiza un importante análisis recabando información durante más de 15 años y da nuevos motivos a favor de la práctica de actividad física: por pasar el tiempo, por evasión, porque le gusta el deporte y por mantener la línea. En relación a esto último, los medios de comunicación invaden las noticias con cánones de belleza que no son saludables, pues presentan a personas enfermas (anorexia) y también productos que se mercantilizan con el objeto de mejorar o cuidar la línea.

Otros autores como Durand (1988) y Garcés de los Fayos, Teruel, Jiménez y García (1995) consideran que las motivaciones hacia el desempeño de alguna actividad física son ocho: la autorrealización, trabajo e identificación dentro de un grupo, mejora de la forma física, la

evasión de la vida diaria, el desarrollo de distintas habilidades, como por ejemplo, habilidades motrices y estar entretenido durante el tiempo de ocio. En relación a esto Gálvez (2004) referencia la teoría de las necesidades de Maslow debido a que la actividad física puede cubrir las siguientes necesidades: autorrealización, autoestima, pertenencia, seguridad y necesidades fisiológicas básicas.

Por otra parte, Sánchez-Bañuelos (1999) explica otros motivos importantes, pues mediante la práctica de actividad física, las personas mejoran su estado de ánimo y se reducen los niveles de ansiedad y estrés.

Nosotros creemos que puede haber otros motivos que no han sido citados, como por ejemplo, aprender y experimentar sensaciones gracias a la actividad física, ya que desde nuestra vivencia personal podemos decir que las actividades físicas nos han ayudado a crecer y nos han permitido desarrollarnos integralmente, haciéndonos pensar que esto no habría sido posible mediante la práctica de otra actividad que no supusiese ejercicio físico.

Una vez desarrollados los diversos motivos creemos conveniente exponer un cuadro resumen.

*Cuadro 2. Motivos de práctica de actividad física*

<b>MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>
Salud
Diversión
Relaciones sociales y afectivas
Competición y rendimiento
Bienestar físico y psíquico
Experiencias positivas en la asignatura de Educación Física
Mejora de la condición física
Nuevos aprendizajes
Aumento del interés de la sociedad
Evasión
Mantenimiento de la línea
Gusto por el deporte
Mejora de la autorrealización
Mejora de la autoestima
Pertenencia a un grupo
Ocupación del tiempo libre
Desarrollo integral y personal

*Fuente: Elaboración propia*

#### 4.3.4. Motivos de abandono de la práctica de actividad física

Hay numerosos motivos que inducen al abandono de la práctica de actividad física, destacando principalmente la falta de tiempo motivado por los estudios o el trabajo y nuevos entretenimientos en el tiempo libre (Rodríguez, 1998 y Torre, 1998, citados en Gálvez, 2004). Además, otros autores añaden otros motivos como la pereza, el sentido del ridículo, los costes económicos, el curriculum de Educación Física (Duda, 1983; Luke, 1991, ambos citados en Gálvez 2004).

Garita (2006) se centra en los principales motivos de abandono entre los universitarios entre los que destaca la falta de tiempo, ya que lo deben invertir en estudiar más y reducir sus horas de tiempo libre.

De Andrés y Aznar (1996) reflexionan sobre la disponibilidad de horas que dispone la sociedad, su organización y prioridades que tienen en la vida. En general, los ciudadanos buscan actividades de ocio que son cómodas por el mero hecho de que no supone un gasto físico, como por ejemplo ver la televisión o leer y que además, pueden realizarlo con horarios flexibles, mientras que algunas actividades físicas son necesarias hacerlas dentro de unos horarios estipulados por las instituciones públicas y empresas privadas.

Otro motivo de abandono que remarcan De Andrés y Aznar (1996) es la fatiga que produce la práctica de ejercicio físico, pues no sólo es cansancio físico, sino mental.

Consideramos que las experiencias vividas en las clases de Educación Física durante la infancia y la adolescencia son fundamentales para que una persona opte por practicar o no actividad física. Suele ser determinante para una persona que ha vivido experiencias poco positivas en las clases de Educación Física preferir una actividad que no conlleve actividad física.

Para Sallis, Prochaska y Taylor (2000) y Gálvez (2004) la etapa de transición de la infancia a la adolescencia es un punto de inflexión, pues gran parte de los estudiantes con edades comprendidas entre los 15-18 años deciden abandonar la práctica de actividad física, cuando sin embargo, el área de Educación Física en Primaria es de las preferidas por el alumnado debido al componente lúdico. Esto puede deberse al curriculum de Educación Física utilizado en Secundaria donde priman los tests de condición física, reduciéndose los juegos y actividades lúdicas y aumentando la competición entre el alumnado. A través de estas actividades disminuye la participación del alumnado, quedando reducido únicamente a aquello que ordena el profesor para evaluar su condición física. Además, la realización de pruebas estandarizadas conlleva una categorización del alumnado, estableciendo grupos: alumnos aptos y alumnos no aptos. Los alumnos no aptos son aquellos que se reconocen dentro del grupo

como “torpes”, “patosos”, por el mero hecho de que están menos dotados motrizmente que otros alumnos de la clase y esto les crea situaciones poco agradables dentro de la clase de Educación Física, perdiendo interés por practicar actividad física tanto dentro como fuera del aula y repercutiéndoles en su autoestima y autoconcepto.

Por tanto, las actividades que se desarrollen en las clases de Educación Física son muy importantes tanto a corto como a largo plazo y pensamos que se debe promocionar la actividad física dentro y fuera del aula, realizando actividades que sean positivas y fomenten la participación de todos los alumnos de la clase.

El problema que encontramos es que el sistema educativo y los centros ponen trabas y encasillan la asignatura de Educación Física dándole poca importancia, cuando es una asignatura muy completa que permite el desarrollo social, emocional, afectivo, psíquico y físico del alumnado. También, son los alumnos los que dan poca importancia a la Educación Física respecto al resto de áreas, pues en el estudio de Pavón y Moreno (2006) destaca que un 1% de los universitarios considera más importante la Educación Física frente al resto de áreas. Es necesario, por tanto, un cambio de pensamiento en el alumnado universitario si queremos incidir en el cambio de mentalidad a nivel social.

García-Ferrando (1993) da otras razones además de las anteriormente vistas que conducen al abandono de la práctica de actividad física, como por ejemplo, que es una actividad poco útil, no hay instalaciones y que produce cansancio.

En 1996, Cervelló (como se citó en Gálvez, 2004), las causas de abandono pueden deberse a la falta de divertimento con la práctica de actividad física, a la creación de conflictos de intereses, a la aparición con frecuencia de lesiones o dolencias (motivos de salud) y también, a conflictos con la familia o con los técnicos deportivos.

Al reflexionar sobre los hándicaps que se encuentran las personas al practicar actividad física, hemos visto nuevos motivos que conducen directamente al abandono de la misma: la disposición urbanística ha evolucionado con el paso de los años, debido a las numerosas carreteras que provocan la destrucción de senderos y la aparición de inseguridad social.

Proponemos un cuadro resumen de las ideas vistas en este epígrafe recogiendo los motivos que dan los distintos autores:

*Cuadro 3. Motivos de abandono de la práctica de actividad física*

MOTIVOS DE ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Falta de tiempo
Nuevos intereses o entretenimientos
Pereza
La ridiculez
Los costes económicos
El curriculum y las clases de Educación Física
Experiencias negativas en la infancia y adolescencia
La edad
Falta de utilidad
Cansancio
Falta de disponibilidad y adecuación de instalaciones
Falta de divertimento
Aparición de lesiones o dolencias
Conflictos sociales
Escasa promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia

*Fuente: elaboración propia*

#### **4.4. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Tomaremos como base para este apartado el planteamiento de Sallis, Prochaska y Taylor (2000) y Lynch (2013), que establecen en su estudio cinco factores que inciden en las personas a la hora de practicar actividad física y que se encuentran interrelacionados: factores demográficos y biológicos, factores psicológicos, cognitivos y emocionales, factores conductuales o relacionados con el comportamiento, factores sociales y culturales y factores físicos del entorno.

Hernández-Álvarez, Velázquez, Martínez y Díaz (2010) concluyen que hay diversos factores relacionados con la práctica de actividad física (factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales).

Alfred y Brown (2013) dan gran importancia a los programas de promoción de la actividad física y la salud, debido a que hay distintos factores que intervienen en la práctica: factores psicológicos, cognitivos y emocionales como la importancia de la imagen corporal; también, intervienen los factores sociales y culturales, porque las familias deben apoyar la práctica de actividad física en el periodo extraescolar de sus hijos. El consumo de sustancias nocivas para la salud (drogas, alcohol) es otro factor implicado en los factores conductuales y relacionados con el comportamiento.

Gálvez (2004) considera que hay factores que intervienen directamente en que las personas sean más activas o sedentarias, como la edad, la educación, las percepciones personales, la motivación, etc. En un estudio con adolescentes, Deflandre, Lorant, Gavarry y Falgairrette, 2001 (citado en Gálvez, 2004) comprobaron la influencia de diversos factores en relación hacia la práctica de actividad física, extrayendo factores morfológicos, biológicos, sociológicos, psicológicos y ambientales, que como podemos ver, se engloban en los factores anteriores que ahora expondremos con mayor detalle.

#### **4.4.1. Factores demográficos y biológicos**

Sallis, Prochaska, Taylor (2000) conceden importancia a la edad, al género, la etnia, al estatus socioeconómico, etc. de las personas.

Scoffham y Barnes (2011) afirman que biológicamente tenemos conectadas nuestras emociones y nuestras conductas, debido a los niveles de dopamina. Esto puede derivar a que una persona tenga un estado positivo en sus emociones, mostrándose optimista, feliz, etc. pero también puede repercutir con un efecto negativo, debido a las hormonas que causan el estrés, como el cortisol.

Sabemos que genéticamente somos distintos unos de otros y esto conlleva vivenciar distintas experiencias y a la categorización del alumnado, algo que desde la escuela se debe zanjar mediante la búsqueda de la felicidad a través de las actividades físicas o actividades que sean creativas.

Ramirez, Vinaccia y Suárez (2004) relacionan las actividades físicas con los procesos cognitivos que se originan en el cerebro, pero únicamente se ha investigado con animales, comprobando la relación cerebro y la práctica de actividad física regular. Asimismo, la función del cerebro mejora considerablemente con la práctica de actividad física, generando mayor cantidad de energía.

Para Forneris, Whitley y Barker (2013), el desarrollo de programas de actividad física específicos y únicos para un determinado contexto son necesarios para reducir las desigualdades entre la sociedad. Estos autores consideran que los jóvenes marginados son aquellos que tienen un nivel socioeconómico más bajo y tienen riesgos más altos de sufrir insalubridad y desarrollar actitudes poco saludables. Por eso, creemos al igual que Fell-Chambers (2014) y Lynch (2013) que la educación debe promover la salud, por ejemplo,



integrándola en el curriculum de Educación Física en las distintas etapas de la vida y que así continúen la práctica de actividad física en el futuro.

Para Haycock y Smith (2014) el género, la etnia y el estatus socioeconómico son factores importantes, ya que el perfil del practicante de actividad física que tiene mayores probabilidades es el siguiente: hombre, blanco y con estatus socioeconómico alto. Por otra parte, estos autores en sus historias de vida han comprobado la importancia que dan algunas personas a los cambios biológicos que se producen en la adolescencia, como por ejemplo, el aumento de peso. El aumento de peso conlleva un descenso generalizado en la práctica de actividad física, debido a los modelos canónicos que la sociedad impone.

Distintas investigaciones consideran que los hombres son más activos que las mujeres (Pavón y Moreno, 2006; Oviedo et al., 2013; Devís y Cantera, 2002). Esto puede deberse a que la práctica de actividad física va asociada a la masculinidad. Por eso, hay mujeres que no se encuentran motivadas y se infravaloran, pensando que no son competentes y que no dominan las habilidades físicas. Esto es producto de la sociedad actual que sigue reproduciendo estereotipos sexistas del pasado, en la que dominaba el hombre en el ámbito deportivo.

Por otro lado, Garita (2006) afirma que los hombres y las mujeres practican actividad física debido a distintos aspectos: los hombres se centran en actividades competitivas y en alcanzar un determinado estatus; las mujeres prefieren actividades físicas orientadas a la mejora de la imagen corporal y a la relación social.

El estatus socioeconómico de una persona incide de forma directa en la práctica de actividad física (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

#### **4.4.2. Factores psicológicos, cognitivos y emocionales**

Sallis, Prochaska y Taylor (2000) relacionan los factores psicológicos, cognitivos y emocionales con el amor propio, la autoeficacia, la imagen del cuerpo, las actitudes, la sudoración, el desagrado o gusto por la Educación Física, las preferencias en la actividad física, los obstáculos encontrados en su práctica, el conocimiento que se tiene sobre la relación actividad física-salud, las situaciones de estrés o depresiones, etc.

Margrove, Gustowska y Grove (2014), en su estudio, se muestran preocupados por la salud mental de los universitarios, debido a que los índices de ansiedad, estrés y otros factores conductuales, como por ejemplo, el consumo de alcohol van en aumento. Es el resultado de la transición vivida desde la infancia a la adolescencia y del paso del instituto a la universidad,

porque la vida va evolucionando y cada vez se hace más compleja debido a las presiones en los exámenes, haciéndonos más competitivos, a las relaciones sociales, a la compatibilización de la familia, trabajo y estudios, al traslado de residencia, etc.

El estrés a largo plazo puede tener efectos negativos en el funcionamiento orgánico y cognitivo de las personas (Scoffham y Barnes, 2011). Pensamos que para reducir estos niveles tan alarmantes, los universitarios pueden recurrir a la práctica de ejercicio físico debido al importante beneficio psicológico que tiene en la salud de las personas. Para que esto ocurra es necesario fomentar experiencias positivas y enriquecedoras desde la escuela que puedan prolongarse su práctica en el tiempo.

Los efectos del estrés para Infante, Fernández y Ros (2012) se manifiestan a nivel fisiológico (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardiaca), a nivel psíquico (experimentando situaciones relacionadas con lo emocional, como por ejemplo, cansancio y en lo que respecta a lo cognitivo, problemas en la conexión de ideas) y también, a nivel de comportamiento. Asimismo, el estrés origina otro problema muy frecuente en la sociedad actual, la ansiedad. La actividad física cobra gran importancia pues permite reducir y prevenir estos problemas de salud.

En la investigación de Scoffham y Barnes (2011) la felicidad es un punto clave, ya que está relacionado con el desarrollo personal y la salud, estableciendo numerosas definiciones desde la antigua Grecia, pasando por el filósofo Hume hasta Gandhi. La felicidad que una persona tenga repercute en la participación de actividades físicas, debido a la satisfacción y al aprendizaje que con las mismas se produce, pero además, la felicidad permite el desarrollo integral de las personas. Asimismo, nuestras emociones pueden influir en la motivación, en la toma de decisiones, etc.

En diferentes investigaciones, los autores, también piensan que mediante la práctica de actividad física se dan notables mejoras en las personas con enfermedades psicológicas y que a su vez, reducen los niveles de ansiedad, estrés, aumenta la capacidad memorística, mejora la confianza, reduce la agresividad, etc. (Ramirez, Vinaccia y Suárez, 2004; Oviedo et al., 2013; De Andrés y Aznar, 1996; Infante, Fernández y Ros, 2012). Los psicólogos y médicos que tratan a personas que padecen enfermedades psicológicas les aconsejan la práctica de actividad física como parte del tratamiento e incluso Infante, Fernández y Ros (2012) señalan que la actividad física es igual de efectiva que los medicamentos. Por tanto, las actividades físicas conllevan mejoras psicológicas y permite que las personas puedan fortalecer su autoestima, su autoimagen, asentar la personalidad y reducir las situaciones de estrés y ansiedad que en ocasiones se producen a nivel laboral, familiar y académico.

La depresión es “una alteración de la totalidad del sistema de la personalidad cuyas manifestaciones se pueden identificar en diferentes niveles: a nivel emocional, en forma de tristeza, soledad, aislamiento” (Infante, Fernández y Ros, 2012, p.194). Para los mismos autores el autoconcepto es “sensación reducida de auto-valía” (p.194).

La práctica de actividad física de forma regular para distintos autores conllevan mejoras en el bienestar y en la autoestima de la persona que realiza ejercicio físico (Devís y Cantera, 2002; Infante, Fernández y Ros, 2012).

Para Haycock y Smith (2014) la imagen corporal es muy importante para las personas, debido a que la sociedad crea la necesidad de estar continuamente comparándonos con el resto de la gente, generando la creación de estereotipos dentro de cada cultura que van evolucionando con el paso del tiempo. Esto conlleva problemas relacionados con el trastorno de la alimentación, como por ejemplo, la anorexia, la bulimia y la vigorexia (De Andrés y Aznar, 1996; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). De Andrés y Aznar (1996) señalan que el principal motivo de los trastornos alimentarios es alcanzar el canon de belleza que estipula la sociedad, repercutiendo tradicionalmente más en las mujeres que en los hombres, aunque los porcentajes de hombres con problemas de alimentación han aumentado en la actualidad. Estos problemas alimentarios conllevan muchos trastornos mentales, especialmente en la personalidad y en los niveles de ansiedad, preocupándose únicamente en la imagen corporal que tienen.

#### **4.4.3. Factores conductuales y relacionados con el comportamiento**

Sallis, Prochaska y Taylor (2000) resumen este apartado como la búsqueda de sensaciones de las personas, mediante el uso del alcohol, el uso del tabaco, llevar una dieta saludable y equilibrada, la actitud sedentaria después del colegio o durante los fines de semana (tv, videojuegos), etc. Casimiro y Piéron (2001) también conceden importancia a determinados hábitos perjudiciales para la salud como el consumo de alcohol, tabaco, la dieta, como principales factores influyentes en la práctica de actividad física.

Hay personas que al orientar sus vidas hacia el consumo de tabaco o bien hacia una vida sedentaria llevando una ingesta de calorías desequilibrada, son más propensos a realizar menos actividad física y si la practican están más predispuestos hacia el abandono (Salgado-Araujo, 1998). Modificar estas conductas es complejo y sigue un proceso que parte desde la concienciación del problema, la motivación y ayuda de personas concretas para producir un cambio en la conducta inicial, de tal manera que se produzca una nueva conducta, que se debe estabilizar y mantener a lo largo del tiempo, adoptando un modelo de ejercicio físico a seguir.

Haycock y Smith (2014) realizan un estudio en Inglaterra sobre la relación de la salud con la actividad física en distintas etapas de la vida, en el que observan que los factores conductuales son muy importantes junto con los factores sociales y culturales. Mediante su investigación comprobamos que las conductas son transmisibles dentro de un grupo de iguales, por ejemplo, el consumo de drogas, alcohol, etc. Esto es fruto de la transición de la escuela al instituto, en la que los adolescentes adoptan actitudes y comportamientos nuevos, ya que se sienten como si fuesen adultos. Los jóvenes tienen la necesidad de encajar en su familia o dentro de un grupo de iguales, por lo que sus prioridades se ven mermadas.

En el estudio de Haycock y Smith (2014) dos participantes afirmaron lo siguiente:

Patsy: I just loved...being active, but it all changes when you go to high school... just hanging around, meeting more mates, different mates . . . It just didn't seem cool . . . Sport didn't even enter my head . . .(We would) sit around the shops on the walls smoking, or asking somebody to go in and get drink . . . then go home and get leathered (p.177).<sup>3</sup>

Kirsty: I valued social interaction much more, which meant that I spent my leisure time in a group rather than on my own exercising . . . I'd be out just sitting around on some field somewhere trying to look grown-up, smoking roll-ups and drinking vodka thinking I was a lady . . . Those things were much more important to me at that stage than exercise (p.177).<sup>4</sup>

Carraway-Stage, Henson, Dipper, Spanglar, Ash y Goodell (2014) en su estudio conceden gran importancia a las conductas alimentarias y a su importancia de trabajarlo en la escuela, para inculcarles la importancia de llevar a cabo un estilo de vida saludable, reduciendo algunos problemas observados en la infancia como la obesidad y el sobrepeso. El problema es que los docentes no se encuentran capacitados para trabajarlo en las clases.

---

<sup>3</sup> Traducción párrafo Patsy: Me encantaba estar activa, pero todo cambia cuando vas al instituto, das vueltas, quedas más con los compañeros, compañeros diferentes...no parecía lo mismo...el deporte ni siquiera entraba en mi cabeza...nosotros nos sentábamos alrededor de las tiendas y fumábamos o pedíamos a alguien que nos consiguiera bebida...entonces volvíamos a casa muy bebidos.

<sup>4</sup> Traducción párrafo Kirsty: Yo valoraba la interacción social mucho más, lo que significaba que yo pasaba mi tiempo libre en un grupo antes que practicar algún deporte...yo estuve fuera sentada en algún campo tratando de parecer mayor de edad, fumando cigarrillos de liar y bebiendo vodka pensando que yo era una mujer...esas cosas eran mucho más importantes para mí en ese momento que el ejercicio.

#### 4.4.4. Factores sociales y culturales

Para Sallis, Prochaska y Taylor (2000) los factores sociales y culturales engloban los siguientes aspectos: la influencia de la sociedad, la realización de actividad física por los familiares (padres, hermanos), los beneficios o barreras que interponen las familias, el estímulo y apoyo, la influencia entre iguales (amigos, compañeros de clase), el modelo y apoyo del profesor y de la figura del entrenador, etc.

Haycock y Smith (2014) suponen que los factores sociales y culturales condicionan la participación en actividades físicas, por ejemplo, la transmisión de la cultura, el estilo de vida familiar, etc. La educación y la cultura familiar son los cimientos en los que un niño asienta sus bases y es cuando decide practicar o no practicar actividad física en su tiempo libre. Estas actividades físicas realizadas en el tiempo libre y por tanto, fuera del contexto escolar son conocidas como actividades físicas extraescolares. Luengo (2007) explica que estas actividades se realizan con un carácter voluntario y su práctica puede darse en diversos entornos: en el ámbito competitivo, en el entorno popular vinculado a la práctica de actividad físico-deportiva para todos, o bien para el mantenimiento de la condición física.

En la adolescencia, muchos jóvenes experimentan el consumo de sustancias nocivas para la salud para integrarse dentro de un grupo de iguales, teniendo su aprobación y vivir experiencias juntos, pero también, las consumen para sentirse independientes.

Las clases de Educación Física son muy importantes, ya que en ellas se trabajan distintas actividades físicas que pueden utilizarse en el tiempo de ocio de los alumnos. Según Haycock y Smith (2014) hay mayor interés y participación por las actividades trabajadas en las clases de Educación Física en la infancia, abandonándose en la adolescencia. No hay que olvidar que en ocasiones en las clases de Educación Física los alumnos viven situaciones o experiencias negativas que les induce al abandono repentino de la actividad física. Por otra parte, Alfred y Brown (2013), así como otros autores Cale, Harris y Hung Chan (2012) en su estudio hablan de la integración de la salud dentro del currículum de Educación Física y de la incorporación de estos contenidos en una asignatura nueva. Específicamente la educación para la salud se trabaja de forma directa en muy pocos países, como por ejemplo, en el Reino Unido, Suecia, Nueva Zelanda y Australia.

Además, hay que tener en cuenta que más de la mitad de los alumnos únicamente realizan actividad física en las clases de Educación Física y que gracias a ésta pueden conocer e

incluir distintas actividades físicas en su vida diaria (Hernández-Álvarez, del Campo, Martínez y Moya, 2010).

Lynch (2013) en su estudio comprobó que toda la comunidad educativa (padres, profesores y alumnos) estaba implicada y emocionada con el desarrollo de un programa específico de promoción de la actividad física, pues dan oportunidades de practicar actividad física a todos los alumnos del centro en igualdad de condiciones.

Los universitarios de la investigación de Pavón y Moreno (2006) concedieron gran importancia al apoyo brindado por el profesor de Educación Física, pues frecuentemente animaba a sus alumnos a realizar actividad física durante el tiempo libre.

La influencia de los padres para Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) es muy importante, porque tienen motivaciones y deseos de que sus hijos se conviertan en futuros atletas. Además, saben que mientras están practicando actividad física no malgastan su tiempo en el consumo de sustancias perjudiciales para la salud, no cometen actos de violencia y delincuencia. Estos autores añaden que a través de las actividades físicas se produce un desarrollo cultural, estableciendo comunicación mediante el lenguaje verbal y no verbal.

De Andrés y Aznar (1996) afirman que la socialización es un componente clave para muchos practicantes de ejercicio físico, relacionándose y conociendo a personas que tienen ciertas similitudes.

La influencia del entorno social y cultural para Casimiro y Piéron (2001) son muy importantes, siendo la familia un agente social primario, junto a la escuela y los amigos en la infancia. El agente social más potente de todos ellos es la familia, debido a que los niños aprenden por imitación, si los padres conceden importancia a la actividad física, es más probable que los hijos muestren también su interés, pero es esencial que encuentren apoyo familiar, les faciliten su práctica, por ejemplo, económicamente, etc. Destacan ciertas diferencias en el modelo del padre y de la madre en lo que se refiere a la práctica de actividad física, ya que si la madre practica actividad física sus hijas la verán como un modelo a seguir y realizarán alguna actividad física, mientras que si es el padre el que practica actividad física será un modelo a imitar tanto para los hijos como para las hijas. Por tanto, en general las chicas dependen más de la influencia familiar, mientras que los chicos están más influidos por su grupo de referencia.

Devís y Cantera (2002) piensan que las escuelas deben crear entornos que sean favorables para los niños mediante la asignatura de Educación Física. De este modo, todos los niños tienen la oportunidad de practicar ejercicio físico.

Garita (2006) expresa que la cultura es un aspecto que puede influenciar la motivación de una persona hacia la práctica de actividad física. Por ejemplo, las culturas orientales buscan el éxito personal enfocado en la competición y el alto rendimiento deportivo, mientras que la cultura australiana y los norteamericanos dan importancia en la práctica de actividad física a la diversión, al desarrollo personal, a la imagen corporal, etc. La cultura europea se asemeja más a la cultura australiana y de los norteamericanos, ya que a través de la práctica de actividad física logran disfrutar, mejorando la salud, el estatus, sus habilidades, entre ellas la habilidad de relación social.

Al igual que Infante, Fernández y Ros (2012) creemos que la sociedad y la cultura evolucionan con el paso del tiempo y esto se puede manifestar de dos formas muy diferentes y contrapuestas: para una parte de la sociedad, la práctica de actividad física permite sentir emociones de felicidad y al mismo tiempo, mejoras en la calidad de vida; para otros, la práctica de actividad física es concebida como evasión del estrés y la alienante vida diaria que padecen en las urbes.

#### **4.4.5. Factores físicos del entorno**

Sallis, Prochaska y Taylor (2000) integran en este punto el acceso a instalaciones, los programas de actividad física, el acceso a materiales, otros aspectos relacionados con la estación, el entorno (vecindario seguro, oportunidades para hacer ejercicio), la influencia de los medios de comunicación deportivos, etc.

Según Lynch (2013) la promoción de la actividad física será más fácil si se dan entornos de colaboración entre las universidades y los ayuntamientos. De esta forma, el programa de actividad física es supervisado y realizado por alumnos de la universidad que están estudiando para educar y a la vez, el ayuntamiento cede sus instalaciones de forma gratuita para los colegios. Este modelo de promoción es el que se ha llevado a cabo en la ciudad de Segovia hasta el presente año, desarrollándose cada semana distintos juegos y deportes. Por tanto, la implicación de las instituciones es fundamental para desarrollar programas de promoción de la actividad física y la salud, ya que ceden espacios deportivos, como pistas de atletismo, pabellones, material, etc. Un hándicap que puede sobrevenir es quién sufraga el coste de desplazamiento a los distintos espacios deportivos, ya que en ocasiones se encuentran a las afueras y muy retirados de los centros educativos. Estos costes se pueden suplir practicando la actividad física más realizada por la población, ir andando hasta las instalaciones, o bien, que lo sufraguen el centro o las familias.

Distintos estudios consideran que algunos gobiernos están empezando a promocionar la actividad física en distintas franjas de edades, debido a que conlleva mejoras en la salud y en

la calidad de vida de las personas, reduciendo los costes en sanidad a largo plazo (Lynch 2013; Ramirez, Vinaccia y Suárez, 2004; Oviedo et al., 2013; Hernández-Álvarez, del Campo, Martínez y Moya, 2010). Además, mediante el desarrollo de estos programas se consiguen mejoras en el estado de salud y la forma física de todos los participantes, especialmente de aquellos que llevan una vida sedentaria.

Scoffham y Barnes (2011) encuentran necesario realizar actividades prácticas dentro de un marco seguro, reduciéndose la inseguridad social y la negatividad frente a la creación y vivencia de experiencias que se recordarán con el paso de los años.

Salgado-Araujo (1998) en su estudio explica que las condiciones ambientales son distintas de una comunidad autónoma a otra y que esto influye en la práctica de actividad física. Lógicamente cuando hablamos de meteorología comprobamos que hay muchas diferencias entre las comunidades del norte de España con las del centro, el sur de la Península y las zonas bañadas por el Mar Mediterráneo. Por tanto, las temperaturas y los fenómenos meteorológicos varían notablemente según la comunidad autónoma en la que nos encontremos, especialmente en determinadas estaciones del año, como por ejemplo, en invierno o verano. Las temperaturas y las condiciones adversas predisponen a realizar menos actividad física en las personas, o bien, a cambiar una actividad al aire libre por otra *indoor*.

La investigación de Pavón y Moreno (2006) muestra que más de la mitad de los universitarios consideran que las instalaciones universitarias disponibles son suficientes para su práctica, aunque también destaca que bastantes universitarios las consideren insuficientes para cubrir la demanda de actividad física, siendo un motivo por el cual dejan de realizar actividad física en su tiempo de ocio. Consideran que deberían construirse más piscinas, hacer mejoras en las instalaciones disponibles, disponer de una mejor conexión de transporte con las instalaciones (la distancia es un problema, pues están lejanas de la universidad), tener mayor dotación de material, seguridad y personal, etc.

Personalmente, creemos que en los últimos años los pueblos y ciudades han construido multitud de instalaciones deportivas que en algunos casos no están siendo utilizadas por la población debido a que las infraestructuras realizadas no están ajustadas al número de población (piscinas olímpicas en pueblos pequeños, mientras que en las ciudades no se construyen piscinas de esas dimensiones). Aun así, las mejoras en infraestructuras y equipamientos deportivos han permitido que haya más practicantes de actividad física.

De Andrés y Aznar (1996) consideran que no se dan las mismas facilidades para todos los grupos de población, originando que no puedan practicar actividad física de forma regular en las instalaciones municipales.



Devís y Cantera (2002) en su estudio con adolescentes afirman que se da una mayor práctica de ejercicio físico en los meses más cálidos que en los meses fríos, concretamente, durante la primavera, coincidiendo con una mayor disponibilidad horaria (más vacaciones y puentes).

Podemos concluir este apartado señalando que existen múltiples factores que inciden en la práctica de actividad física y es necesario conocer alternativas que favorezcan la adherencia de la población hacia estilos de vida activos y saludables, incidiendo en estos factores de modo positivo. El estudio en profundidad de las razones que llevan a una persona a incorporar la actividad física en su estilo de vida puede ayudarnos en este sentido, y las historias de vida de la población universitaria pueden ser un interesante camino a investigar para desarrollar propuestas que mejoren la realidad social relacionada con la práctica de actividad física.

# 5. METODOLOGÍA

## 5.1. JUSTIFICACIÓN

Nuestro principal objetivo es conocer la relación de los universitarios con la actividad física. Para ello, reconstruiremos historias de vida de alumnos universitarios en relación a la práctica de actividad física en las distintas etapas de la vida hasta la actualidad. Además, en el desarrollo de la investigación hemos trabajado con distintos instrumentos, como cuestionarios y entrevistas. De esta manera, hemos podido profundizar en las ideas expuestas en la muestra de cuestionarios, pudiendo conocer de primera mano las motivaciones y los factores que les ha influido a elegir una determinada actividad física o bien a no practicar ninguna actividad física.

A lo largo de este epígrafe explicaremos el paradigma en el que se enmarca nuestra investigación, abordando los distintos paradigmas existentes en las Ciencias Sociales y el concepto de paradigma.

También, encuadraremos el estudio al contexto trabajado y explicaremos el diseño metodológico seguido para abordar el objeto de estudio. En este último apartado mostraremos las técnicas y los instrumentos utilizados, así como en la forma en la que se ha llevado a cabo el análisis de la información recogida.

Por último, para mostrar que nuestra investigación tiene una base sólida explicaremos los criterios de rigor científico de nuestra investigación y las implicaciones ético-metodológicas.

## 5.2. PARADIGMA EN EL QUE SE BASA EL ESTUDIO

Antes de encuadrar nuestra investigación bajo un paradigma concreto, es relevante definir el concepto de paradigma y explicar los tipos de paradigmas existentes en las Ciencias Sociales.

### 5.2.1. Concepto de paradigma

Sparkes, 1992 (como se citó en López-Pastor, Monjas y Pérez, 2003) define el paradigma como:

Un sistema básico de creencias que delimita el compromiso implícito y persistente de una comunidad académica con un marco conceptual dado. El citado marco representa la posición fundamental que los integrantes de dicha comunidad están

dispuestos a adoptar en los temas relativos a: la naturaleza de la realidad social (ontología), las bases del conocimiento, las posibilidades de entender el mundo y de comunicar el saber a los demás (epistemología) (p.133).

Oakley, 1999 (como se citó en Blaxter, Hughes y Tight, 2008) establece una definición de paradigma como:

Formas de descomponer la complejidad del mundo real que informan sobre lo que hay que hacer. Esencialmente, los paradigmas son culturas intelectuales y como tal están fundamentalmente imbuidos en la socialización de sus partidarios: una forma de vida más que simplemente un conjunto de diferencias técnicas y de procedimientos (p. 73).

### **5.2.2. Tipos de paradigmas en las Ciencias Sociales**

Diversos estudios consideran que hay varios paradigmas que son habituales en la investigación en Ciencias Sociales como son el paradigma positivista, el paradigma interpretativo y el paradigma crítico o sociocrítico (Blaxter, Hughes y Tight, 2008; López-Pastor, 1999; Pérez-Serrano, 2008).

El paradigma positivista se basa en “una serie de hipótesis que suelen ser suposiciones de la realidad y se diseña un plan para someterlas a prueba, se miden los conceptos incluidos en las hipótesis y se transforman las mediciones en valores numéricos” (Albert-Gómez, 2007, p.37)

El paradigma interpretativo, nació como alternativa al paradigma positivista, debido a que todo no se puede cuantificar. Pérez-Serrano (2008) establece un nuevo paradigma que sea alternativo al paradigma cuantitativo “puesto que en las disciplinas de ámbito social existen diferentes problemáticas, cuestiones y restricciones que no se pueden explicar ni comprender en toda su extensión desde la metodología cuantitativa” (p.26).

En lo que respecta al paradigma crítico o sociocrítico, surge como alternativa a los dos paradigmas explicados anteriormente, dando importancia a la toma de decisiones de las personas, cuya responsabilidad puede dar la posibilidad de transformar la realidad en la que viven, según las palabras de Pérez-Serrano (2008).

Siguiendo esta clasificación, consideramos que nuestro objeto de estudio está centrado en el paradigma interpretativo, ya que queremos comprender e interpretar una realidad de un contexto concreto. Por otra parte, nuestra investigación tiene tintes del método cuantitativo, porque la utilización de cuestionarios será la base en la que nos apoyaremos cuando realicemos las entrevistas e historias de vida finales. Por tanto, utilizaremos tanto el método cualitativo como el método cuantitativo, mediante cuestionarios, con el objetivo de explicar la realidad

existente a nivel general de los universitarios en relación a la práctica de actividad física (necesario su realización debido a la escasez de datos y análisis documental sobre el tema). De esta forma, podremos extraer datos que sean significativos y relevantes para las posteriores entrevistas e historias de vida, siendo estas últimas nuestra parte principal del trabajo. La realización de nuestro estudio mezclando el método cuantitativo y el método cualitativo llevará consigo una triangulación de los datos, permitiendo una mejor constatación de los mismos.

### 5.3. CONTEXTO

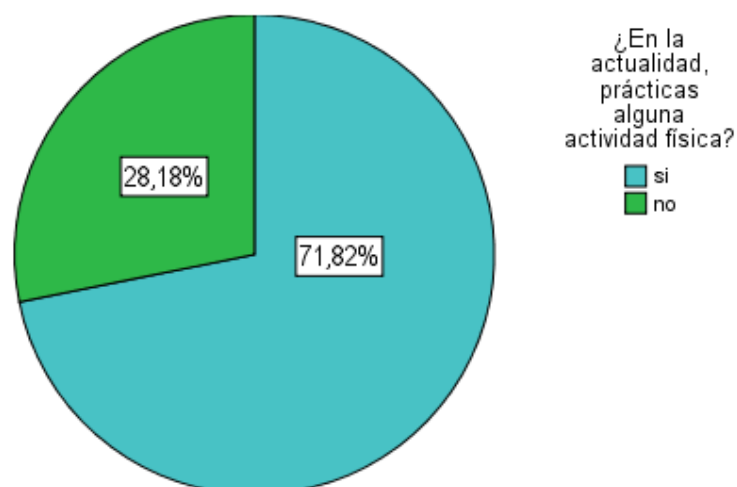
Nuestro estudio está aplicado a estudiantes de universidades españolas en las que hay diversidad de ramas de conocimiento (Educación, Salud, etc.) con el objetivo de ver las posibles diferencias y semejanzas en relación a la práctica de actividad física entre los universitarios. Hemos realizado esto debido a que en estudios similares como el realizado por Blasco, 1997 (como se citó en Molina, 2007) explica que hay variaciones significativas entre la práctica de actividad física y el área de estudio elegida.

La muestra de estudio empleada en el cuestionario es amplia y realizada al azar, con el objetivo de extraer datos que sean imprescindibles para aproximarnos a la realidad existente tanto si son practicantes como si no practican actividad física.

#### • Descripción de la muestra

La muestra está compuesta por 110 universitarios, de los cuales un 71,82% practican actividad física y un 28,18% no practican actividad física en la actualidad tal y como se observa en el gráfico.

*Gráfico 1. Universitarios que en la actualidad practican o no practican alguna actividad física*



*Fuente: Elaboración propia*

En la tabla de frecuencias observamos que 79 universitarios practican actividad física frente a 31 universitarios que en la actualidad no practican ninguna actividad física.

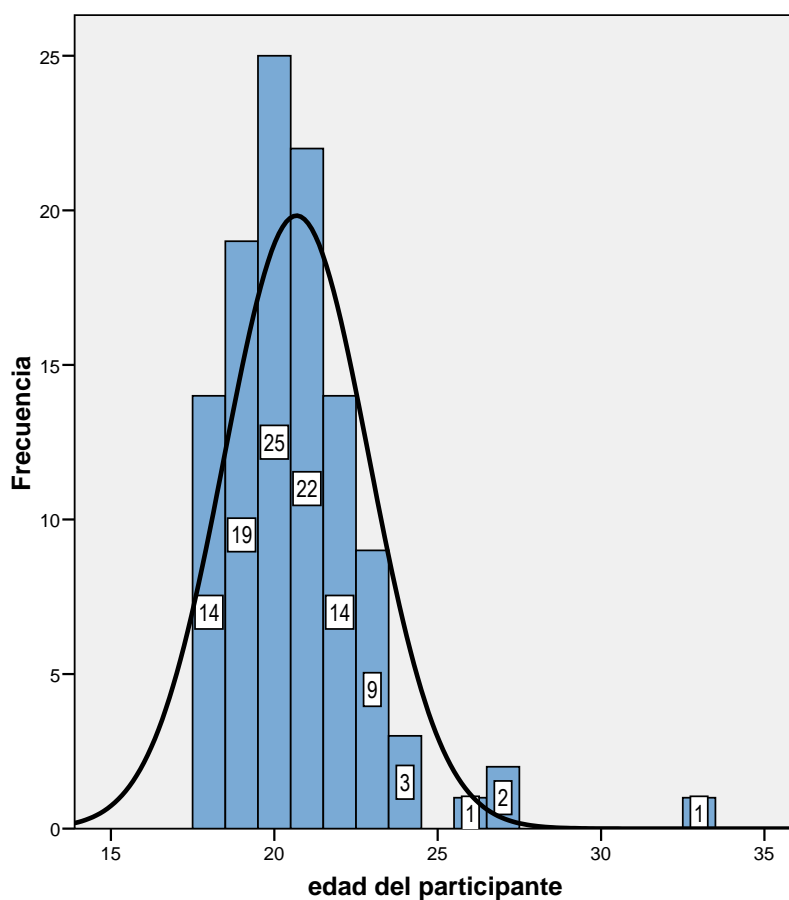
Tabla 1. ¿En la actualidad, practicas alguna actividad física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	si	79	71,8	71,8	71,8
	no	31	28,2	28,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

Las edades de los participantes que han intervenido en el estudio están comprendidas entre los 18 y los 33 años, con una media de 20,68 años de edad. Esto es debido a que hemos acudido a distintos cursos de grado y porque nos hemos encontrado con alumnos que tienen más estudios (otros grados o formación profesional).

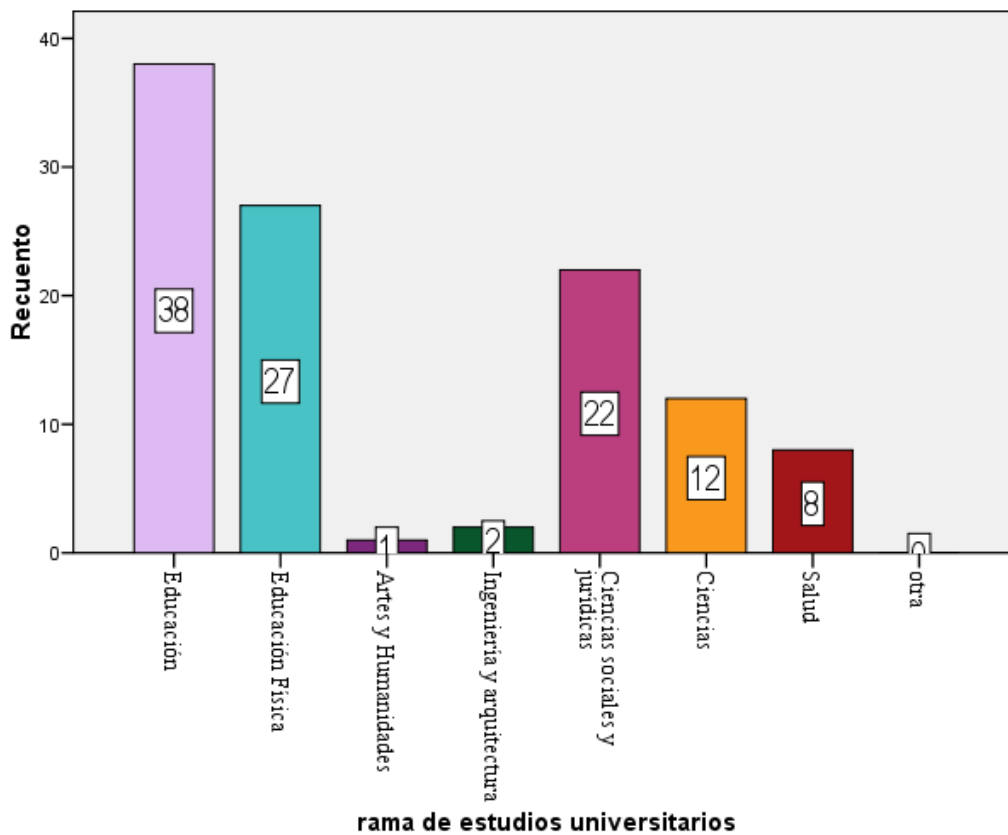
Gráfico 2. Edades de los participantes del estudio



Fuente: Elaboración Propia

En lo que respecta a la variable rama de estudios, contamos en nuestro estudio con distintas ramas, debido a que hemos acudido a distintos campus universitarios. Observando el gráfico de diagrama de barras, la rama educativa es de la que disponemos más cuestionarios cumplimentados, en total 65 cuestionarios (38 de educación, del grado de infantil y primaria, así como 27 cuestionarios de alumnos de la mención de educación física). Por otra parte, han cumplimentado el cuestionario 22 alumnos de ciencias sociales y jurídicas, 12 alumnos de ciencias, 8 de salud, 2 de ingeniería y arquitectura y 1 de artes y humanidades.

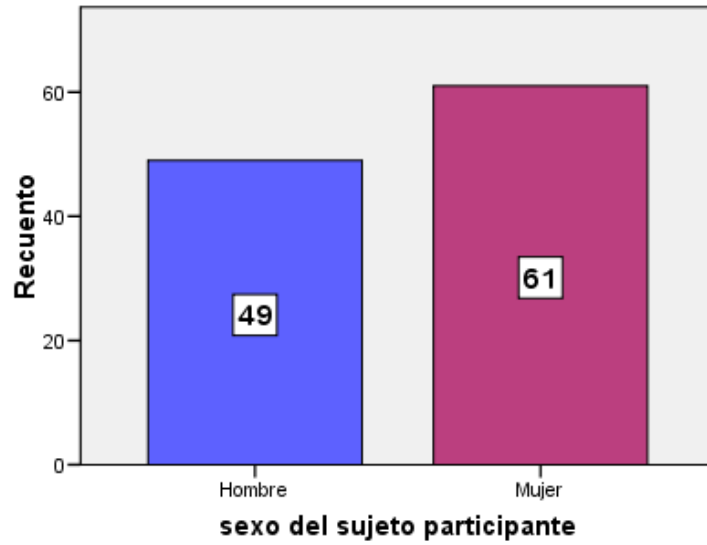
Gráfico 3. Recuento de los universitarios según su rama de estudios



Fuente: Elaboración Propia

En relación al género, 49 hombres y 61 mujeres han cumplimentado los cuestionarios.

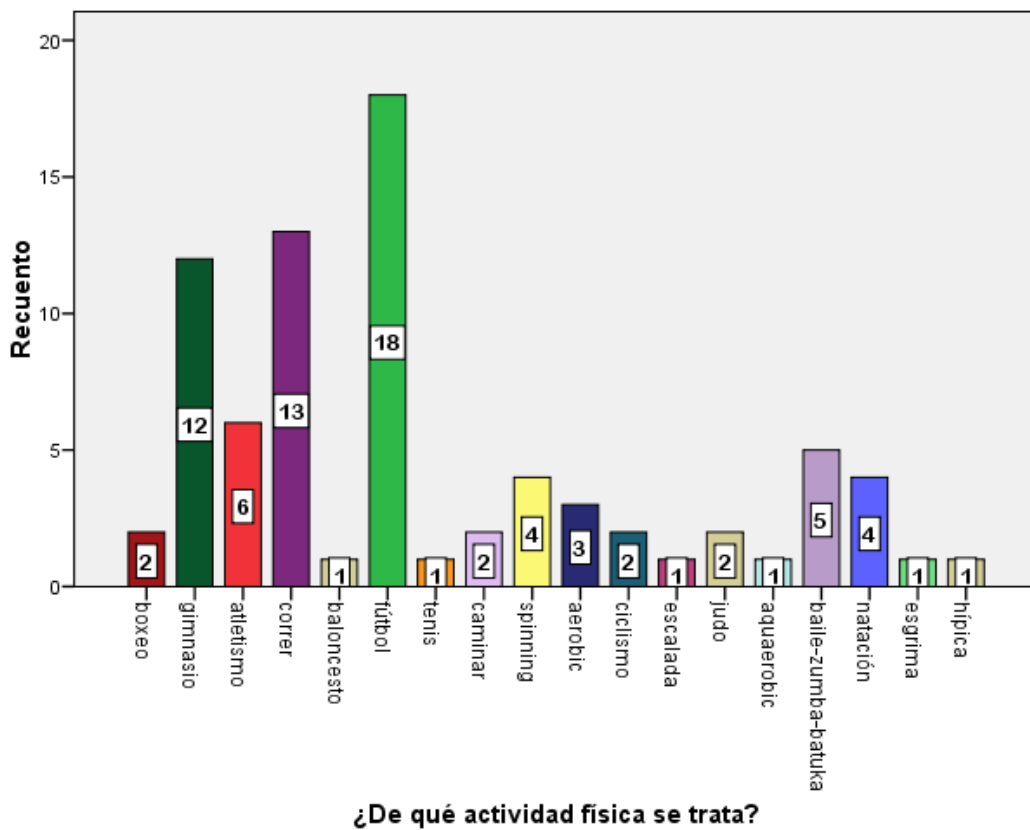
Gráfico 4. Recuento de los universitarios según su sexo



Fuente: Elaboración Propia

Entre los universitarios que en la actualidad practican actividad física encontramos diversas actividades.

Gráfico 5. Actividades que practican actualmente los universitarios



Fuente: Elaboración Propia

Las actividades más practicadas por los universitarios son las que presentamos a continuación de mayor a menor frecuencia: fútbol, correr, gimnasio, atletismo, actividades coreografiadas (baile, zumba, batuka), spinning, natación, aerobio, caminar, ciclismo, boxeo, baloncesto, tenis, escalada, aquaerobic, esgrima e hípica.

La utilización de los cuestionarios nos ha permitido conocer la realidad y así hemos podido preparar los guiones de entrevista y elegir nuestro universo de muestra, para llevar a cabo entrevistas en profundidad con algunos de los participantes elegidos, con la finalidad de construir sus historias de vida. Por tanto, el trabajo como se ha dicho anteriormente ha sido una mezcla de métodos, tanto cuantitativo como cualitativo.

A continuación mostramos en un cuadro, la duración de cada una de las entrevistas desarrolladas, fecha y lugar en el que se ha realizado:

*Cuadro 4. Datos espaciales y temporales de las entrevistas realizadas*

Persona entrevistada	Duración entrevista	Fecha	Lugar
1. Entrevista a una alumna de la mención de Educación Física	24 minutos	03-02-2014	Hogar de la entrevistada
2. Entrevista a un alumno de la rama de Salud	26 minutos	27-04-2014	Hogar del entrevistado
3. Entrevista a una alumna de la rama de Salud	35 minutos	01-05-2014	En una cafetería
4. Entrevista a un alumno de la mención de Educación Física	30 minutos	12-05-2014	En la universidad
5. Entrevista a un alumno de la mención de Educación Física	31 minutos	12-05-2014	En la universidad
6. Entrevista a un alumno de la rama de ciencias	38 minutos	16-05-2014	Hogar del entrevistador
7. Entrevista a una alumna de la rama de ciencias	28 minutos	26-05-2014	En una terraza de un bar

*Fuente: Elaboración propia*

Detallamos brevemente algunos datos de nuestros entrevistados, pero intentando mostrar su anonimato, por lo que los nombres que exponemos son ficticios. Las descripciones han sido realizadas por los propios protagonistas de las historias de vida.



## ●Perfil de los entrevistados

### 1. Entrevista a una alumna de la mención de Educación Física

Ariel es mujer y tiene 24 años. Por su apariencia física parece una mujer atlética y con un nivel sociocultural medio, ya que ha viajado mucho y tiene gran dominio de varios idiomas. En lo que se refiere a sus rasgos psíquicos es una chica extrovertida, optimista, sociable, trabajadora y algo impulsiva en sus actos.

### 2. Entrevista a un alumno de la rama de Salud

Adriano es hombre y tiene 20 años. Es alto y de complexión atlética. Su nivel sociocultural es medio, le gusta viajar y disfrutar de los días junto a sus amigos y su familia. Psíquicamente es extrovertido, alegre, sociable, trabajador, pero también fiestero.

### 3. Entrevista a una alumna de la rama de Salud

Ainara es mujer y tiene 27 años. Es de mediana estatura y su nivel sociocultural es medio. Es una apasionada de las nuevas tecnologías (nunca va sin su móvil). También le gusta irse de cañas por su barrio. Además, ella es extrovertida, sociable, entusiasta, educada, muy risueña y campechana.

### 4. Entrevista a un alumno de la mención de Educación Física

Alejandro es hombre y tiene 23 años. Tiene una complexión apta para practicar cualquier deporte. Su nivel sociocultural es medio. Le encanta disfrutar del deporte en compañía de sus amigos. Es sociable, alegre, risueño y extrovertido.

### 5. Entrevista a un alumno de la mención de Educación Física

Álvaro es un hombre y tiene 22 años. Tiene muy buenas características físicas para practicar actividad física. Su nivel sociocultural es medio. Ha adquirido y continúa adquiriendo aprendizajes gracias a su importante relación con la naturaleza. Es educado, sociable, aventurero y alegre.

### 6. Entrevista a un alumno de la rama de ciencias

Arturo es hombre y tiene 26 años. Es ágil y atlético. Tiene un nivel sociocultural medio, es un apasionado de los libros, especialmente los cómics. Es despierto, exigente, culto y extrovertido.

### 7. Entrevista a una alumna de la rama de ciencias

Amaia es mujer y tiene 21 años. Es una mujer esbelta y apasionada del deporte. Su nivel sociocultural es medio, la encanta viajar y leer. Es risueña, sincera, sociable y feliz.

Para tener un acceso al campo óptimo hemos seguido algunas de las indicaciones de Blaxter, Hughes y Tight (2000) acudiendo a personas de confianza que nos han facilitado el acceso, como por ejemplo, profesores universitarios y alumnos universitarios de distintas ramas de conocimiento, que nos han presentado a los participantes del estudio.

También, ha sido fundamental e indispensable una negociación previa para una mejor accesibilidad al campo de estudio, recurriendo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, mediante un contrato por escrito de confidencialidad entre el investigador y los participantes en la investigación, generando una mayor confianza y respeto mutuo.

Los criterios seguidos para seleccionar a los sujetos entrevistados han sido los expuestos por McMillan y Schumacher (2005):

-El primer requisito indispensable era que los entrevistados fuesen universitarios de distintas ramas de estudios (educación física, salud, ciencias, etc.) y de distinto sexo (hombres y mujeres).

-Otra condición era que sus contextos fuesen distintos, es decir, entrevistados que hacen alguna actividad física (y a su vez, hemos intentado que fuesen distintas). Al mismo tiempo, hemos tratado que las franjas de edad fuesen distintas, entrevistando a alumnos de distintos cursos.

-El principal criterio que es fundamental en toda investigación es la accesibilidad de los participantes. Para ello hemos seleccionado a personas que no han puesto ningún inconveniente en participar en el estudio, que fuese cercana a nosotros en lo que respecta a espacio y tiempo, para ocasionar los mínimos problemas en nuestra investigación.

## **5.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Para abordar nuestro objeto de estudio, nos hemos centrado básicamente en tres técnicas, los cuestionarios, las entrevistas y las historias de vida, que a continuación trataremos más detalladamente.

#### 5.4.1. ¿Qué hemos utilizado para abordar el objeto de estudio?

Anteriormente, hemos expuesto que para el presente Trabajo Fin de Máster hemos utilizado tanto el método cuantitativo (cuestionarios) como el método cualitativo (entrevistas e historias de vida), permitiéndonos conocer las opiniones de los universitarios con una muestra amplia (cuestionarios) y ver su correspondencia mediante una muestra reducida (entrevistas e historias de vida) que nos permita profundizar en la realidad. Todas estas técnicas, llevan implícitamente una selección de casos (Stake, 1998), teniendo que disponer en el caso de los cuestionarios de varios ayudantes de distintas ramas de conocimiento, para poder contar con más personas dispuestas a opinar y cumplimentar el cuestionario. Además, para la realización de las historias de vida, la selección de los participantes en nuestra investigación no ha sido realizada de forma aleatoria, sino que hemos elegido a universitarios que mejor se ajustaban a nuestro objeto de estudio (McMillan y Schumacher, 2005).

Con la selección de estas técnicas se pretende conocer la realidad actual de las universidades en relación a la práctica de actividad física, permitiendo triangular los datos, para que el análisis de la investigación sea más rico y riguroso.

**-Cuestionario:** mediante esta técnica que según Walker (1989) y Blaxter, Hughes y Tight (2000) es de las más usadas en estudios de Ciencias Sociales, pretendemos que los participantes sean sinceros rellenando distintas cuestiones relativas a la práctica de actividad física a lo largo de su vida.

Esta técnica es definida como “una forma de encuesta caracterizada por la ausencia del encuestador” (Rodríguez-Gómez, Gil-Flores y García-Jiménez, 1996, p.186). Se basa en una serie de preguntas preestablecidas que son formuladas siguiendo un orden lógico y dentro de una temática concreta. Además, “los cuestionarios son aplicables a muestras numerosas de sujetos y plantean preguntas bastantes superficiales, o, al menos preguntas cuidadosamente adaptadas a respuestas predeterminadas” (Walker, 1989, p.114). De este modo, tenemos entre las principales ventajas que a través del cuestionario se permite recoger información útil en grandes masas con un bajo coste de tiempo, aunque hay que destacar que también tenemos desventajas, como por ejemplo, que algunos cuestionarios no son cumplimentados o bien son cumplimentados respondiendo al azar los distintos ítems.

Hemos realizado dos tipos de cuestionarios que ambos se han pasado a expertos, con el objetivo de comprobar su validez, realizando las correcciones que eran pertinentes.

Después de la revisión, uno de ellos se ha pasado a distintos servicios de deportes de distintas universidades (anexo II), para poder utilizar los datos para un apartado de nuestro marco teórico. Los ítems constan de 8 preguntas abiertas, tal y como se muestra en el siguiente cuadro:

*Cuadro 5. Preguntas del cuestionario que han cumplimentado trabajadores del servicio de deportes de distintas universidades*

<b>PREGUNTAS</b>
<b>1. ¿Cuáles son las actividades físicas más demandas por los universitarios?</b>
<b>2. ¿Cuáles son las actividades menos demandas por los estudiantes?</b>
<b>3. ¿Hay más demanda por las actividades competitivas que por las actividades no competitivas? Adjunte datos explicativos.</b>
<b>4. ¿Se dan diferencias de género en la demanda de actividad física, es decir en la elección y en la participación en determinadas actividades físicas o deportes? Explique en el caso de ser afirmativa la respuesta, en qué consisten las diferencias de género. ¿En general, quiénes participan más, los hombres o las mujeres?</b>
<b>5. ¿Cuáles son las preferencias generales de las mujeres? ¿Y de los hombres</b>
<b>6. ¿Existen diferencias significativas entre los distintos grados universitarios, es decir, hay ramas de estudios en las que están más predispuestos a la práctica de actividad que otros estudiantes de otros grados? ¿Cuáles son sus predilecciones, es decir, qué actividades físicas les gustan más al alumnado de la mención de Educación Física y al resto de universitarios?</b>
<b>7. ¿Piensa que los precios de las actividades físicas son asequibles económicamente para los universitarios?</b>
<b>8. ¿Las instalaciones deportivas universitarias son adecuadas y accesibles a todos los universitarios?</b>

*Fuente: Elaboración propia*

Las preguntas abiertas, para Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2006) “no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado” (p.314).

Respecto al otro cuestionario realizado que se encuentra en el anexo III, lo cumplimentaron una muestra amplia de universitarios de distintas ramas de conocimiento, con el objetivo de conocer la realidad existente en las universidades en relación a la práctica de actividad física y extraer datos estadísticos. La realización del cuestionario tiene como principal objetivo acercarnos a la realidad, pues apenas hay fuentes documentales sobre el tema en cuestión, siendo fundamental para realizar posteriormente las entrevistas y las historias de vida.

El cuestionario realizado por Carrión (2007) es la base del nuestro, aunque los ítems han sido modificados y distribuidos en distintos bloques con el objetivo de que el participante cumplimente de manera fácil el mismo (datos de referencia del participante, preguntas del cuestionario referidas a la actualidad, etc.). Algunos de los ítems están abiertos, para recoger

datos precisos, aunque la gran mayoría de los ítems del cuestionario están acotados, teniéndose que responder algunas preguntas tipo escala Likert. Además, lleva una portada al principio del cuestionario, con el logotipo de la universidad que realiza el estudio, el título de la investigación y una nota en la que se expone que los datos personales del participante serán confidenciales atendiendo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Al mismo tiempo, se incluyen las instrucciones básicas del cuestionario. A continuación, exponemos un cuadro de muestra de algunas de las preguntas realizadas en este cuestionario:

*Cuadro 6. Preguntas del cuestionario que han cumplimentado universitarios de distintas ramas de estudios*

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
1. ¿En la actualidad, practicas alguna actividad física?	SI			NO	
1.2. Durante el recreo en Primaria, ¿solías realizar alguna actividad física?	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre
2.1. Durante tu infancia, ¿Practicaste algún tipo de actividad física organizada fuera del horario escolar?	SI			NO	
2.2. Si tu respuesta anterior ha sido sí, escribe cuál/es. Si tu respuesta anteriormente fue no, déjalo en blanco.	Respuesta libre				
2.3. ¿Quién la/s organizaba? Déjalo en blanco en el caso de no haber practicado ninguna actividad	El colegio o el AMPA.	El Ayuntamiento o la Diputación.		Clubs federados	Otros. Especifica quién la/s organizaba. Respuesta libre

*Fuente: Elaboración propia*

-**Entrevista:** antes de realizar las entrevistas para nuestro estudio, hemos hecho una serie de entrevistas piloto, ya que, como Valles (2002), consideramos que es necesario realizarlas para mejorar con la propia práctica. Además, a través de esta técnica hemos reconstruido historias de vida de algunos participantes seleccionados de un universo de entrevistados potenciales, profundizando en aspectos tratados en los cuestionarios y en otros datos que no se pueden recoger mediante un cuestionario, realizándose posteriormente al pase del cuestionario.

En nuestro primer contacto con el entrevistado establecimos un contrato de negociación, planteado por Pujadas (2002). Mediante esta primera toma de contacto

explicamos los aspectos claves de nuestra investigación al posible entrevistado, asegurándole entre diversas cuestiones, su anonimato.

La técnica de la entrevista es definida por Giner, Lamo y Torres (2001) como:

La entrevista es una situación en la que un respondiente es preguntado sobre una serie de cuestiones diseñadas para obtener información que será interpretada en un esquema definido previamente. (...) tiene una intencionalidad científica, puesto que va encaminada a la obtención de datos para una investigación. (...) La finalidad de una entrevista se concibe como un medio e acceder al conocimiento de los fenómenos sociales, más que al conocimiento de comportamientos y rasgos individuales. (...) en las entrevistas en profundidad o semidirectivas el investigador orienta el discurso lógico de una persona según la finalidad de cada caso, por lo que se cuenta con un esquema fijo de cuestiones mínimamente ordenadas y formuladas (p.245).

Las entrevistas que se llevan a cabo son individuales, formales, en profundidad (reconstrucción de hechos pasados y otros de actualidad) y semiestructuradas (mediante un guión de entrevista de aquello que quiere conocer del participante). Consideramos que es importante partir de un guión de entrevista que recoja la información que queremos conocer del sujeto a entrevistar, permitiendo intercalar preguntas según vaya fluyendo la conversación, por lo que el entrevistador debe mantener la escucha activa en todo momento. Asimismo, las preguntas que se realicen se han formulado con el mayor tacto posible y con educación, pues alguna podría haber ocasionado traumas al recordar hechos del pasado. De esta manera, no hemos puesto en nuestra contra al participante mientras realizamos la entrevista.

Además, siguiendo algunas indicaciones de Blaxter, Hughes y Tight (2000) la entrevista la realizaremos en un terreno neutral, donde el entrevistado y el entrevistador se sientan cómodos, permitiendo que la conversación fluya y sea flexible (importante el lugar y la hora elegida para realizar la entrevista que será consensuada entre participante y el entrevistador). Para la realización de las entrevistas ha sido necesario desplazarnos a su lugar de estudios, a su domicilio o estar en un bar, para que las personas se sintieran más desinhibidas.

Durante la entrevista hemos seguido diversas estrategias vistas en la asignatura “Métodos cualitativos de investigación en Ciencias Sociales” y que son explicadas por diversos autores como Hammerley y Atkinson (2001) y Pujadas (2002), como por ejemplo: ser claro, tener capacidad de improvisación, ser abierto, saber cuándo hay que hablar o hacer silencios, tener en posición estratégica la grabadora para no distraer al sujeto entrevistado, animar y

estimular positivamente al participante en sus respuestas, repetir o aclarar preguntas o respuestas, etc.

Las entrevistas realizadas pueden consultarse en el anexo IX, con sus correspondientes transcripciones.

**-Historias de vida:** mediante distintas entrevistas recogeremos los testimonios personales de varios participantes rememorando hechos del pasado y su actualidad, como exponen Albert-Gómez (2007) y Sanz-Hernández (2005). Nuestras historias de vida se muestran en el anexo X.

Lopes (2011) explica el concepto de historia de vida como:

El término “historias de vida” nos sitúa en dos campos: uno que se refiere específicamente a la historia (el relato) de una vida, o a las historias (los relatos) de una o más vidas; y uno otro campo, más amplio, que incluye el uso de experiencias o de documentos personales de la vida de cada día (orales, escritos y otros) (p.23).

Para Hernández (2011) la técnica, historia de vida, en investigación plantea distintos interrogantes que son esenciales a la hora de realizar historias de vida, como son los siguientes: El lugar del marco de la historia, la relación con la historia que se nos cuenta, la tematización y el análisis, convertir el relato biográfico en historia de vida, construir una relación (entre participante e investigador) y el investigador debe estar capacitado para hacer historias de vida, ya que entre otras cuestiones el investigador no debe mostrar su empatía con el sujeto entrevistado (Ferrarotti, 2007), pero debe saber conectar con el entrevistado, para realizar una retrospectiva del entrevistado (Argüello, 2012).

Por otra parte, Bolívar, Domingo y Fernández (2001) explica que las historias de vida son propias de cada persona, pero que pueden usarse como referente dentro de un grupo social concreto.

En nuestras historias de vida se recogen las interpretaciones, las valoraciones, las opiniones, motivaciones y vivencias desde la infancia hasta la actualidad sobre la relación del participante con la práctica de actividad física.

Siguiendo a Pujadas (2002) hemos seguido distintas fases en nuestra investigación:

Cuadro 7. Fases que hemos seguido en nuestra investigación

FASES	¿QUÉ HEMOS HECHO?
Fase inicial	Primeramente, hemos elaborado un boceto de nuestro objeto de estudio, estableciendo unos objetivos y también hemos elaborado nuestro marco teórico acudiendo a distintas fuentes.
Fase de encuesta	Hemos obtenido información mediante cuestionarios que han cumplimentado una muestra amplia de universitarios y también, mediante entrevistas personales con los universitarios seleccionados, siendo necesario contactar previamente con posibles participantes en el estudio.
Fase de registro, transcripción y elaboración	Nuestra información recogida a través de entrevistas y mediante cuestionarios ha sido organizada y categorizada para poder ser analizada.
Fase de análisis e interpretación	Es nuestra última fase del proceso de investigación, en la que damos respuesta a los interrogantes marcados al comienzo de la investigación.

Fuente: Elaboración propia

#### 5.4.2. ¿Cómo hemos registrado los datos?

Los instrumentos que hemos utilizado para registrar los datos son los que se exponen en el siguiente cuadro:

Cuadro 8. Técnicas e instrumentos del estudio

¿Qué hemos utilizado?	¿Cómo hemos registrado los datos?
Cuestionario	-Cuestionarios
Entrevista	-Grabadora y un <i>smart pen</i> : los datos grabados de manera digital han sido posteriormente transcritos. -Cuaderno del investigador: anotaciones de ideas surgidas a lo largo de la entrevista en el momento <i>in situ</i> y después de ella, como por ejemplo, la actitud adoptada por el participante, los silencios, etc.
Historias de vida	Igual que la entrevista: grabadora y <i>smart pen</i> y cuaderno del investigador. Reconstrucción del investigador de las mismas.

Fuente: Elaboración propia



En la tabla se observa que las entrevistas se registraron de distintas maneras para no perder ningún dato. Para ello, fue necesario que el participante que iba a ser entrevistado nos diera su permiso para grabar la conversación, quedando registrado en archivos de audio. De esta forma, el investigador ha podido atender al lenguaje verbal (mediante los audios grabados) y al lenguaje no verbal (a través de los gestos, la actitud, los silencios del entrevistado en el momento in situ, quedando registrado en el cuaderno del investigador). El trabajo con estos dos instrumentos, la grabadora y el cuaderno del investigador ha permitido que hubiese fluidez y una escucha activa en cada una de las entrevistas realizadas, permitiendo al investigador realizar diferentes retroalimentaciones con el fin de extraer más información del sujeto entrevistado.

La duración de las entrevistas aproximadamente han sido de 20-30 minutos grabados, pero en algunos casos la conversación se vio alargada de manera informal, estando los participantes en todo momento amables y receptivos ante las preguntas realizadas. Además, después de las entrevistas hemos ofrecido a cada uno de los participantes el registro de la conversación de forma transcrita y las correspondientes reconstrucciones de las historias de vida, para tener su consentimiento y para poder añadir nuevos datos.

Para transcribir las distintas conversaciones, hemos obviado algunos comentarios o palabras que no eran importantes registrarlos y asimismo, hemos intentado reproducir lo expuesto por los participantes en las distintas entrevistas, siguiendo las pautas aportadas por Pujadas:

- a) Revisar y estandarizar los fallos de concordancia morfo-sintáctica, para hacer el texto lo más legible posible.
- b) Recoger las pausas, énfasis, dudas y cualquier otro tipo de expresividad oral por medio de un código preestablecido, liberando el texto de interjecciones o signos de puntuación engorrosos y largos, que resten legibilidad.
- c) Mantener todas las expresiones y giros idiosincrásicos, así como el léxico jergal que use el informante (2002, p.70).

#### **5.4.3. ¿Cómo se ha analizado la información recogida?**

Para la parte del método cuantitativo, es decir, con los cuestionarios, se ha utilizado el *software* SPSS, versión 15. De esta manera, hemos podido analizar de forma descriptiva las

distintas preguntas del cuestionario, y a su vez, establecer semejanzas y diferencias viendo las distintas relaciones que se establecen entre ciertas variables.

En lo que respecta al análisis del método cualitativo, han sido necesarias varias audiciones y varias lecturas de las transcripciones y el procedimiento de análisis de datos que hemos seguido se basa en las técnicas de codificación y categorización de los datos (Woods, 1987 y Stake, 1998). Cada entrevista ha sido analizada por separado, para poder construir las historias de vida de forma individual, numerando cada una de ellas. De esta forma, ha sido más fácil desgranar notas a un margen y subrayar fragmentos importantes desde la primera lectura. Posteriormente a la fase de codificación, hemos clasificado cada fragmento en categorías, para su posterior interpretación. Por tanto, ha sido necesario establecer un sistema de categorías durante la fase de análisis de los datos registrados.

En el anterior epígrafe hemos explicado que durante la fase de registro hemos considerado que había datos que eran irrelevantes para nuestro estudio, por lo que hemos seleccionado los datos a recoger, que después han sido categorizados (Rodríguez-Gómez, Gil-Flores y García-Jiménez, 1996).

## **5.5. RIGOR CIENTÍFICO EN NUESTRA INVESTIGACIÓN**

En toda investigación se originan problemas que hay que resolver para deformar lo menos posible los datos de la realidad que se está estudiando. Los principales problemas que encontramos en nuestro estudio son la subjetividad y la neutralidad del investigador en la construcción de las historias de vida y en la realización de las distintas entrevistas. Teniendo en cuenta esto, hemos seguido una serie de criterios para dotar de rigor a nuestra investigación, atendiendo a los criterios de Guba (1985):

### **◆Credibilidad**

La información recogida en el presente estudio se ha prolongado durante 7 meses aproximadamente, mediante la revisión y lectura de nuestra temática de estudio, los cuestionarios elaborados, revisados y cumplimentados por distintos universitarios, así como, la selección y realización de entrevistas para construir distintas historias de vida. Mediante las distintas técnicas utilizadas hemos recogido distintos datos que han sido analizados, haciendo que nuestra investigación sea más creíble. La triangulación de datos cualitativos y cuantitativos, aporta una mayor riqueza a nuestro estudio.

Además, hemos comentado con anterioridad que las entrevistas y las historias de vida han sido revisadas por los participantes, con la finalidad de eliminar o añadir datos, compartiendo y contrastando la información con la fuente que participaba en el proceso.

#### ◆ **Transferibilidad**

Este criterio señala diversas cuestiones: si los datos obtenidos son realmente importantes para el contexto en el que se ha llevado a cabo y también, si estos datos pueden transferirse a otros contextos o pueden ser una guía para otros investigadores. Nuestro estudio recoge de forma minuciosa y precisa el contexto en el que se ha llevado a cabo la investigación, concretamente recoge datos personales (cuestionarios, entrevistas e historias de vida), así como el lugar y la fecha de las entrevistas realizadas, permitiendo su aplicación en contextos similares.

#### ◆ **Dependencia**

En nuestro estudio hemos utilizado distintas técnicas e instrumentos que permiten interrelacionarse entre ellas y complementarse, garantizando que la información recogida y analizada es estable. Por ejemplo, hemos utilizado dos instrumentos en las entrevistas realizadas, la grabadora y el cuaderno del investigador con la finalidad de registrar información verbal y no verbal.

Además, hemos verificado la información registrada en las entrevistas y en las historias de vida, mediante la revisión de los datos por parte de los entrevistados.

En cuanto a los cuestionarios han sido compartidos y revisados por expertos antes de pasarlos a la muestra de estudio, realizando ajustes de formato y contenido.

#### ◆ **Confirmabilidad**

“En este criterio se trata de demostrar la intersubjetividad de los datos e informaciones obtenidos (Guba, 1985), su independencia respecto al evaluador-investigador que las obtiene y que, por tanto, pueden ser confirmados por otras vías y personas” (Monjas, 2008, p.167).

Garantizamos la credibilidad de nuestro estudio mostrando las pruebas en las que nos hemos basado para realizar el análisis de los datos, pudiendo ser consultadas en el CD. Al mismo tiempo, nuestros datos han sido triangulados y hemos intentado ser objetivos en las entrevistas realizadas y en las historias de vida construidas, para que la investigación tenga mayor calidad. Para validar la información de las entrevistas y de las historias de vida hemos contrastado la información registrada con el entrevistado, realizando el procedimiento que propone Woods (1987) "validación del demandado". (p.100)

## 5.6. IMPLICACIONES ÉTICO-METODOLÓGICAS

Siguiendo las palabras de Blaxter, Hughes y Tight (2000) “todo proyecto de educación plantea cuestiones éticas, especialmente cuando involucra directamente a las personas” (p.199). En nuestro estudio las personas son un pilar fundamental siendo esencial que continuamente estuviéramos reflexionando sobre los problemas que se nos podían acercar a lo largo del estudio y cómo podíamos darles solución.

Siguiendo a Bisquerra (2004) hemos tenido en cuenta una serie de códigos éticos respecto a los participantes y en lo que respecta a nuestro trabajo de investigación que a continuación exponemos:

### ◆Códigos éticos respecto a los participantes

Para llegar a recolectar, analizar y difundir los datos, previamente hemos tenido que consensuar y llegar a un acuerdo con el sujeto participante en la investigación asegurándole confidencialidad y anonimato, especialmente en las entrevistas biográficas realizadas. Esta negociación se ha realizado antes de que los participantes interviniesen en el estudio, es decir, cuando se nos facilitó el acceso al campo. El acuerdo realizado entre los participantes y el investigador ha sido claro y consensuado por ambas partes, estableciendo una serie de cuestiones éticas por parte del investigador hacia los sujetos participantes, como por ejemplo, “confidencialidad y anonimato” (Blaxter, Hughes y Tight, 2000, p.201), evitando de esta forma problemas legales. Por tanto, en todo momento se ha protegido la identidad de los participantes, la información de los mismos ha sido tratada con respeto y los participantes han accedido a participar en el estudio sabiendo la finalidad del mismo. Asimismo, los participantes accedían a poder revisar las entrevistas y sus historias de vida, con el objetivo de modificar lo que ellos considerasen y su aprobación para poder ser publicado.

### ◆Códigos éticos respecto a nuestro Trabajo Fin de Máster

Blaxter, Hughes y Tight (2008) explican que los códigos éticos no se refieren únicamente a los participantes (su anonimato, confidencialidad, etc.), ya que también existen códigos éticos en lo que respecta al diseño de la investigación. En relación al desarrollo de nuestro Trabajo Fin de Máster, garantizamos que la información expuesta es clara, veraz y contrastada con los participantes, cumpliendo con profesionalidad nuestro trabajo.



## 6. RESULTADOS Y ANÁLISIS

A lo largo de este apartado expondremos los resultados de la investigación que son fruto de los cuestionarios cumplimentados por los universitarios, las entrevistas e historias de vida de los participantes. Por tanto, nos apoyaremos en datos cuantitativos y en datos cualitativos, atendiendo a las siguientes categorías y subcategorías que mostramos a continuación:

- La actividad física en distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios
  - Presente de los universitarios: la actividad física en su tiempo libre
  - Pasado de los universitarios: la actividad física a nivel escolar
  - Pasado de los universitarios: la actividad física a nivel extraescolar
- Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física
  - Motivos que influyen hacia la práctica de actividad física
  - Motivos que influyen hacia la no práctica de actividad física
- Factores que intervienen en la práctica de actividad física
  - Factores demográficos y biológicos
  - Factores psicológicos, cognitivos y emocionales
  - Factores conductuales y relacionados con el comportamiento
  - Factores sociales y culturales
  - Factores físicos del entorno
- Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios

Además, al final de la exposición de los datos cuantitativos y cualitativos hemos incluido un cuadro, a modo de resumen para sintetizar los resultados, destacando las ideas más relevantes. De este modo, hemos podido analizar de forma conjunta los resultados en los apartados finales de nuestra investigación y extraer distintas conclusiones.

Tenemos que añadir que encontramos en nuestro trabajo diversos aspectos positivos, pero también aspectos a mejorar para futuras investigaciones.

Entre los aspectos positivos del trabajo destaca: el cumplimiento de plazos de entrega establecidos; la utilización de dos tipos de metodología, cuantitativa y cualitativa para que el trabajo fuera más enriquecedor trabajando con distintas técnicas e instrumentos de recogida de información; los protagonistas, son universitarios, reconstruyendo el pasado y su presente en relación a la práctica de actividad física, así como sus percepciones personales; damos respuesta a los objetivos planteados al inicio del trabajo en el apartado de análisis y discusión.

Asimismo, hay aspectos del estudio que deben mejorarse, como por ejemplo: realizar un cuestionario más corto, porque contiene muchos ítems; ampliar la muestra de los cuestionarios, acudiendo a distintos campus universitarios con distintas ramas de estudios, obteniendo un mayor número de datos; ampliar las historias de vida, abarcando otras ramas de estudios y recogiendo datos más detallados del pasado y del presente, incluso recogiendo documentos fotográficos; reducir las intervenciones de la investigadora en las entrevistas realizadas. Antes del máster la investigadora nunca había realizado una entrevista, por lo que se aprecia su inexperiencia en las mismas.

## **6.1. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS CUESTIONARIOS**

### **6.1.1. La actividad física en distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios**

En este apartado vamos a recordar la relación de los participantes de nuestro estudio con la actividad física en distintos ámbitos (escolar y extraescolar), pero también mostraremos la relación existente de los universitarios con la actividad física en nuestro tiempo presente.

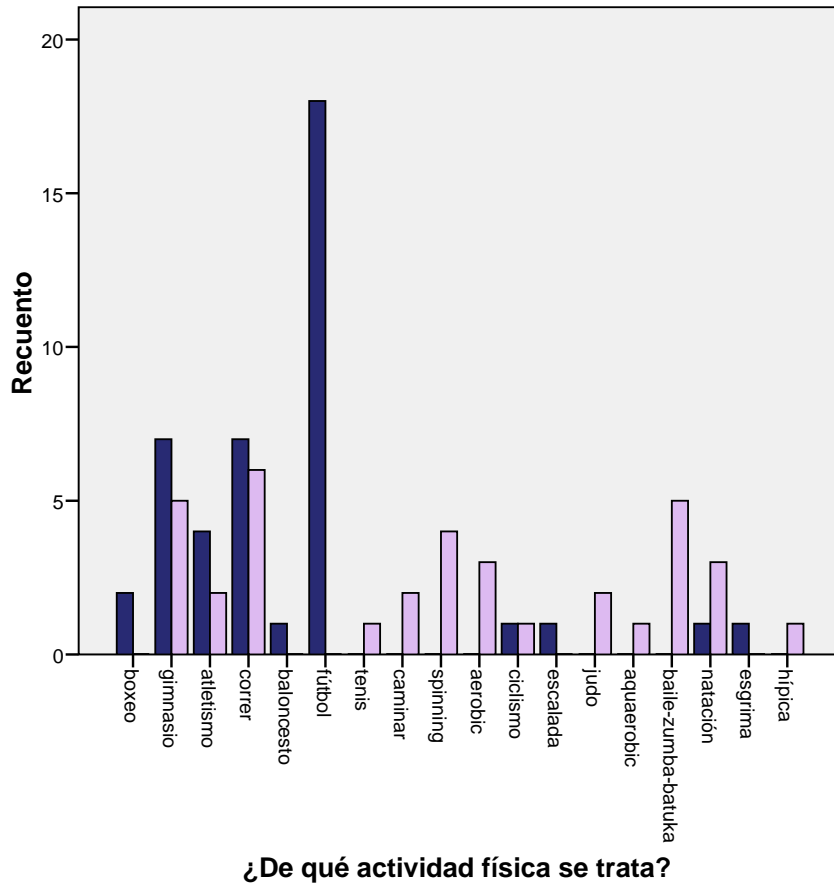
#### **A) Presente de los universitarios: la actividad física en su tiempo libre**

En un epígrafe anterior, hemos mostrado mediante un gráfico cuáles son las actividades físicas más desarrolladas en la actualidad entre los universitarios y los porcentajes de los practicantes y no practicantes de actividad física (recordamos los resultados del gráfico 1, un 71,82% practican actividad física y un 28,18% no practican actividad física en la actualidad).

Debido a la gran diversidad de actividades, nos parece remarcable analizar dos variables: la variable actividad física que practican los universitarios en la actualidad y la variable género. Para estudiar estas dos variables lo primero que hemos tenido en cuenta es que son dos

variables nominales y cualitativas, por lo que es necesario analizar la tabla de contingencia y también el gráfico de barras agrupado.

Gráfico 6. Actividades que practican los universitarios en la actualidad



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que la actividad más practicada por los hombres es el fútbol y de forma muy destacada. En cambio, las mujeres practican otras actividades, pero de forma más igualitaria, sin destacar tanto como en el caso de los hombres, siendo necesario recurrir a los datos que ofrece la tabla de contingencia.



Tabla 2. Tabla de contingencia que recoge el recuento de las actividades realizadas por los universitarios según el sexo

		sexo del sujeto participante		Total
		Hombre	Mujer	
¿De qué actividad física se trata?	boxeo	2	0	2
	gimnasio	7	5	12
	atletismo	4	2	6
	correr	7	6	13
	baloncesto	1	0	1
	fútbol	18	0	18
	tenis	0	1	1
	caminar	0	2	2
	spinning	0	4	4
	aerobic	0	3	3
	ciclismo	1	1	2
	escalada	1	0	1
	judo	0	2	2
	aquaerobic	0	1	1
	baile-zumba-batuka	0	5	5
	natación	1	3	4
	esgrima	1	0	1
hípica	0	1	1	
Total	43	36	79	

Fuente: Elaboración propia

De un total de 43 hombres, 18 practican fútbol siendo la siguiente actividad más practicada correr y hacer actividades de gimnasio, con 7 respectivamente cada una de ellas. Las siguientes actividades más practicadas entre los hombres son atletismo (4), boxeo (2), baloncesto, ciclismo, escalada, natación y esgrima, todas con 1.

En lo que respecta a las mujeres encontramos importantes diferencias, observando que las mujeres tienden a practicar otras actividades distintas a las que realizan los hombres. De 36 mujeres que practican actividad física, la actividad más practicada es correr (6 mujeres han contestado que practican esta actividad actualmente). A esta actividad la siguen las actividades de baile, como la zumba o batuka (5), actividades de gimnasio (5), spinning (4), aerobic (3), natación (3), atletismo (2), caminar (2), judo (2), hípica, aquaerobic, tenis y ciclismo (1).

Mediante estos resultados comprobamos que los hombres prefieren las actividades enfocadas al deporte de competición o reglado y de equipo, mientras que las mujeres eligen actividades físicas aeróbicas y con soporte musical, debido a que el baile, spinning, el aerobic o el aquaerobic suele ser practicado con música de fondo para trabajar a distintas velocidades y ritmos.

Por otra parte, es importante conocer la frecuencia con la que realizan actividad física. Para ello utilizamos esta variable, junto a otra variable, género, analizando la tabla de contingencia y el gráfico de barras agrupado.

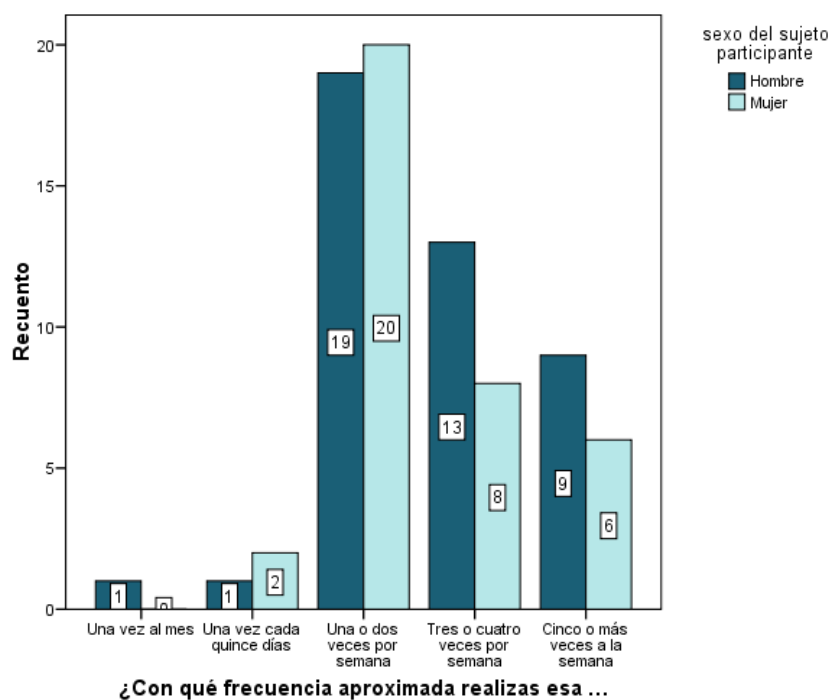
Tabla 3. Tabla de contingencia que recoge la frecuencia con que realizan actividad física según el sexo

		sexo del sujeto participante		Total
		Hombre	Mujer	
¿Con qué frecuencia aproximada realizas esa actividad?	Una vez al mes	1	0	1
	Una vez cada quince días	1	2	3
	Una o dos veces por semana	19	20	39
	Tres o cuatro veces por semana	13	8	21
	Cinco o más veces a la semana	9	6	15
Total		43	36	79

Fuente: Elaboración propia

Podemos observar que los hombres practican más actividad física que las mujeres a lo largo de la semana, destacando que 9 hombres practiquen actividad física unas cinco o más veces a la semana. Otros 13 hombres practican actividad física tres o cuatro veces por semana. En cambio, la mayor concentración de mujeres en lo que respecta a la frecuencia a la hora de practicar actividad física, es de 20 mujeres que dicen que practican actividad física una o dos veces por semana. Por tanto, 34 mujeres realizan actividad física semanalmente.

Gráfico 7. Frecuencia aproximada de la práctica de actividad física según el sexo



Fuente: Elaboración propia

Observando el gráfico y teniendo en cuenta la tabla de contingencia, comprobamos que los universitarios que practican actividad física lo hacen con una frecuencia de una o más veces a la semana. Según estos datos, los universitarios que practican actividad física lo hacen de forma continuada, aunque también no debemos obviar que hay casos contrarios. En el gráfico se representa que hay el mismo número de personas (2 en cada género) que practican actividad física una vez cada 15 días o más, luego no practican actividad física de forma constante.

Es importante establecer una relación entre la variable género y la variable de cómo realizan los universitarios la actividad física. Para ello, nuevamente debemos analizar la tabla de contingencia y su correspondiente gráfico de barras agrupado mediante el SPSS.

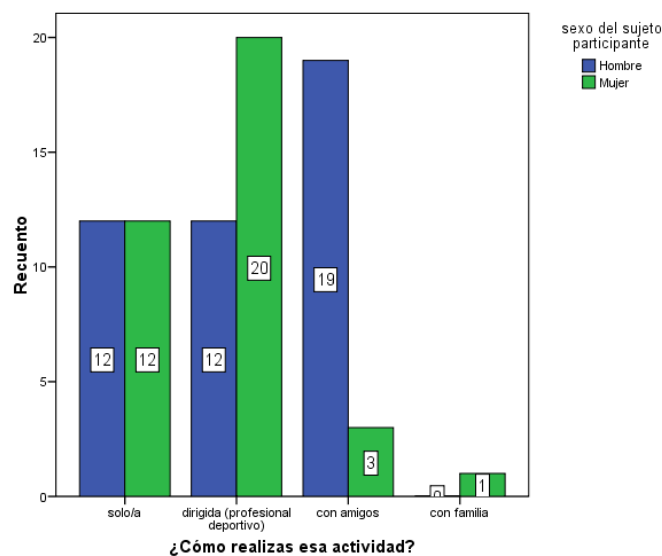
Tabla 4. Tabla de contingencia de cómo realizan la actividad física según el sexo

		sexo del sujeto participante		Total
		Hombre	Mujer	
¿Cómo realizas esa actividad?	solo/a	12	12	24
	dirigida (profesional deportivo)	12	20	32
	con amigos	19	3	22
	con familia	0	1	1
Total		43	36	79

Fuente: Elaboración propia

Podemos observar importantes diferencias teniendo en cuenta el género. Los hombres prefieren realizar actividad física con sus amigos, mientras que las mujeres prefieren practicar actividad física dirigida por profesional deportivo. A nivel general, sin tener en cuenta el género, los universitarios eligen realizar actividad física de forma dirigida, siguiendo a esta opción, practicar actividad física solo o sola, realizarla con amigos, o bien con la familia.

Gráfico 8. Cómo realizan la actividad física según el sexo

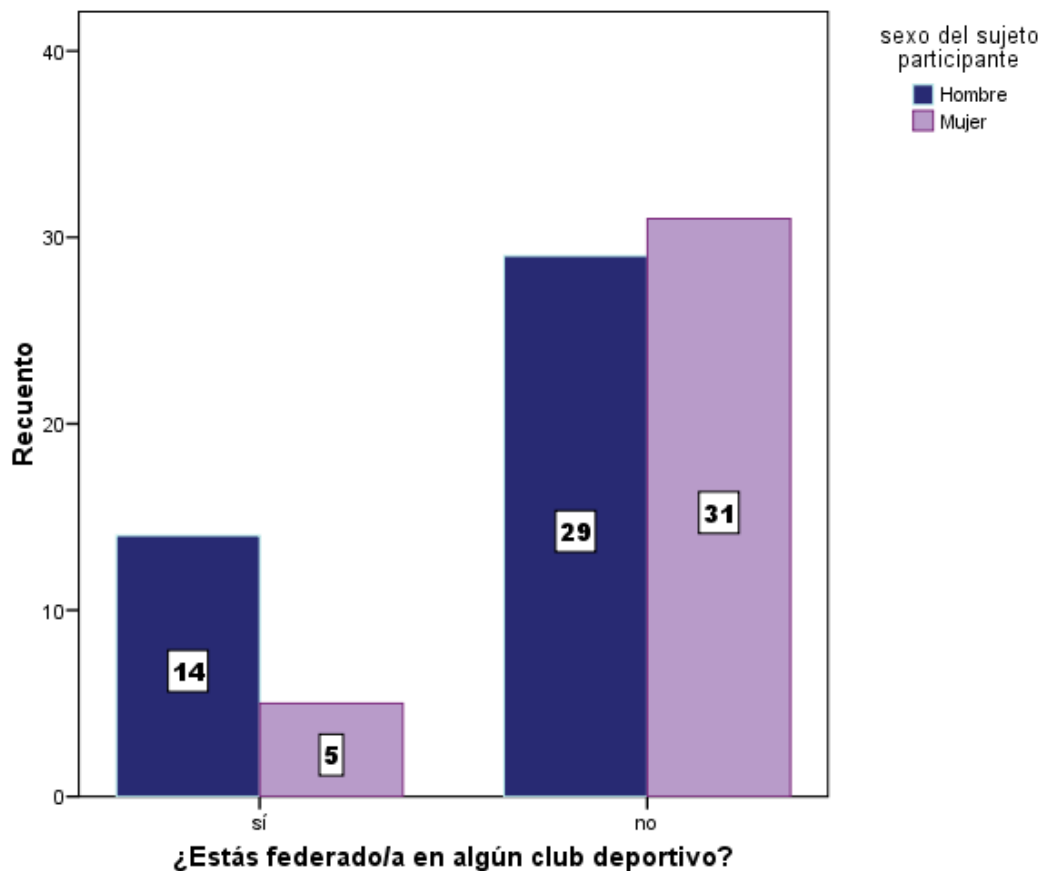


Fuente: Elaboración propia

Del gráfico se desprende visualmente que la mayoría de los universitarios eligen actividades en las cuales no intervengan sus familiares, eligiendo practicarlas antes con amigos e incluso solos que con su familia.

Además, les hemos preguntado si se encuentran federados en algún club en la actualidad y hemos diferenciado según el género mediante un gráfico de barras agrupado, ya que son dos variables nominales.

Gráfico 9. Recuento de federados según el sexo



Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar la gran mayoría de universitarios se encuentran sin federar en clubs deportivos. Tan solo 14 hombres de 43 que practican actividad física se encuentran federados, mientras que solo 5 mujeres están federadas respecto a 36 mujeres que hacen actividad física. Por tanto, hay más hombres federados que mujeres en la actualidad.

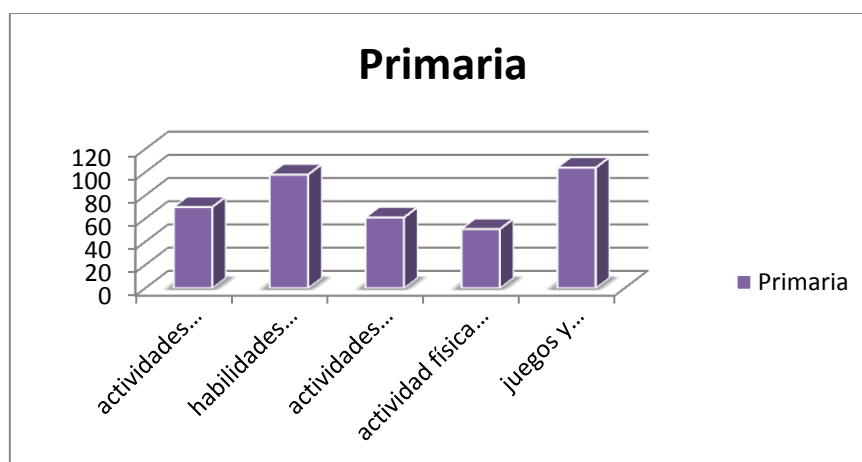
## B) Pasado de los universitarios: la actividad física a nivel escolar

En este apartado hacemos referencia a la educación recibida en las clases de Educación física en Educación Primaria y en Educación Secundaria. También, a través de las preguntas contestadas en los cuestionarios podemos responder a la actitud del participante en el pasado en las clases de Educación Física entre otra serie de interrogantes.

### -En Educación Primaria

Los 110 universitarios de nuestra muestra, han rememorado las actividades que realizaban en las clases de Educación Física y han expuesto cuáles eran los contenidos trabajados en las mismas en Educación Primaria.

Gráfico 10. Contenidos trabajados en las clases de Educación Física en Primaria



Fuente: Elaboración propia

Tal y como observamos en el gráfico, en el currículum de Educación Física hay cinco contenidos que deben trabajarse a lo largo de la etapa. El contenido de Educación Física que tiene un recuento más alto es el contenido relacionado con juegos y actividades deportivas, siguiéndole muy de cerca las habilidades motrices. En menor medida, se han trabajado menos el resto de contenidos: actividades asociadas al cuerpo, actividades artístico-expresivas y actividad física y salud. Destaca que casi 110 personas han contestado que recuerdan haber practicado juegos y actividades deportivas en las clases de Educación Física (104 personas afirman que trabajaron este contenido) frente a 51 personas que han respondido que practicaban actividad física y salud en las clases de Educación Física.

Si se tiene en cuenta el currículum, deberían de haberse dado todos los contenidos de la asignatura de Educación Física, por lo que deberían haber respondido las 110 personas en

todos los contenidos por igual. De esto extraemos la idea de que no se trabajan todos los contenidos de Educación Física o se trabajan unos más que otros.

En el anexo IV adjuntamos una tabla con los resultados numéricos.

Los universitarios además han respondido a otras cuestiones referentes a su participación y actitud en las clases de educación física.

La variable de participación a analizar es una variable ordinal, siendo necesarios su distribución de frecuencias y un gráfico de sectores.

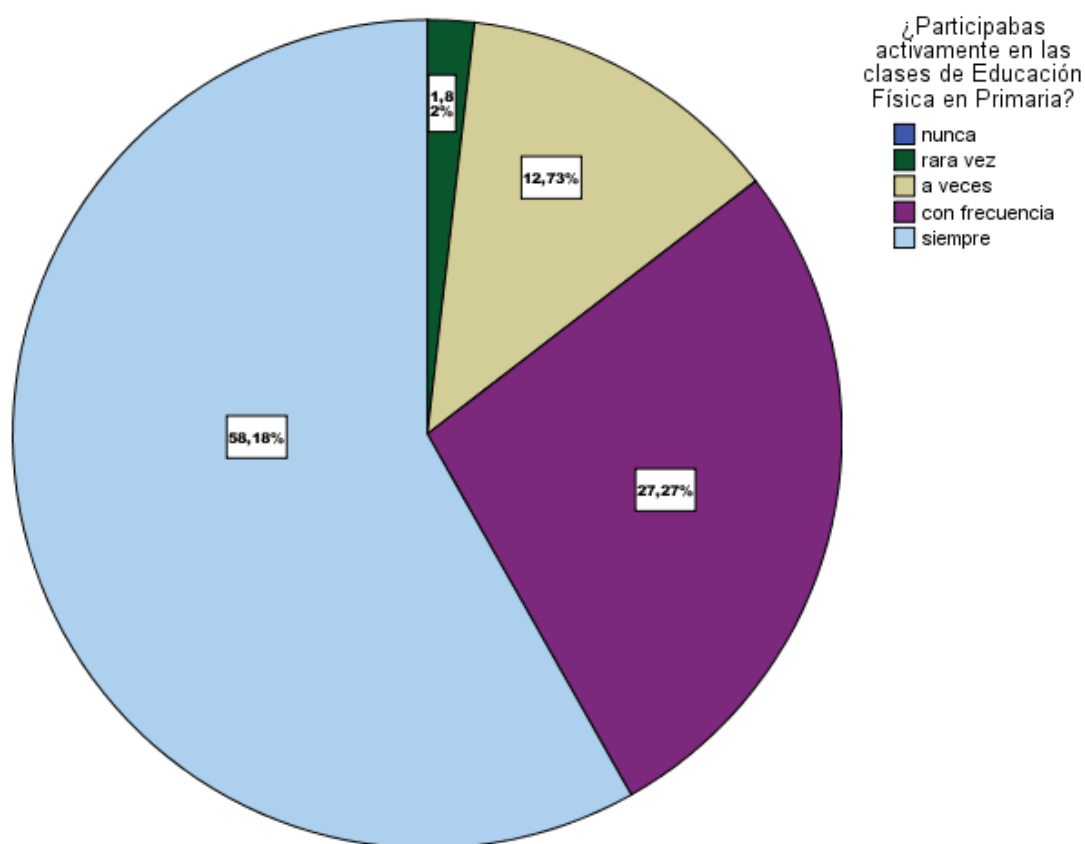
*Tabla 5. Recuento de la participación activa en las clases de Educación Física en Primaria*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos rara vez	2	1,8	1,8	1,8
a veces	14	12,7	12,7	14,5
con frecuencia	30	27,3	27,3	41,8
siempre	64	58,2	58,2	100,0
Total	110	100,0	100,0	

*Fuente: Elaboración propia*

La gran mayoría de los universitarios han respondido que participaban siempre activamente en las clases de Educación Física en Primaria (64 personas de 110). Además, 30 personas han contestado que participaban con frecuencia en las clases. En contraposición encontramos a universitarios que cuando eran niños su participación no era tan activa respecto a otros compañeros, ya que participaban a veces o incluso con muy poca frecuencia (16 personas han contestado en relación a esto).

Gráfico 11. Porcentajes de la participación activa en las clases de Educación Física en Primaria

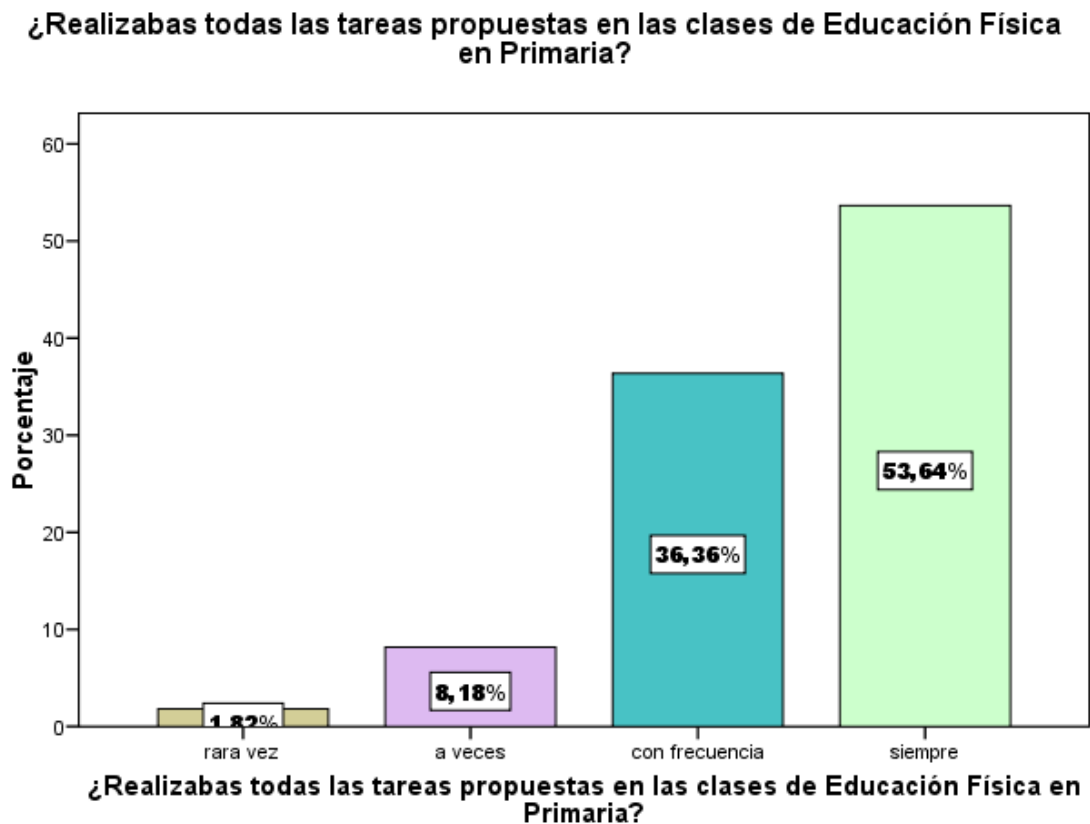


Fuente: Elaboración propia

El gráfico de sectores destaca que casi un 60% de las personas que han cumplimentado el cuestionario participaban de forma activa siempre. Además, cerca del 28% participaban con frecuencia en las clases. Subrayamos el porcentaje de personas que rara vez participaban de forma activa en las clases, ya que es un porcentaje mínimo, muy cercano a un 2% de las personas que han respondido el cuestionario.

La siguiente variable trata sobre la predisposición hacia las tareas propuestas y es igual que la anterior variable, ordinal. Para hacer el análisis hemos extraído el gráfico adecuado, un gráfico de barras desde el programa SPSS.

Gráfico 12. Porcentajes de si los universitarios realizaban todas las tareas propuestas en las clases de Educación Física en Primaria



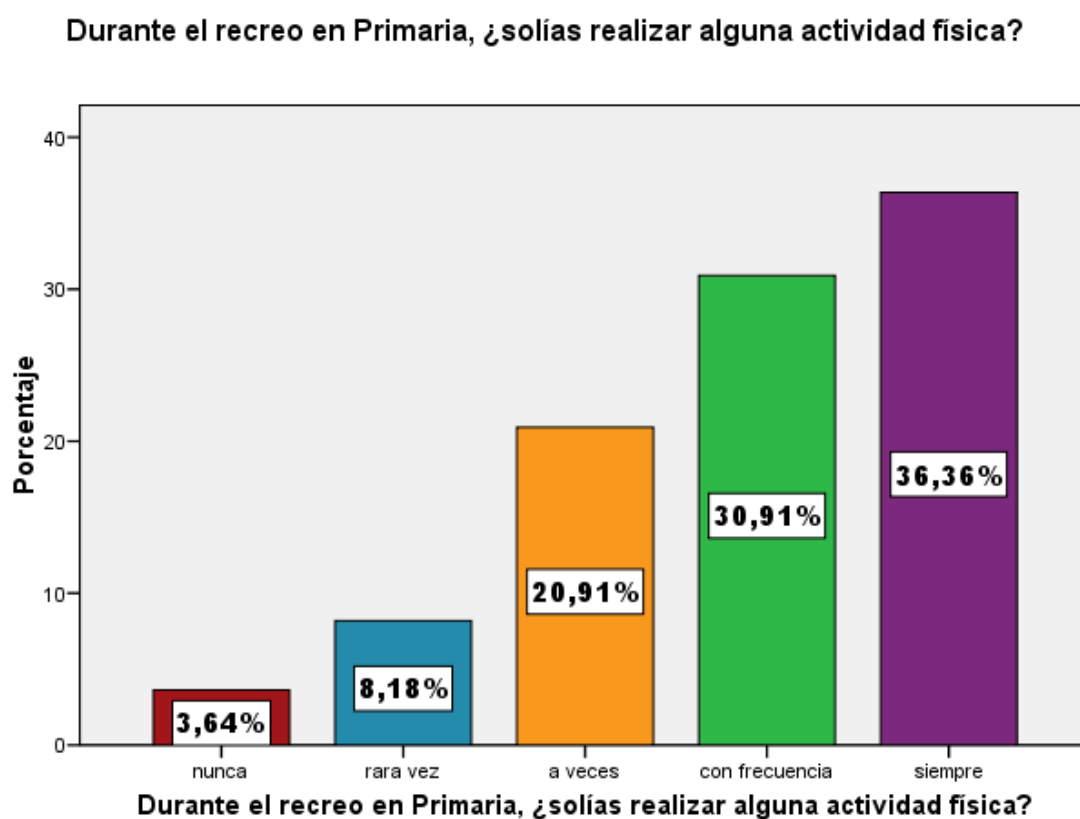
Fuente: Elaboración propia

Como podemos comprobar los resultados guardan cierta correspondencia con la variable que anteriormente hemos analizado (la participación en las clases de Educación Física). Más de un 53% realizaba siempre todas las tareas que se proponían en las clases de Educación Física, mientras que un 36% de los universitarios han contestado que con frecuencia realizaba las tareas propuestas. Destacamos que un 1,82% rara vez realizaba las tareas que el profesor de Educación Física mandaba. También, podemos comprobar que ninguna persona ha contestado que nunca realizaba todas las tareas propuestas, por lo que todos los alumnos en esta etapa y en esta asignatura solían hacer las tareas que proponía el profesorado, aunque sí que se aprecian diferencias en la frecuencia de su práctica.

Por otra parte, nos parece muy interesante saber si cuando eran niños y niñas practicaban alguna actividad física durante el recreo en Primaria.



Gráfico 13. Porcentajes de la práctica de actividad física durante el recreo en Primaria



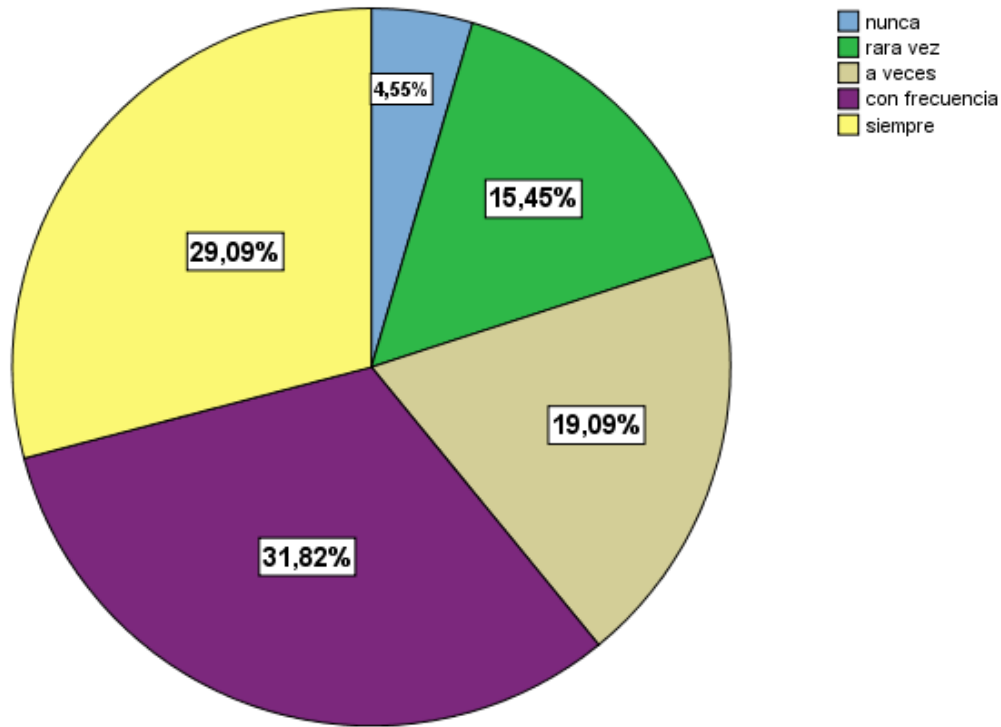
Fuente: Elaboración propia

Como podemos comprobar más de un 67% solía realizar con frecuencia o casi siempre alguna actividad física durante el recreo. En cambio, cerca de un 21% practicaba alguna actividad física en algunas ocasiones. Por el contrario, aproximadamente un 12% apenas realizaba actividad física durante el recreo e incluso algunos de los universitarios han respondido que nunca realizaban actividad física en el recreo cuando eran pequeños.

En lo que respecta a la variable de participación en las actividades físico-deportivas que se organizaban en el centro en Educación Primaria, es una variable ordinal por lo que hemos generado un gráfico de sectores mediante el programa SPSS.

Gráfico 14. Porcentajes de la participación en actividades deportivas organizadas por el centro en Primaria

**¿Participabas en las actividades deportivas que organizaba tu centro en Primaria?**



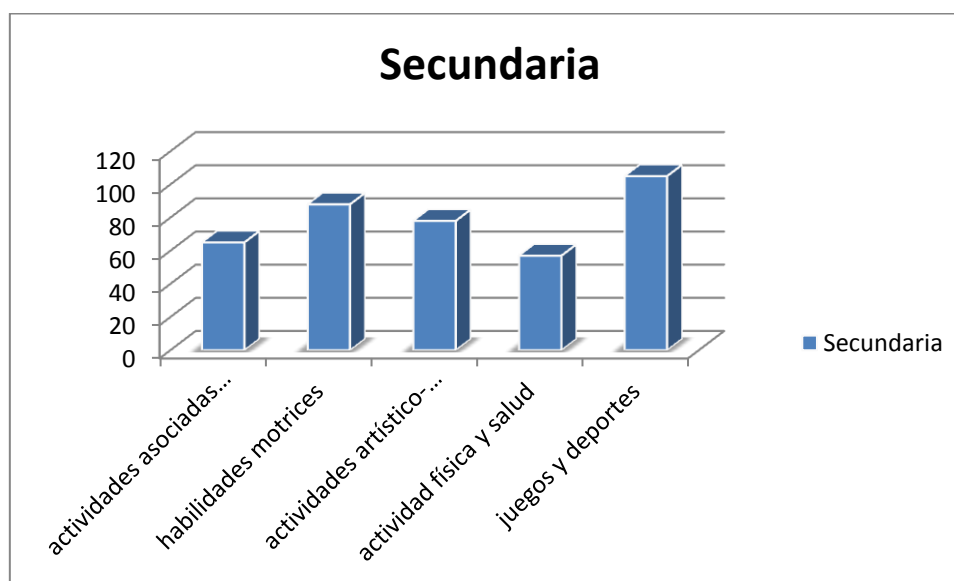
Fuente: Elaboración propia

Más de un 60% solía participar en las actividades físico-deportivas que organizaba su centro en Educación Primaria. Un 19,09% realizaba alguna actividad deportiva ofertada por el centro, mientras que un 15,45% rara vez participaba en las actividades ofrecidas desde el centro educativo. Además, un 4,55% de los universitarios ha respondido que nunca participaba en las actividades propuestas desde el propio colegio.

**-En Educación Secundaria**

Todos los participantes en la muestra de estudio, han expuesto los contenidos trabajados en las clases de Educación Física en Educación Secundaria, recordando las actividades que realizaron cuando eran adolescentes en dicha asignatura.

Gráfico 15. Contenidos trabajados en las clases de Educación Física en Secundaria



Fuente: Elaboración propia

Con el gráfico podemos comprobar que el currículum de Educación Física en esta etapa recoge cinco contenidos que deben ser trabajados. De estos cinco contenidos, el contenido que tiene un mayor recuento es el contenido de juegos y deportes, con 105 personas que han recordado haber trabajado este contenido. Por tanto, casi todas las personas recuerdan haber abordado el mismo durante la adolescencia.

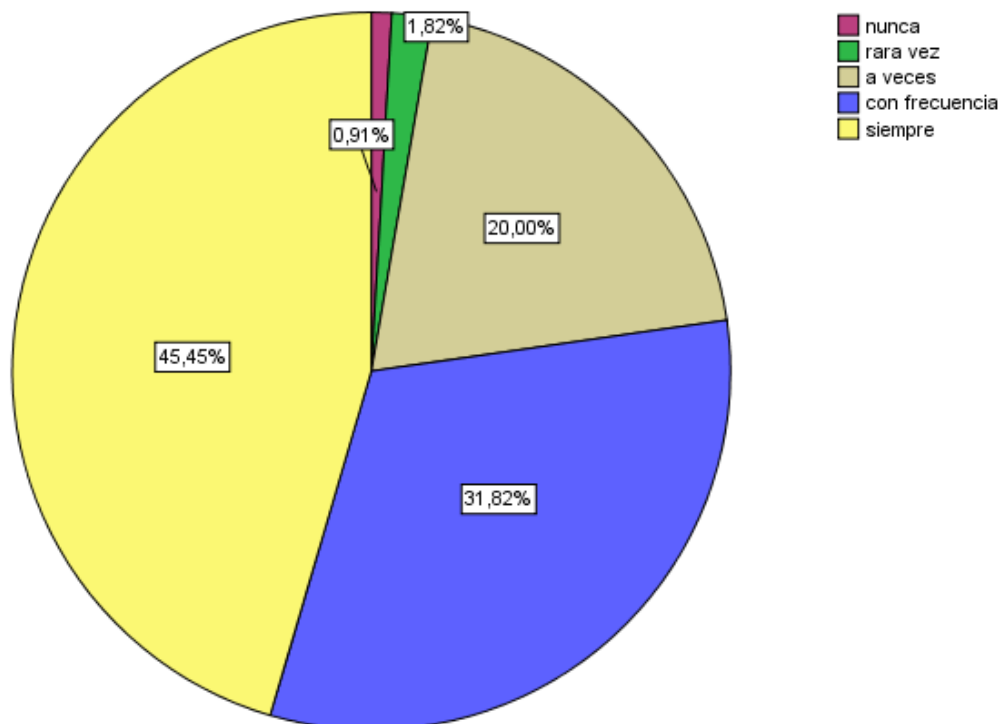
Por otra parte, destaca que el segundo contenido con un recuento alto es el referido a las habilidades motrices. Le sigue a este contenido las actividades artístico-expresivas, las actividades asociadas al cuerpo y finalmente, el contenido de actividad física y salud. Este último contenido lo recuerdan haber trabajado solo 65 personas de las 110 que han contestado el cuestionario. En el anexo IV adjuntamos una tabla con los resultados numéricos.

Por consiguiente, sucede lo mismo que en Educación Primaria, ya que se dan desigualdades entre los distintos contenidos, siendo probable que estas desigualdades provengan de un desigual trabajo de los contenidos, centrándose de manera especial el profesorado de Educación Física, en el contenido de juegos y deportes. Las sesiones impartidas en Educación Secundaria las recuerdan los universitarios centradas mayoritariamente en el contenido de juegos y deportes. Además, observamos que el tercer contenido más trabajado en el instituto es el referido al bloque de actividades artístico-expresivas, luego no coincide con el tercer contenido más trabajado en Educación Primaria, ya que es el bloque de actividades asociadas al cuerpo.

Los universitarios además han respondido a otras cuestiones referentes a su participación y actitud en las clases de educación física en la etapa de Secundaria. Para ello hemos realizado un gráfico de sectores.

Gráfico 16. Porcentajes de la participación activa en las clases de Educación Física en Secundaria

### ¿Participabas activamente en las clases de Educación Física en Secundaria?

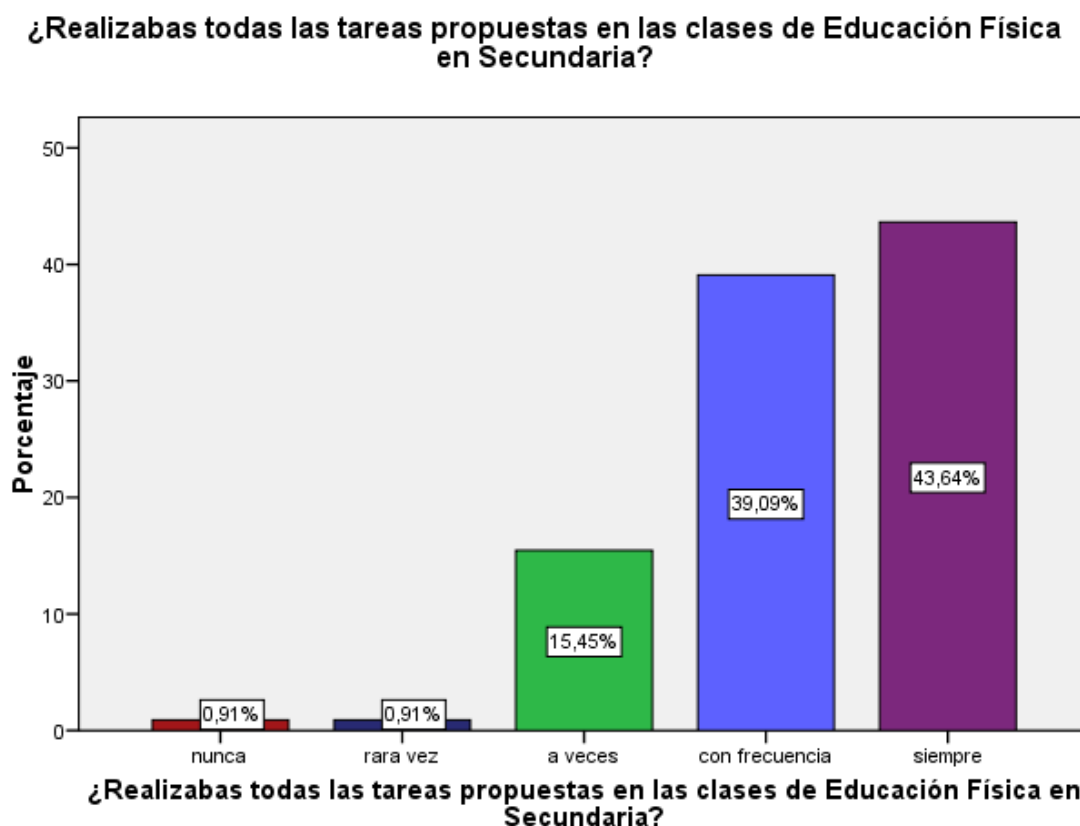


Fuente: Elaboración propia

Más de un 77% de los universitarios han respondido que participaban con frecuencia o siempre de forma activa en las clases de Educación Física en Secundaria. En cambio, sólo un 20% participaba a veces de forma activa. Resalta que más de un 2% en su adolescencia apenas o incluso nunca participase activamente en las clases de dicha asignatura. Vemos diferencias entre primaria y secundaria, debido a que en Educación Secundaria los alumnos participaban menos de forma activa respecto a Educación Primaria.

Por otra parte, nos parece importante analizar la siguiente variable que guarda relación con la anterior variable estudiada. La siguiente variable trata sobre la predisposición hacia las tareas propuestas, siendo una variable ordinal, por lo que únicamente hemos extraído el gráfico de barras con sus correspondientes porcentajes.

Gráfico 17. Porcentajes de si los universitarios realizaban todas las tareas propuestas en las clases de Educación Física en Secundaria

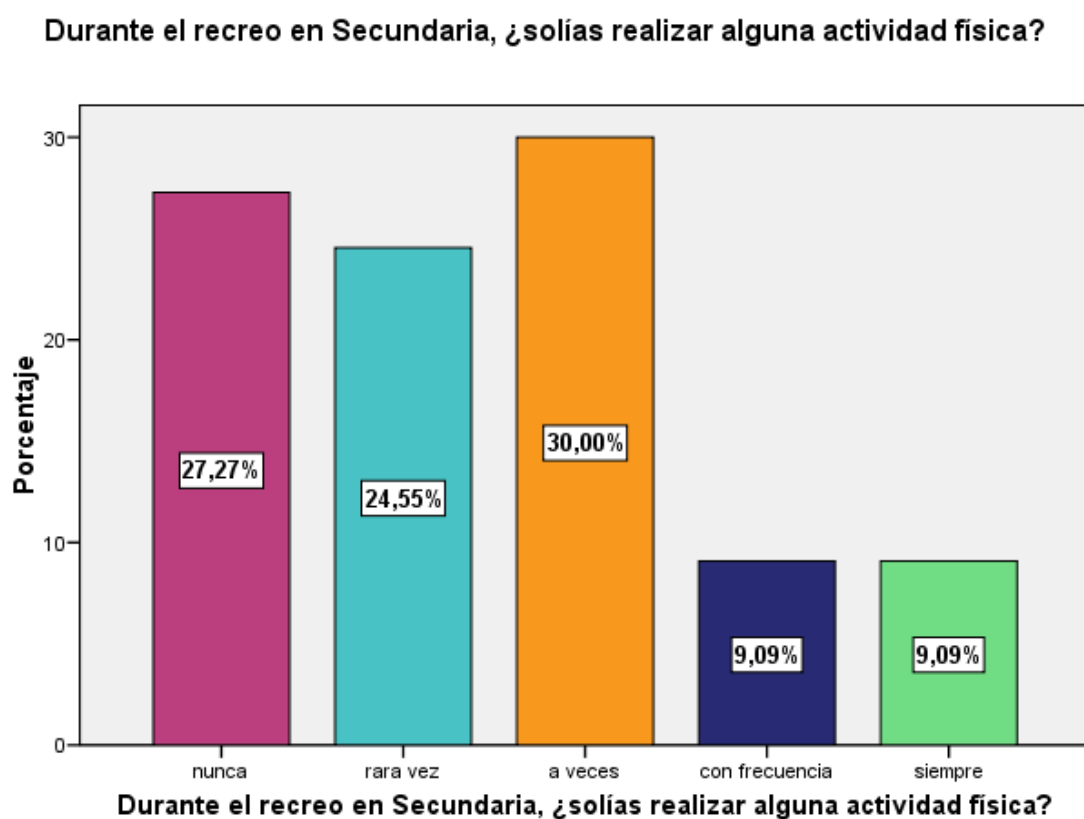


Fuente: Elaboración propia

Alrededor de un 82% de los universitarios recuerdan haber realizado con frecuencia o siempre las actividades propuestas por el profesor de Educación Física en el instituto. El porcentaje de alumnos que nunca o muy pocas veces realizaba las tareas planteadas es muy bajo, pues no llega ni al 2%. De estos resultados podemos extraer que casi todos los alumnos mostraban una actitud positiva hacia la asignatura, ya que casi todos participaban de forma activa y realizaban las actividades propuestas, por lo que es probable que a un gran número de los alumnos les gustase la asignatura. Esto mismo puede interpretarse en las clases de Educación Física en la etapa de Primaria.

Asimismo, consideramos que es necesario estudiar si cuando eran adolescentes practicaban alguna actividad física durante el recreo. Para su análisis nos hemos valido de un gráfico de barras y sus correspondientes porcentajes.

Gráfico 18. Porcentajes de la práctica de actividad física durante el recreo en Secundaria



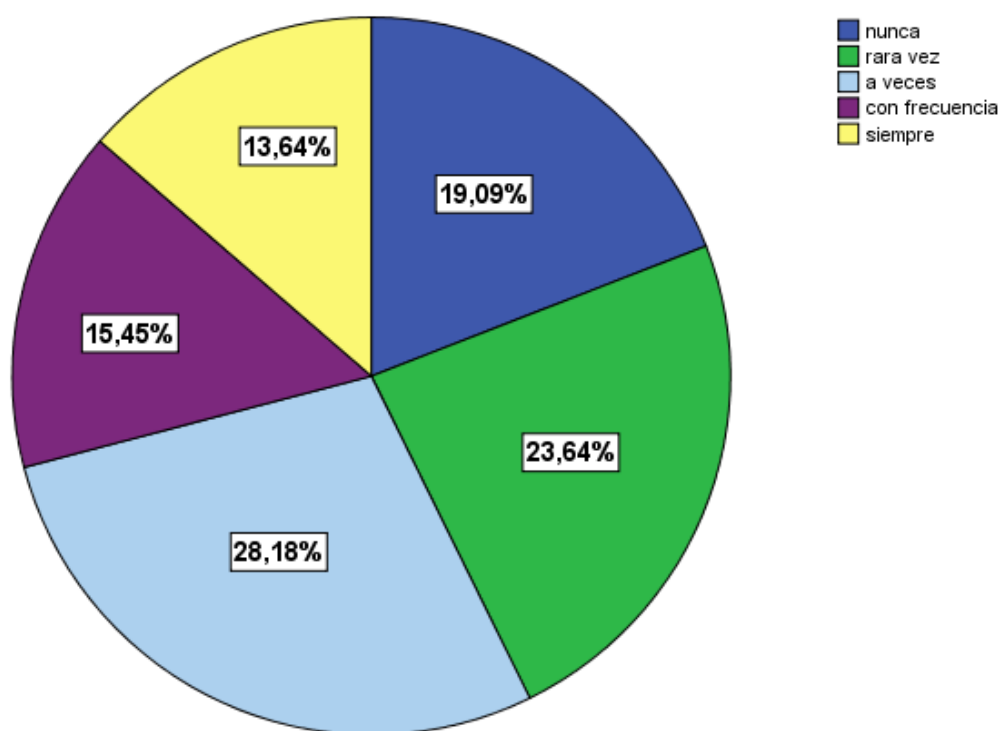
*Fuente: Elaboración propia*

Nos llama la atención los datos observados en el gráfico, pues más de un 27% nunca realizaba actividad física durante el recreo en Secundaria. Igualmente, cerca de un 25% casi nunca realizaba actividad física en el tiempo de recreo. El porcentaje más alto expuesto en la gráfica es un 30% que corresponde a los alumnos que a veces hacían alguna actividad física en el recreo. Muy pocos alumnos practicaban actividad física con frecuencia o siempre en el recreo del instituto, aproximadamente un 18% de los universitarios que han cumplimentado el cuestionario, por lo que nos resulta llamativo al contemplar los resultados de la misma pregunta en Educación Primaria, debido a que la mayoría de los alumnos hacía actividad física durante el recreo.

En cuanto a la variable de participación en las actividades físico-deportivas que se organizaban en el instituto, podemos decir que es una variable ordinal y que mediante el programa SPSS hemos generado un gráfico de sectores muy bien diferenciados.

Gráfico 19. Porcentajes de la participación en actividades deportivas organizadas por el centro en Secundaria

### ¿Participabas en las actividades deportivas que organiza tu instituto?



Fuente: Elaboración propia

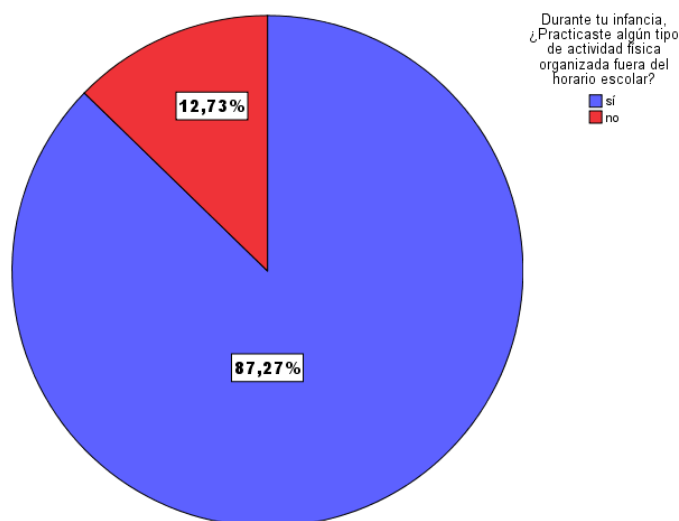
Un 29% ha participado con frecuencia o siempre en las actividades físico-deportivas que ofertaba el instituto. El 28,18% intervenía a veces en las actividades deportivas organizadas desde el centro. El dato más significativo es que aproximadamente un 42% casi nunca o nunca participaba en las actividades físicas que proponía el centro, como por ejemplo, en las jornadas deportivas. Estos datos son muy diferentes a los analizados en Educación Primaria.

### C) Pasado de los universitarios: la actividad física a nivel extraescolar

Además de conocer el pasado a nivel escolar, consideramos que es importante comprobar la relación de los participantes con otras actividades que pudieran llevar a cabo en su tiempo libre, concretamente con las actividades físicas que realizaban en su tiempo de ocio.

Para analizar este apartado hemos preguntado a los 110 universitarios si han practicado alguna actividad física en su tiempo libre y el resultado es el que se muestra en el siguiente gráfico de sectores:

Gráfico 20. Porcentajes de la práctica de actividad física extraescolar en la infancia



Fuente: Elaboración propia

Como podemos comprobar mediante el gráfico, casi un 88% de los universitarios encuestados han practicado actividad física en su tiempo libre. En el caso opuesto, encontramos que alrededor de un 12% nunca ha practicado actividad física más allá de las horas establecidas de Educación Física. Por tanto, la única conexión que estos últimos han tenido con la actividad física se debe a lo trabajado en la asignatura de Educación Física, por lo que cobra una vital importancia la misma.

La edad media de inicio general en una actividad física, la hemos calculado con la suma total de la edad de inicio de cada una de las personas que han practicado en el pasado actividad física dividido entre el total de participantes que han practicado actividad física en el pasado, que son 96 personas (para realizar estos cálculos nos hemos basado en el anexo V). La media de inicio general es de 7,33 años. Para comparar la edad media de inicio general según el género hemos repetido la misma operación con el total de 52 mujeres y con el total de 44 hombres. La edad media de inicio de las mujeres es de 7,29 años mientras que la de los hombres es de 7,27 años, por tanto, sus medias no son significativas, ya que no se dan apenas diferencias.

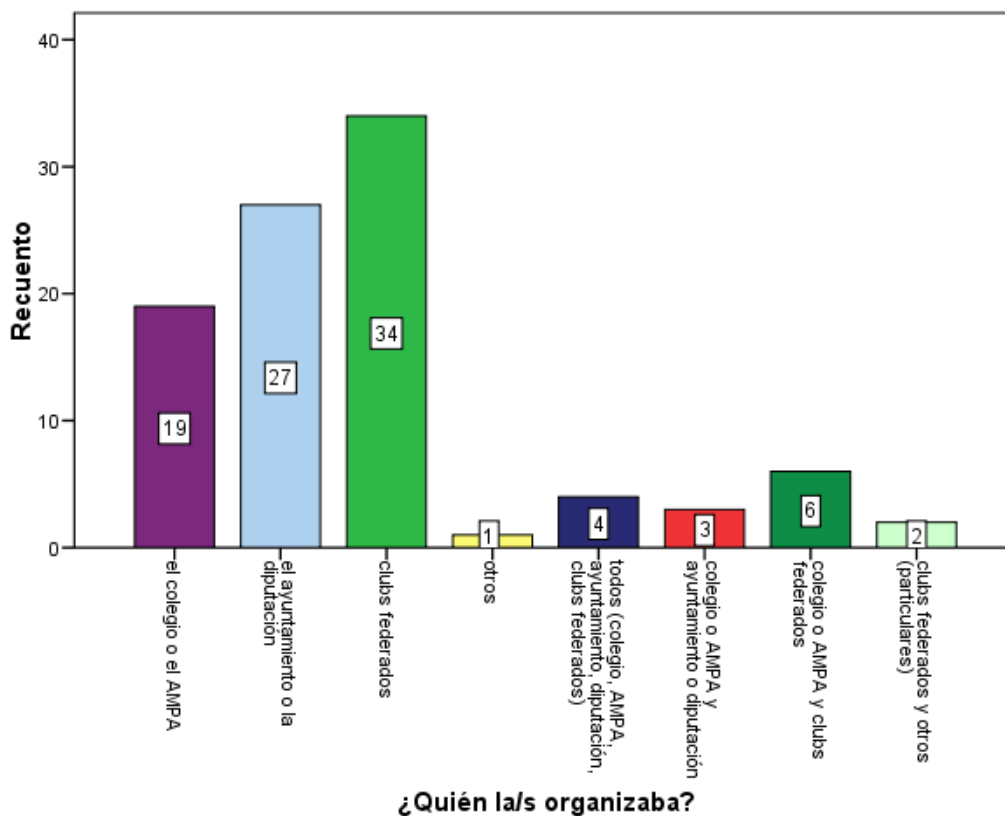
Entre las actividades más practicadas por los hombres destacamos de mayor a menor práctica las siguientes: fútbol, baloncesto, natación, escuelas deportivas, atletismo, tenis, judo, karate, frontenis, ciclismo, balonmano y equitación. El fútbol sobresale del resto de actividades de una forma muy alta. En lo que respecta a las mujeres las primeras actividades que destacan son la gimnasia rítmica y el baile. A estas actividades le siguen la natación, el baloncesto, las escuelas deportivas, el atletismo, el tenis, el fútbol, el voleibol, la equitación, el judo, el aerobic, yoga, balonmano, patinaje y frontenis. En ambos sexos la natación tiene un número semejante



de participantes en las primeras edades; en cambio, hay más chicas que hayan hecho equitación que chicos. Como podemos comprobar algunas actividades de las realizadas por las mujeres no son practicadas por los hombres, como por ejemplo, el voleibol, el patinaje, yoga, aerobico, baile y gimnasia rítmica. Por otra parte, las mujeres han practicado casi todas las actividades que realizaban los hombres. Las actividades practicadas quedan recogidas en el anexo V.

Las actividades a las que acudían estaban organizadas mayoritariamente por los clubs federados, aunque el ayuntamiento y la diputación ofertaban un gran número de actividades y muchos optaban por acudir a estas actividades organizadas desde estas instituciones. Asimismo, el centro o el A.M.P.A. proponían actividades físicas que en su gran mayoría se llevaban a cabo por las tardes en los centros educativos. Igualmente, en ocasiones las distintas instituciones y clubs federados firmaban convenios que posibilitaban que un mayor número de escolares pudieran apuntarse a las actividades, por ejemplo, a través de descuentos. Por eso, el gráfico de barras recoge un recuento de los universitarios que practicaban actividad física con las distintas organizaciones, siendo en algunos casos representado a través de una sola institución y en otros casos, mediante dos o más organizaciones, debido a los convenios a los que hemos hecho referencia.

Gráfico 21. Recuento de los organizadores de las actividades físicas que practicaron de forma extraescolar



Fuente: Elaboración propia

### **6.1.2. Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física**

Existen numerosos motivos para que las personas practiquen o no practiquen actividad física, por lo que es fundamental conocer cuáles son los principales motivos entre los universitarios para poder adoptar en el futuro medidas que prevengan el abandono prematuro de la actividad física, consiguiendo un mayor aliciente hacia su práctica.

En el cuestionario aquellos universitarios que practican actividad física han contestado unos ítems distintos a las personas que no practican actividad física en relación a los motivos influyentes. En el anexo VI hemos comenzado desgajando los motivos para practicar actividad física y hemos continuado posteriormente con aquellos motivos que influyen hacia la no práctica de actividad física.

#### **A) Motivos que influyen hacia la práctica de actividad física**

En general, los universitarios conceden mucha importancia a realizar actividad física para mejorar su salud. En cambio, piensan que realizar actividad física por prescripción médica es poco importante o incluso nada importante.

Practicar actividad física es un medio de diversión para los universitarios y un motivo muy importante.

Asimismo, es importante la práctica de actividad física pues permite conocer gente, incentivando las relaciones sociales. Además, entre otras cosas la práctica de actividad física permite pasar un buen rato con sus amigos, siendo algo muy importante para los universitarios.

Muestran poca importancia a la actividad física con fines competitivos, siendo para ellos más importante hacer actividad física para hacer algo positivo por su cuerpo. Dan mucha importancia a hacer actividad física con motivo de estar en forma y piensan que influye en la práctica de actividad física sí se te da bien una actividad física o deporte.

Por otra parte, la práctica de actividad física permite la reducción del estrés y también, sentir emociones, como felicidad. Además, la práctica de actividad física conlleva una mejor relajación, siendo todos estos motivos importantes en la vida diaria de los universitarios. Se observa también que conceden cierta importancia a la práctica de actividad física debido a que a través de ella te permite evadirte de la realidad.

En lo que respecta a nuestro campo, la educación, muestran que puede haber algo de importancia en que la práctica de actividad física genere nuevos aprendizajes, es decir, se convierta en un medio educativo.

Igualmente, para más de la mitad de los universitarios que hacen actividad física es importante su práctica para adelgazar y es muy importante también, para mejorar la imagen corporal.

## **B) Motivos que influyen hacia la no práctica de actividad física**

Casi todos los universitarios que en la actualidad no hacen actividad física, en el pasado han podido experimentar y practicar alguna actividad físico-deportiva. El abandono de la actividad física se produjo para la gran mayoría entre los 13 y 16 años, es decir, durante la Educación Secundaria Obligatoria. Sin embargo, también encontramos un alto porcentaje de abandono a partir de los 17 años y años venideros, es decir, en bachillerato y al inicio de los estudios universitarios.

Para conocer cuáles son los principales motivos por los que no practican actividad física les hemos realizado una pregunta con respuesta abierta. El principal motivo que dan es que no tienen tiempo, seguido de la pereza, falta de motivación y ganas. Seguidamente a este último motivo, le sigue que no les gusta el deporte y es cansado. Asimismo, encontramos otros motivos como son: por lesiones, por el entorno social y por la indecisión a la hora de elegir alguna actividad física.

A la gran mayoría de los universitarios que no hacen actividad física les gustaría realizar alguna actividad física, pero no todos han llegado a plantearse comenzar alguna en el futuro.

Como ya hemos dicho antes, uno de los principales motivos por el que no hacen actividad física, es por la falta de tiempo, así como, por la disponibilidad horaria de las actividades.

Además, más de la mitad de los universitarios piensan que hay otras cosas más importantes que hacer antes que realizar actividad física, como por ejemplo, dedicar el tiempo a la música (escuchar música, ir a conciertos, etc.) o quedarse en casa entreteniéndose con las nuevas tecnologías (ordenador, videojuegos, etc.). Por el contrario, descartan leer en el tiempo libre, ver deportes en la televisión y acudir a eventos deportivos.

Para ellos la práctica de actividad física conlleva pereza, pero no les es incomodo los preparativos previos y posteriores (cambio de ropa, ducha, etc.) y también, no dan importancia

a la timidez como otro motivo, es decir, si practicasen actividad física no se avergonzarían, por ejemplo, porque no haya equipos de su nivel. En relación, para este grupo de universitarios el no haber aprendido de pequeños tiene poca o ninguna importancia.

En lo que se refiere a las instalaciones deportivas, no es muy significativo que vivan lejos de ellas y su accesibilidad.

En general, opinan que la actividad física no es aburrida y que no es importante que a ellos no les guste su práctica.

Asimismo, creen que la actividad física no supone riesgos para la salud, aunque unos cuantos universitarios consideran que sí se pueden sufrir lesiones realizando actividad física. Además, para la gran mayoría de los universitarios no tiene ninguna importancia practicar actividad física por prescripción médica.

### **6.1.3. Factores que intervienen en la práctica de actividad física**

En este apartado vamos a hacer referencia a los distintos factores que intervienen en la práctica de actividad física, desde los factores demográficos y biológicos hasta los factores físicos del entorno. Debido a que hemos realizado en el anexo VII un análisis exhaustivo, nosotros vamos a señalar a continuación aquello que nos parezca relevante de cada factor.

#### **A) Factores demográficos y biológicos**

Tenemos que decir que en la actualidad hay más hombres que mujeres practicando actividad física.

Por otra parte, los universitarios consideran que no hay actividades propias para mujeres y otras para hombres. A esto debemos decir que se contradice con la realidad que anteriormente ya hemos analizado. Las actividades físicas más realizadas entre las mujeres son correr, actividades de baile, spinning, etc. y entre los hombres, el fútbol, correr, gimnasio, etc. Por tanto, sí que hay actividades que son más realizadas entre los universitarios en función de su sexo.

Por otro lado, más de la mitad de los universitarios prefiere hacer actividad física con compañeros de distinto sexo, formando parte de equipos mixtos. En este caso hay diferencias significativas entre sexos. Los chicos han dicho que no se motivan tanto cuando participan en grupos mixtos, mientras que por el contrario, las mujeres se motivan cuando participan chicos y chicas juntos. Igualmente, no hay ningún inconveniente porque el entrenador o preparador

sea del mismo sexo, aunque las mujeres prefieren en general que sea un hombre el que dirija sus entrenamientos. Por el contrario, los hombres prefieren que sea su entrenador un chico.

En cuanto a la economía, más de un 50% de los universitarios de la muestra piensan que no es necesario el dinero a la hora de practicar actividad física, es decir, que no es necesario por ejemplo pagar la actividad física a realizar.

## **B) Factores psicológicos, cognitivos y emocionales**

Comentamos a continuación de forma breve la conexión con las situaciones de estrés y las emociones, así como con la influencia de la imagen corporal. Para estas cuestiones nos basamos en los gráficos expuestos y comentados en el anexo VII.

Es importante tanto para los hombres como para las mujeres reducir el estrés a través de la práctica de actividad física, aunque es más alto el porcentaje de las mujeres en la importancia que ellas conceden a este factor, encontrándonos más hombres que consideran este factor poco importante.

En general, tanto para los hombres como para las mujeres es importante sentir emociones con la práctica de actividad física, como por ejemplo felicidad.

En lo que respecta a los cánones de belleza, es decir, a la imagen corporal observamos que los hombres y las mujeres piensan que es importante realizar actividad física para mejorar la imagen corporal, aunque es más relevante para las mujeres que para los hombres. Igualmente, hay más mujeres que creen que la actividad física es importante para adelgazar respecto al porcentaje de los hombres expuesto en el gráfico. En relación a esto último, hemos preguntado a las personas que hacen actividad física si prefieren hacer actividades físicas que moldeen su cuerpo, extrayendo datos significativos como que las mujeres prefieren realizar actividad física que conlleve moldear su cuerpo. Además, hemos preguntado algo similar a las personas que no hacen actividad física, sacando la misma conclusión, que las mujeres están a favor de realizar actividad física con la finalidad de moldear su cuerpo y así, tener una mejor imagen corporal.

## **C) Factores conductuales y relacionados con el comportamiento**

Los universitarios en general creen que sí se puede reducir el consumo de sustancias que son perjudiciales para la salud, mediante la realización de alguna actividad física.

Asimismo, más de la mitad de los universitarios que no practican actualmente actividad física no se consideran sedentarios.

#### **D) Factores sociales y culturales**

Vamos a hacer un resumen de los datos más destacados de los gráficos de este apartado que se encuentran explicados en el anexo VII. En este apartado hemos analizado la influencia de los amigos, la familia y los profesores en relación a la práctica de actividad física. También, explicamos cuál es el entorno de práctica actual de los universitarios, es decir, si se inclinan más hacia el ámbito competitivo o por el contrario, al no competitivo.

La gran mayoría de los universitarios reconoce haber realizado alguna actividad con sus amigos en el pasado, especialmente los alumnos de la mención de Educación Física y los estudiantes de Ciencias Sociales y Jurídicas. En cambio, se reducen los porcentajes en lo que se refiere al ánimo y apoyo de los amigos para practicar actividad física, destacando que la rama de la mención de Educación Física es a los que menos animaron sus amigos para hacer actividad física, frente a la de Ciencias Sociales y Jurídicas que consigue el porcentaje más alto. Por otra parte, más de la mitad de los universitarios han dicho que su grupo de amigos realizaba actividad física con frecuencia.

Además, los universitarios que en la actualidad no practican actividad física han dicho que no necesitan hacer actividad física para conocer gente, ya que es probable que mediante otros entretenimientos puedan socializarse y crear nuevas amistades.

En general, los hermanos y hermanas de los universitarios realizaban actividad física en su tiempo libre. Se observan diferencias significativas en el gráfico, ya que las mujeres han cumplimentado que casi por igual los padres y las madres hacían actividad física. En cambio, en el caso de los hombres hay un mayor recuento en los padres, estando por delante de las madres incluso otros familiares.

Un gran porcentaje ha hecho actividad física con su familia en alguna ocasión, aunque los alumnos de la mención de Educación Física son los que menos actividad física han realizado con sus familias respecto a otras ramas universitarias. Asimismo, la familia les animó y motivó a casi todos los universitarios para practicar actividad física, incluso el alumnado que en la actualidad realiza alguna actividad física exponen que a sus familias les gusta que dediquen el tiempo libre a este tipo de actividades y sienten su apoyo. Igualmente, los alumnos que no hacen actividad física piensan que a sus familias les gustaría que dedicasen parte del tiempo libre a hacer actividad física.

Al mismo tiempo, generalmente los profesores de primaria y secundaria, a veces animaban a sus estudiantes a participar en actividades físicas que se llevaban a cabo en el propio centro o para que fuesen llevadas a cabo durante el tiempo libre.

Mayoritariamente, los universitarios que hacen actividad física lo hacen por otras razones que no sea el ámbito competitivo, pues no salen a ganar y nos les gusta competir, es decir, prefieren participar en actividades físicas.

### **E) Factores físicos del entorno**

Al igual que en el epígrafe anterior, los datos referidos al entorno se encuentran en el anexo VII. A continuación explicamos ideas relevantes.

La ciudad de origen de los participantes no es significativa, debido a que todos los universitarios proceden del interior peninsular, luego no habrá actividades que puedan practicar en el mar, pero sí actividades que puedan realizar en las montañas.

Los universitarios que hacen actividad física suelen realizar las mismas en instalaciones públicas y en instalaciones privadas. Hay un menor porcentaje de alumnos que hacen actividad física en la calle al aire libre, pero menos gente que hace actividad física en la universidad. En general, prefieren hacer actividad física en lugares abiertos que en sitios cerrados. Normalmente, tardan menos de 15 minutos en llegar al lugar de práctica y esa distancia no supone un problema para más del 50% de los universitarios.

Más del 50% de los universitarios no evitan con el mal tiempo la práctica de actividad física, pues aunque llueva o haga frío tienden a hacer actividad física.

Además, hemos realizado una serie de cuestiones relativas a los factores físicos del entorno a los universitarios que no realizan actividad física. Para este grupo la distancia a las instalaciones o zonas de práctica, supone un inconveniente, por lo que si las instalaciones o zonas estuvieran más cerca de sus domicilios es probable que sí practicasen actividad física. Aún así, encontramos un alto porcentaje que se muestra indeciso ante estas cuestiones.

Asimismo, a los alumnos que no hacen actividad física las condiciones climáticas les podría influir si practicasen actividad física en el futuro.

#### **6.1.4. Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios**

Hemos expuesto anteriormente algunas diferencias o similitudes entre los universitarios de la mención de Educación Física y el resto de universitarios, aunque vamos a añadir otros datos que se deben tener en cuenta. Para ello, vamos a tener en cuenta los datos recogidos en el anexo VIII.

En la actualidad los universitarios que practican más actividad física son los de la rama de salud, ciencias sociales y jurídicas y los alumnos de la mención de Educación Física.

Entre las actividades elegidas por los alumnos de la mención de Educación Física, destacan las siguientes: fútbol, correr, gimnasio, atletismo, baile, aquaerobic, escalada, ciclismo, aerobic, caminar y boxeo. Aproximadamente realizan estas actividades una o dos veces por semana, aunque encontramos a bastantes universitarios que las practican tres o cuatro veces por semana e incluso más días a la semana. Suelen realizar estas actividades con amigos, personal que les dirige o solos, pero nunca con familia.

Entre los 22 universitarios que hacen actividad física en la actualidad, casi el 100% ha respondido que les gustaría hacer más actividad física de la que hacen. Asimismo, es bajo el número de universitarios de la mención de Educación Física que se encuentran federados (solamente 4 alumnos están federados).

Los universitarios de la mención de Educación Física piensan que si comparan la actividad física realizada con otros universitarios es igual, aunque observamos bastantes respuestas de alumnos que piensan que hacen más de lo que acostumbran los universitarios.

En cuanto al pasado de los universitarios, casi el 100% de los alumnos de la mención de Educación Física realizó actividad física en el pasado (solamente un hombre no realizó actividad física en el pasado).

Entre las actividades físicas realizadas de la mención de Educación Física en el pasado son las siguientes: fútbol, baloncesto, atletismo, tenis/frontenis, natación, gimnasia rítmica, escuelas deportivas, baile, voleibol, ciclismo y karate.

La edad media general de inicio en alguna actividad física es de más de 8 años, concretamente 8,34 años. En cuanto a la edad media de inicio de los chicos es de 8,46% y la de las chicas de 8,23% años. Se dan diferencias respecto a la media de edad de la muestra general y también entre la edad media de los chicos de la mención de Educación Física y las chicas. La



edad media muestral de inicio es más baja, luego es posible que alumnos de otras ramas educativas comenzasen antes a practicar actividad física. En cuanto a las diferencias de la media entre los alumnos de la mención de E. Física y las alumnas, debemos decir que las chicas se iniciaron de forma más temprana a la actividad física que los chicos.

Para concluir con el análisis y los resultados de los cuestionarios exponemos un cuadro resumen que recoge las ideas más importantes.

*Cuadro 9. Resumen resultados extraídos de los cuestionarios*

<b>1.La actividad física en las distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios</b>		
<b>Presente</b>		<p>-Más del 70% de los universitarios hace actividad física, con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana (nota: los hombres practican más veces por semana que las mujeres).</p> <p>-Las actividades más practicadas son el fútbol, correr, gimnasio, atletismo, actividades coreografiadas, spinning, aerobio, etc. Las tres primeras son más propias de los hombres, mientras que las siguientes son las más practicadas entre las mujeres.</p> <p>-Los hombres prefieren actividades de corte competitivo o reglado, mientras que las mujeres escogen actividades físicas aeróbicas y con soporte musical de fondo.</p> <p>-La gran mayoría de los universitarios están sin federar, aunque el porcentaje de licencias federadas es mayor en los hombres que en las mujeres.</p> <p>-A los hombres les gusta hacer actividad física con amigos, mientras que las mujeres prefieren ser dirigidas por profesional deportivo.</p>
<b>Pasado</b>	<b>Educación Primaria</b>	<p>-Los contenidos más trabajados en las clases de Educación Física han sido los siguientes de mayor a menor: juegos y actividades deportivas, habilidades motrices, actividades asociadas al cuerpo, actividades artístico-expresivas y actividad física y salud.</p> <p>-Participaban siempre de manera activa en las clases de E. Física, realizando más de un 50% de los universitarios las tareas propuestas en las clases.</p> <p>-Durante el recreo más de un 65% hacía actividad física y un 60% solía participar en las actividades físico-deportivas que organizaba su centro.</p>

	<p><b>Educación Secundaria</b></p>	<p>-Los contenidos más trabajados en las clases de Educación Física han sido los siguientes de mayor a menor: juegos y actividades deportivas, habilidades motrices, actividades artístico-expresivas, actividades asociadas al cuerpo y actividad física y salud. Luego hay una diferencia con respecto a Primaria, ya que el tercer contenido más trabajado es el bloque de actividades artístico-expresivas. En cambio, en Primaria es el bloque de actividades asociadas al cuerpo.</p> <p>-Solían participar de forma activa en las clases de Educación Física, aunque en menor medida que en Primaria y también realizaban casi todas las tareas propuestas.</p> <p>-Durante el recreo muy pocos alumnos hacían alguna actividad física e igualmente se reduce el número de alumnos que participaban en las actividades físicas ofertadas desde el propio centro frente a los datos de Educación Primaria.</p>
	<p><b>Tiempo libre o extraescolar</b></p>	<p>-Casi todos los universitarios han realizado alguna actividad física en su tiempo libre durante la infancia organizadas por clubs federados, el ayuntamiento o la diputación e incluso por el centro educativo o A.M.P.A.</p> <p>-La edad media de inicio general en una actividad física es alrededor de los 7 años, sin darse diferencias de género significativas.</p> <p>-Hay diferencias significativas entre las actividades físicas realizadas por los hombres y las realizadas por las mujeres. Los hombres preferían el fútbol, baloncesto, natación, escuelas deportivas, etc. mientras que las mujeres elegían la gimnasia rítmica, baile, natación, baloncesto, escuelas deportivas, etc.</p>
<p><b>2. Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física</b></p>		
<p><b>Motivos que influyen hacia la práctica de actividad física</b></p>	<p>-Mejora de la salud, aunque los universitarios no consideran importante hacer actividad física por prescripción médica.</p> <p>-Diversión, evasión, ocupación del tiempo libre</p> <p>-Fomento de las relaciones sociales y afectivas.</p> <p>-Bienestar físico y psíquico, así como su mejora de la condición física. Mantenimiento de la línea</p> <p>-Nuevos aprendizajes.</p> <p>-Participación, en oposición a la competición.</p> <p>-Pertenencia a un grupo.</p> <p>-Experiencias positivas del pasado y del presente, como por ejemplo que se te dé bien una actividad.</p>	

<p><b>Motivos que influyen hacia la no práctica de actividad física</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de tiempo.</li> <li>-Pereza, falta de motivación y ganas.</li> <li>-Nuevos intereses o entretenimientos: música o nuevas tecnológicas.</li> <li>-La edad, ya que en la adolescencia (13-16 años) es la franja de edad donde suelen abandonar la práctica de actividad física.</li> <li>-Cansancio.</li> <li>-Aparición de lesiones o dolencias, aunque conlleva otros beneficios para la salud. Igualmente no es importante hacer actividad física por prescripción médica.</li> <li>-Conflictos sociales debido al entorno social.</li> <li>-Indecisión a la hora de elegir alguna actividad física.</li> <li>-Falta de gusto por la actividad física y el deporte</li> </ul>
<p><b>3. Factores que intervienen en la práctica de actividad física</b></p>	
<p><b>Factores demográficos y biológicos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los hombres practican más actividad física que las mujeres. Además, aunque los universitarios piensan que no hay actividades físicas más de chicas o de chicos, la realidad es distinta. Los hombres optan por actividades deportivas de corte competitivo y las mujeres por actividades con soporte musical y aeróbicas.</li> <li>-En general, prefieren participar en equipos mixtos, aunque los chicos dicen que se motivan menos cuando lo hacen.</li> <li>-Las mujeres prefieren entrenadores o preparadores varones.</li> <li>-Para la mayoría de los universitarios no es necesario el dinero para la práctica de actividad física.</li> </ul>
<p><b>Factores psicológicos, cognitivos y emocionales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reducir los niveles de estrés que se generan en la vida diaria, mediante la actividad física, especialmente entre las mujeres.</li> <li>-Sentir emociones, como felicidad.</li> <li>-Es importante hacer actividad física para mejorar la imagen corporal, siendo más importante para las mujeres que para los hombres. Las mujeres piensan que su práctica sirve para adelgazar y moldear su cuerpo.</li> </ul>
<p><b>Factores conductuales y relacionados con el comportamiento</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mediante la actividad física se puede reducir el consumo de sustancias que son dañinas para la salud, como el alcohol o el tabaco.</li> <li>-Además, más de la mitad de los universitarios que no hacen actividad física actualmente no se considera una persona sedentaria.</li> </ul>

<p><b>Factores sociales y culturales</b></p>	<p>-La mayoría ha hecho actividad física con sus amigos, concretamente el porcentaje más alto son de la rama de Educación Física y Ciencias Sociales y Jurídica. Ahora bien, no todos aprecian que hayan recibido apoyo y ánimo de sus amigos, en especial los alumnos de la mención de E. Física. El grupo de amigos solía hacer actividad física con frecuencia.</p> <p>-Los universitarios que no hacen actividad física reconocen que hay otras formas de socializarse que no sean a través de la actividad física. El entorno de práctica en el que se suelen desenvolver los universitarios es la participación, es decir, se oponen a la competición.</p> <p>-En general, los hermanos y hermanas de los universitarios hacían A. Física. Las chicas han dicho que sus madres hacían actividad física al igual que sus padres. La familia les ha animado, apoyado en el pasado y en la actualidad, pues es un importante entretenimiento. Salvo los alumnos de la mención de Educación Física, el resto de ramas educativas reconocen que han practicado actividad física con su familia.</p> <p>-Los profesores a veces incentivaban la práctica de actividad físico-deportiva.</p>
<p><b>Factores físicos del entorno</b></p>	<p>-Practican en instalaciones públicas y privadas. Apenas en instalaciones de la propia universidad. Prefieren hacer actividad física en espacios abiertos que en espacios cerrados. Además, realizan actividad física incluso con mal tiempo (lluvia, frío...). Las personas que no hacen actividad física actualmente encuentran inconvenientes si ellos practicasen alguna A. F.: las condiciones climáticas y la distancia a las instalaciones o zona de práctica.</p>
<p><b>4. Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios</b></p>	
<p>-Los alumnos de la mención de E. Física son los que más actividad física practican en la actualidad junto a los de la rama de salud y los alumnos de ciencias sociales y jurídicas. Suelen practicar actividad física 1 o 2 veces por semana, aunque hay bastantes casos de 3 o más veces por semana, haciéndolo con amigos, dirigidos o incluso solos, pero nunca con la familia. Las actividades elegidas son fútbol, correr, gimnasio, etc. siendo semejante a la realidad general de los universitarios. Les gustaría hacer más actividad física de lo que hacen y apenas hay personas federadas. Comparándose con otros universitarios piensan que practican igual o más que otros universitarios. En el pasado casi todos los universitarios de E. Física hicieron actividad física, como fútbol, baloncesto, atletismo, tenis, etc. La edad media de comienzo en estas actividades es de 8 años aproximadamente, siendo más alta que la media general de todos los universitarios, luego han sido más tardíos en empezar a hacer A. F. y las chicas empezaron por lo general antes que los chicos a practicar A. F.</p>	

*Fuente: Elaboración propia*

## **6.2. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LAS HISTORIAS DE VIDA**

A lo largo de este apartado analizamos las historias de vida de manera general. Para ello, nos basamos en las siete historias de vida que se encuentran en el anexo X.

### **6.2.1. La actividad física en distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios**

#### **A) Presente de los universitarios: la actividad física en su tiempo libre**

En las historias de vida de los universitarios podemos analizar qué actividad hacen, comprobar si ellos y ellas están federados, con qué frecuencia practican actividad física y cómo la practican. Además, vamos a analizar si se dan diferencias entre los hombres y las mujeres.

Encontramos a tres mujeres que hacen actividades distintas: Ariel, hace Batuka y spinning, dos o tres veces por semana de forma semidirigida; Ainara, practica natación dos o tres veces por semana ella sola; Amaia, está federada en atletismo, por lo que entrena más de cinco días a la semana, siguiendo los planes de entrenamiento de su entrenador, aunque entrena sola.

En cuanto a las cuatro historias de vida de los hombres destacamos: Adriano, está federado en un equipo de fútbol en el que juega con sus amigos una o dos veces a la semana. Él también, hace con cierta frecuencia otras actividades físicas como baloncesto o carrera; Alejandro hace fútbol de forma federada junto a sus amigos unas dos o tres veces por semana. Asimismo, le gusta salir a correr acompañado o solo con cierta frecuencia; Por su parte, Álvaro, juega al fútbol con sus amigos tres veces por semana y también hace actividades físicas en el medio natural los fines de semana acompañado por su hermano; Arturo, es el único que no practica fútbol, ya que dedica su tiempo libre a practicar esgrima una o dos veces a la semana. Le entrena un preparador y está federado.

Las actividades practicadas entre las mujeres y los hombres son distintas, prefiriendo los hombres actividades en las que es necesario más de una persona para poder practicarlas y las mujeres actividades de las que no dependen de nadie para su práctica. Encontramos que solamente una mujer está federada, mientras que tres hombres tienen la licencia federativa en vigor.

En lo que se refiere a la frecuencia de práctica de actividad física comprobamos que las mujeres de nuestras historias de vida tienden a hacer actividad física frecuentemente varias veces a la semana, al igual que los hombres.

El lugar donde practican actividad física son instalaciones públicas y zonas al aire libre para casi todos ellos, excepto Ariel que practica actividad física en su casa.

Observamos diferencias en lo que se refiere a cómo realizan actividad física, debido a que las mujeres prefieren hacerlo dirigidas por profesionales deportivos y solas, mientras que los hombres en general, escogen actividades que puedan practicar junto a sus amigos (salvo Arturo que hace esgrima dirigido por su entrenador). Alejandro (H.V. 4), explica por qué practica fútbol con sus amigos: *“Principalmente, porque lo sigo practicando con mis amiguetes. Es algo que es muy positivo para mí, ya que me permite una mayor relación con mis amigos a los cuales no veo ahora con tanta frecuencia por tema de estudios, muchos viven en otras ciudades. De este modo, la relación sigue siendo buena, en parte quizás a que es un deporte de equipo y no te permite irte solo a jugar a fútbol, siempre es necesario tener a alguien más”*. Álvaro (H.V. 5) opina lo mismo *“me permite disfrutar de un deporte con mis amigos”*.

## **B) Pasado de los universitarios: la actividad física a nivel escolar**

Afirmamos que no se trabajan todos los contenidos del currículum de la asignatura de Educación Física en Primaria y en Secundaria, cuando es obligatorio trabajarlos todos para un mejor desarrollo integral del alumnado.

En Primaria, los contenidos trabajados estaban centrados básicamente en los juegos y actividades deportivas, aunque también se trabajan en algunos casos las habilidades motrices y actividades asociadas al cuerpo. Amaia (H.V. 7) reconoce que la Educación Física *“en el colegio estaba enfocado a la diversión a que era la hora de juegos”*. Entre los juegos más practicados destacamos los siguientes: comecocos, cadena, dado pegajoso, cortar el hilo, polis y cacos, balón prisionero, el escondite inglés, etc. La participación en las actividades era alta y todos los alumnos solían hacer las actividades propuestas. El profesor solía intervenir en las clases como un alumno más, haciendo que participasen activamente sus alumnos.

En Secundaria, los contenidos más trabajados es el bloque de juegos y actividades deportivas y también los profesores realizaban tests de las distintas capacidades físicas. Apenas se hacían juegos, debido a que las clases estaban centradas en el trabajo de distintos deportes, pero en algunas ocasiones se hacían algunos juegos como: balón prisionero o pañuelo. En ciertas ocasiones y de manera ocasional se desarrollaban sesiones sueltas sobre otros bloques de contenidos, como actividades artístico-expresivas o habilidades motrices. El profesorado tenía una actitud distante y el alumnado lo percibía mostrándose menos participativo.

Nuestros protagonistas encuentran diferencias entre las clases recibidas en Primaria y las de Secundaria como son las siguientes:

-Más reglas y actividades deportivas en Secundaria.

-Más competitividad en Secundaria, especialmente porque en la gran mayoría de los casos las sesiones estaban centradas en examinar a los alumnos y eso suponía una nota numérica.

-Mayor nivel de exigencia en Secundaria y más complejidad en las actividades a realizar.

La única semejanza encontrada entre Primaria y Secundaria es que el contenido más trabajado pertenece al bloque de juegos y actividades deportivas.

### **C) Pasado de los universitarios: la actividad física a nivel extraescolar**

Entre las actividades practicadas en el pasado por nuestros protagonistas encontramos ciertas diferencias. Las mujeres han hecho fútbol, baloncesto, tenis, balonmano, atletismo, ping-pong, danzas y gimnasia rítmica, mientras que los hombres se han decantado principalmente por los deportes de equipo como fútbol, aunque también por el atletismo, artes marciales, deporte escolar, natación, tenis, etc. Luego en el pasado hubo algunas diferencias en la elección de la actividad física a practicar encontrando que hay actividades que son practicadas únicamente por el colectivo de las mujeres como la gimnasia rítmica, mientras que los hombres eligieron el fútbol como actividad física de tiempo de ocio. Estas actividades eran organizadas por el centro y el A.M.P.A., pero también por clubes federados.

En cuanto a la edad media de inicio, se observa que nuestros protagonistas en general comenzaron de forma más temprana de lo normal, debido a que la edad media de las mujeres es de aproximadamente 6 años y los chicos de 7 años.

Todos los universitarios a los que hemos realizado entrevistas afirman que cuando eran pequeños jugaban con sus amigos en el parque, en el patio del colegio o zonas cercanas a sus casas. Los juegos que solían hacer eran los siguientes: bote, escondite, pilla-pilla, balón prisionero, sogatira, polis y cacos, pañuelo, cortahilos, rescate, pies quietos, etc. También, jugaban a deportes como fútbol, baloncesto y echaban carreras de relevos. Ainara (H.V.3) explica el porqué realizaban esos juegos en la infancia: *“eran los que nos enseñaban en la escuela. Han sido los juegos con los que hemos ido creciendo, los que nos enseñaban en educación física, otros amigos o nuestras familias”*. Igualmente, Adriano (H.V.2) expone una respuesta semejante: *“eran lo que me habían enseñado y era lo más adaptado a esas primeras edades, no me iba a poner a jugar al “trivial”. Estos juegos me los enseñaron en Educación Física, mi familia, en las actividades extraescolares de actividad física, mis propios amigos me enseñaban otros juegos que hacían ellos en el colegio”*. Por tanto, hacían estos juegos que les enseñaban otras personas, aunque otros universitarios explican que hacían estos juegos por un mayor divertimento o por la emoción de los mismos.

Junto a sus familias han hecho actividades físicas muy similares, como senderismo por el medio natural, natación, ciclismo, tenis, correr. Con los hermanos todos ellos han hecho actividad física, pero destaca que una de nuestras protagonistas dice haber practicado actividad física junto a sus abuelos, enseñándole juegos populares en la infancia. Asimismo, los padres han estado participando con sus hijos en distintas actividades físicas.

## **6.2.2. Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física**

### **A) Motivos que influyen hacia la práctica de actividad física**

A continuación, detallamos los distintos motivos encontrados por los siete universitarios a los que hemos realizado entrevistas y posteriormente, sus historias de vida:

- Ponerse en forma.
- Mejorar la imagen corporal.
- Aumentar la socialización.
- Tener un mayor equilibrio mental (menos estrés, más relajación y felicidad) y bienestar personal.
- Mejorar las habilidades físicas.
- Tener beneficios para la salud, conllevando menos enfermedades crónicas.
- Ser un medio de aprendizaje, por ejemplo, conociendo el entorno.
- Ser bueno en determinadas actividades físicas.
- Ocupar el tiempo libre.

### **B) Motivos que influyen hacia la no práctica de actividad física**

En lo que respecta a los motivos que influyen a abandonar la práctica de actividad física o a no hacer ninguna actividad física encontramos los siguientes:

- Falta de tiempo debido a los estudios.
- Falta de motivación.
- Falta de fomento y concienciación en distintas etapas de la vida.
- Falta de importancia a la asignatura de Educación Física (menos horas semanales que otras asignaturas).



- Pereza y falta de ganas.
- Aparición de nuevos entretenimientos, como por ejemplo, el uso de la televisión.
- Influencias del entorno.
- Aparición de lesiones.
- La edad influye, pues con el paso de los años cambia el gusto de algunas personas hacia la actividad física.

### 6.2.3. Factores que intervienen en la práctica de actividad física

#### A) Factores demográficos y biológicos

La edad es un factor importante, debido a que las capacidades y habilidades van evolucionando a lo largo de la vida. Las personas más jóvenes se encaminan a actividades físicas como forma de ocupar su tiempo libre, mientras que las personas mayores lo practican para mejorar su salud. Por eso, los distintos grupos de edad trabajan a distintas intensidades y ritmos, exigiéndose normalmente más la juventud que la tercera edad. Asimismo, hay más jóvenes haciendo actividad física que gente mayor.

El género se debe también tener en cuenta, pues generalmente los hombres tienden a hacer más actividad física que las mujeres, aunque si comparamos con el pasado las mujeres en la actualidad hacen más actividad física. Además, se aprecian diferencias en la elección de una actividad física según el género. Ainara (H.V.3) dice que *“hay deportes que generalmente son más de hombres que de mujeres, por ejemplo, el rugby se supone que es más de hombres, pero luego hay casos particulares de mujeres que juegan a este deporte”*. Aunque, ella afirma que *“no debería ser así”*.

Álvaro, también considera que *“hay actividades físicas más propias para chicas, como la gimnasia rítmica o el baile, mientras que hay otras que son más practicadas por los chicos, como el fútbol. Nos guste o no tradicionalmente ha sido así y creo que nuestra labor como futuros profesores es cambiar esta visión, incentivar estos deportes y actividades sin importar el género. El problema es que en nuestra sociedad hay muchos estereotipos, aquel niño que hace baile, es insultado y humillado por el resto de compañeros. Al igual que si una niña hace rugby o fútbol, considerada como “marimacho”. A los niños más pequeños esto les influye menos, pero los adolescentes son muy crueles”* (H.V.5).

En lo que respecta al estatus socioeconómico casi todos coinciden en que la economía influye en la elección de la actividad física a practicar. Las personas con mayores recursos económicos suelen practicar esquí, vela, pádel, golf, tenis, equitación. Por otra parte, los universitarios piensan que hay actividades físicas que no requieren elevados costes, como andar,

correr, jugar al fútbol o incluso, Alejandro expone que “(...) *no es necesario acudir a un gimnasio para hacer ejercicios de fortalecimiento, en casa puedes hacerlo también siguiendo una tabla de ejercicios extraída de internet, en la que las pesas pueden ser sustituidas por botellas de agua*” (H.V.4).

En cambio, el dinero es muy importante, por ejemplo, para las personas que están profesionalizadas en el deporte, debido a que tienen que sufragar gastos de material con mayor frecuencia, gastos médicos, gastos de desplazamientos, etc.

## **B) Factores psicológicos, cognitivos y emocionales**

Comprobamos que dependiendo de la persona y la situación las situaciones de estrés pueden continuar incluso después de realizar actividad física, aunque normalmente la práctica de actividad física sirve para desconectar y liberar tensiones de la vida diaria, como fórmula de evasión de la realidad cotidiana, por ejemplo, en época de exámenes. Esto genera un mejor equilibrio mental en las personas que hacen actividad física.

Asimismo, las emociones influyen en la práctica de actividad física. Cuando una persona está feliz puede sentirse más predispuesto hacia la práctica de actividad física, pero también cuando está una persona triste en ocasiones siente la necesidad de hacer actividad física para solucionar sus problemas y despejar la mente. En general, la práctica de actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo de las personas.

Además, Álvaro dice que hacer actividad física ayuda a las personas a tener “*una mayor confianza. Por eso, creo que la actividad física debe trabajarse con niños, porque además de ser beneficiosa para la salud, permite conocerte mejor a ti mismo, desarrollar otros valores*” (H.V.5). A través de la actividad física se genera un entorno que posibilita mejorar la seguridad, la autoestima y el autoconcepto.

Para concluir con el apartado de este factor, algunos universitarios dicen que las mujeres hacen actividad física con una finalidad concreta, para adelgazar.

## **C) Factores conductuales y relacionados con el comportamiento**

Los universitarios ofrecen consejos para reducir el sedentarismo de la población:

- Hacer actividad física.
- Enseñar a jugar y hacer actividad física desde las primeras edades.
- Reducir el tiempo de uso de las nuevas tecnologías, como videojuegos.
- Aumentar el número de horas de las clases de Educación Física.
- Cambiar las rutinas.

- Socializarse.
- Buscar nuevos entretenimientos que no sean sedentarios, como por ejemplo, actividades culturales, viajar.
- Llevar una dieta equilibrada, evitando comida rápida, grasas y fritos.
- Introducir en las vidas diarias ejercicio físico, evitando el uso de medios y sistemas de transportes (coche, autobús, ascensor).

Los universitarios consideran que con la práctica de actividad física se evita el consumo de sustancias que son perjudiciales para la salud, pues el tiempo libre de las personas se ve reducido al hacer actividad física y se genera un entorno saludable con su práctica.

La tendencia de consumo de las sustancias nocivas para la salud aparece en la adolescencia y la juventud por diversos motivos. El principal motivo por el que los jóvenes consumen alcohol u otras sustancias nocivas es para sentirse integrado en un grupo. Ainara dice que el entorno social y la influencia de los demás es importante a ciertas edades para sentirse dentro de un grupo, pues *“si la mayoría bebía o casi todos pues claro, tú con 15-16 años o más pequeño pues si no bebías eras como el raro”* (H.V.3). Ainara detalla otros motivos, como que es algo novedoso para la juventud y divertido: *“se tiende a consumir estas sustancias en las primeras edades de la adolescencia pues porque es la novedad. Por ejemplo, los niños de 14-15 años y bueno a lo mejor alguno de 28 también piensa lo mismo, creen que con su consumo se lo pasan bien, son los más machotes”* (H.V.3).

#### **D) Factores sociales y culturales**

Todos los universitarios creen que los factores sociales y culturales intervienen en la práctica de actividad física. Adriano piensa que la cultura es un factor importante, *“porque dependiendo de la cultura o del país en el que vivas se hace más un deporte que otro. En España mayoritariamente es el fútbol, pero en Gran Bretaña, por ejemplo, la sociedad promueve más el rugby. También, creo que depende de la zona en la que vivas en un país puede ser influyente”*(H.V.2). Respecto a esto, en España el deporte mayoritario es el fútbol, debido a que los medios de comunicación retrasmiten lo que la sociedad quiere ver, es decir, los deportes mayoritarios, siendo referentes esos deportistas para los niños. A su vez, estos deportes crean la sociedad de consumo, vendiendo mediante la publicidad infinidad de artículos deportivos y no deportivos.

Por otra parte, la sociedad cada vez promueve más eventos deportivos, a distintos niveles, tanto a nivel popular como a nivel profesional, mediante carreras y campeonatos populares o las olimpiadas.

Asimismo, los medios de comunicación y la publicidad generan unos cánones de belleza, que han ido cambiando conforme la sociedad cambiaba en el pasado. Álvaro nos cuenta cuáles son los cánones de belleza que en la actualidad se imponen en nuestra sociedad: *“En el caso de las mujeres tienen que ser delgadas, sin curvas...los hombres con músculos. Estas imágenes de cómo debe ser el estándar de la gente las vemos a todas horas en los medios de comunicación, acentuándose a comienzos del verano. Además, las revistas en sus portadas ponen a mujeres despampanantes, pero también a hombres, engañando a la gente porque en muchos casos se han hecho retoques en las imágenes. Hay gente que al ver esas imágenes quieren ser como esas personas supuestamente modélicas y hacen cualquier cosa por estar como ellos, por ejemplo, dejar de comer, someterse a cirugías sin tener en cuenta los riesgos...”* (H.V.5). Por tanto, hay personas que intentan crear una imagen corporal irreal, llevándoles a situaciones extremas: enfermedades, obsesión por la actividad física, uso de métodos y dietas adelgazantes, operaciones de estética, etc.

Nuestra sociedad se encuentra muy estereotipada en lo que se refiere a la elección de las actividades físicas según el género, pero también en la elección de actividades alternativas que no son mayoritarias entre la población española.

La influencia de los amigos es muy importante, ya que sí los amigos apoyan o hacen actividad física es más probable que desde las primeras edades se introduzcan en alguna actividad física.

Igualmente sucede con la familia, siendo un pilar fundamental en la infancia, porque son un modelo a seguir. Sí la familia hace actividad física es más probable comenzar en alguna actividad y continuar con ella, debido a los ánimos, al apoyo y a la implicación en las actividades físicas de sus hijos.

En general, los universitarios opinan que el profesorado de Educación Física son los que se implican en fomentar la práctica de actividad física, debido a que muchos de ellos están vinculados a la actividad física en el tiempo libre. Del resto de profesorado, los universitarios piensan que se muestran indiferentes, ciñéndose a su asignatura, pues consideran que la práctica de actividad física resta tiempo de estudio. Además, los universitarios piensan que los profesores de E.F. de Primaria les mostraban más apoyo y el trato era más personal que en Secundaria. Esto puede haber influido a que normalmente la participación en las jornadas deportivas fuese más alta en Primaria, respecto a Secundaria.

## E) Factores físicos del entorno

Las instalaciones segovianas son buenas, pero deben mejorarse ciertos aspectos, como por ejemplo, una mayor disponibilidad horaria, abrir patios de colegios o habilitar más zonas al aire libre dónde se incentiven deportes minoritarios y también, se debe mejorar el acceso a las instalaciones mediante rampas. El acceso a muchas de estas instalaciones se realiza mediante el carnet deportivo que es gratuito o mediante carnet universitario.

En lo que se refiere a las instalaciones de los distintos campus, están todos de acuerdo en que las instalaciones son escasas, en el mejor de los casos, el campus dispone de gimnasio. Por eso, las universidades tienen que facilitar a sus alumnos instalaciones deportivas públicas y privadas, así como ofrecer importantes descuentos deportivos.

En cuanto a la promoción de la actividad física, en la provincia de Segovia, Alejandro expone que *“se está desarrollando un programa de deporte escolar subvencionado por el ayuntamiento en colaboración con la Universidad de Valladolid. Mediante este programa los niños de los distintos centros escolares conocen distintos deportes sin necesidad de competir unos con otros. Además, hay encuentros y actividades en los que coinciden alumnos de distintos centros. Engloba edades comprendidas entre los 5 hasta los 13-14 años aproximadamente”* (H.V.4). Igualmente, la Diputación desarrolla un programa similar con los colegios de los pueblos segovianos. También, hay otros programas que están centrados para personas mayores, como programas de mantenimiento y gimnasia, circuitos biosaludables en los parques de Segovia y terrenos de juego para practicar juegos tradicionales, como la petanca.

En general, afirman que deberían de extenderse estos programas de promoción a toda la población segoviana, sin importar la edad de los participantes. A los universitarios, por ejemplo, podrían introducirles actividades cuatrimestrales que se desarrollen en distintos medios, como el medio acuático, fomentando actividades físicas que apenas se conocen. Álvaro piensa que estos programas *“son muy positivos para todas las personas que integran el programa. Todos aprenden de todos”* (H.V.5).

La estación temporal influye en Segovia, debido a que los inviernos y veranos son muy extremos. Normalmente, la gente que hace actividad física al aire libre hace más pereza en invierno, se siente con menos predisposición a practicar actividad física, cambiando el estado de ánimo, debido al frío. Ante esto los ayuntamientos deben buscar alternativas, construyendo y gestionando módulos cubiertos, pues los universitarios que practican actividades físicas en instalaciones cerradas continúan con su práctica en invierno, debido a que no pasan frío. Además, en verano los universitarios disponen de más tiempo libre, debido a que los estudios

no ocupan su tiempo. Por tanto, se practica más actividad física según las estaciones del año y también, los universitarios eligen y cambian de actividades según las distintas épocas del año.

#### 6.2.4. Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios

Alejandro, que es un alumno de la mención de Educación Física afirma lo siguiente respecto al resto de compañeros de su mención: “*creo que sí practican actividad física regularmente. Es más, creo que aquellos que escogen esta mención lo hacen por su especial implicación con la actividad física a lo largo de su vida*” (H.V.4). Otras razones que dan los universitarios de otras ramas educativas es que hacen más actividad física respecto a ellos, debido a que tienen un mayor gusto por el deporte, tienen que estar físicamente en forma para realizar las sesiones de Educación Física con sus futuros alumnos y también, tienen clases prácticas en la universidad. Ante esto último, los alumnos de la mención de Educación Física, dicen que estas prácticas son obligatorias y otras menciones o grados no disponen de prácticas en las que se trabajan distintos contenidos de Educación Física.

Tanto los alumnos de Ciencias como los de Salud, piensan que sus compañeros no hacen actividad física de forma regular y que además, hacen menos actividad física que los alumnos de la mención de Educación Física. En el caso de los alumnos de Salud, añaden que es por falta de tiempo entre las prácticas y las clases, aunque durante las prácticas andan mucho.

Cuadro 10. Resumen resultados extraídos de las historias de vida

1.La actividad física en las distintas etapas de la vida: presente y pasado de los universitarios		
<b>Presente</b>		<p>-Hay diferencias significativas según el género. Las mujeres practican actividades dirigidas o solas, como actividades de baile, natación, atletismo. Por el contrario, los hombres prefieren actividades que puedan practicar con más gente, como por ejemplo, con los amigos, realizando fútbol, carrera, etc.</p> <p>-Es más alto el número de licencias federadas entre los hombres frente a las mujeres.</p> <p>-No se dan diferencias significativas en la frecuencia de práctica y en el lugar donde realizan actividad física, prefiriendo instalaciones públicas y zonas al aire libre.</p>
<b>Pasado</b>	<b>Educación Primaria</b>	<p>-El contenido más trabajado en las clases de Educación Física ha sido juegos y actividades deportivas, mediante la práctica de distintos juegos. Además, han realizado sesiones enfocadas a las habilidades motrices y a las actividades asociadas al cuerpo.</p> <p>-La participación era alta, debido en parte a la intervención activa del profesor en los distintos juegos y actividades que se hacían.</p>

	<b>Educación Secundaria</b>	<p>-El contenido más trabajado en las clases de Educación Física ha sido el bloque de juegos y actividades deportivas, mediante la realización de diferentes deportes. Además, han realizado tests de capacidades físicas utilizando varias habilidades motrices y alguna sesión extraordinaria con actividades artístico-expresivas. Por tanto, contenidos trabajados en Primaria y Secundaria son semejantes.</p> <p>-La participación de los alumnos era más baja debido a la actitud distante del profesorado en las clases.</p> <p>-Había más competitividad en Secundaria, debido a que había más reglas, mayor nivel de exigencia y complejidad, pero también, a los exámenes prácticos constantes en las clases de Educación Física.</p>
	<b>Tiempo libre o extraescolar</b>	<p>-Se aprecian diferencias según el género en la actividad que practicaban (las chicas hacían gimnasia rítmica y los hombres fútbol) y en la edad de inicio (las chicas eran más tempranas en empezar a realizar actividad física respecto a los chicos). A las actividades que acudían estaban organizadas por los centros, A.M.P.A. y clubes federados.</p> <p>-Jugaban a juegos con sus amigos en zonas cercanas al lugar de residencia. Hacían los juegos que aprendían en el colegio, les enseñaban los amigos y las familias. Estos juegos eran divertidos y adaptados a sus primeras edades de juego, como por ejemplo, “escondite” o “polis y cacos”.</p> <p>-Junto a sus familias solían hacer actividades físicas en el medio natural, como senderismo. Sus hermanos/as eran su modelo a seguir.</p>
<b>2. Motivos que influyen hacia la práctica o hacia la no práctica de actividad física</b>		
<b>Motivos que influyen hacia la práctica de actividad física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ponerse en forma.</li> <li>-Mejorar la imagen corporal.</li> <li>-Aumentar la socialización.</li> <li>-Tener un mayor equilibrio mental (menos estrés, más relajación y felicidad) y bienestar personal.</li> <li>-Mejorar las habilidades físicas.</li> <li>-Tener beneficios para la salud, conllevando menos enfermedades crónicas.</li> <li>-Ser un medio de aprendizaje, por ejemplo, conociendo el entorno.</li> <li>-Ser bueno en determinadas actividades físicas.</li> <li>-Ocupar el tiempo libre.</li> </ul>	

<p><b>Motivos que influyen hacia la no práctica de actividad física</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de tiempo debido a los estudios.</li> <li>-Falta de motivación.</li> <li>-Falta de fomento y concienciación en distintas etapas de la vida.</li> <li>-Falta de importancia a la asignatura de Educación Física (menos horas semanales que otras asignaturas).</li> <li>-Pereza y falta de ganas.</li> <li>-Aparición de nuevos entretenimientos, como por ejemplo, el uso de la televisión.</li> <li>-Influencias del entorno.</li> <li>-Aparición de lesiones.</li> <li>-La edad influye, pues con el paso de los años cambia el gusto de algunas personas hacia la actividad física.</li> </ul>
<p><b>3. Factores que intervienen en la práctica de actividad física</b></p>	
<p><b>Factores demográficos y biológicos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La edad hace que las personas practiquen distintas actividades, a distintos ritmos e intensidades en las distintas etapas de la vida. Los jóvenes suelen hacer más actividad física frente a la gente mayor.</li> <li>-El género interviene especialmente, pues los hombres practican más actividad física que las mujeres. Además, la elección de la actividad física varía según el género, debido a que la sociedad está estereotipada.</li> <li>-Para la mayoría de los universitarios no es necesario el dinero para la práctica de actividad física, aunque influye la disponibilidad de recursos económicos a la hora de elegir entre las distintas actividades físicas. Sin embargo, es importante el dinero para cubrir gastos cuando los deportistas son de élite.</li> </ul>
<p><b>Factores psicológicos, cognitivos y emocionales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El nivel de estrés varía dependiendo de la persona y la situación en la que se encuentre, por lo que la práctica de actividad física en algunos casos es positiva, pero en otros es negativa (su práctica genera más estrés). En general, les ayuda a desconectar y liberar tensiones de la vida diaria.</li> <li>-La predisposición hacia la actividad física varía según las emociones de la persona y la situación personal, pues alguien en un momento dado realiza actividad física cuando está feliz, pero también cuando está triste, intentando resolver sus problemas personales mediante la práctica de actividad física.</li> <li>-Con la realización de alguna actividad física aumenta la confianza y la autoestima del deportista.</li> <li>-Las mujeres hacen actividad física para adelgazar.</li> </ul>



<p><b>Factores conductuales y relacionados con el comportamiento</b></p>	<p>-Dan consejos para reducir el sedentarismo, como por ejemplo: enseñar a jugar y hacer actividad física desde las primeras edades, reducir el tiempo de uso de las nuevas tecnologías, aumentar el número de horas de las clases de Educación Física.</p> <p>-Mediante la actividad física se puede reducir el consumo de sustancias que son dañinas para la salud, como el alcohol o el tabaco, debido a que el tiempo libre se reduce y el ambiente es más saludable. No obstante, la tendencia general de consumo de sustancias nocivas comienza en la adolescencia, con el principal motivo de que los jóvenes se sientan integrados en un grupo, siendo para ellos algo novedoso y divertido.</p>
<p><b>Factores sociales y culturales</b></p>	<p>-La cultura del país es influyente, pues hay actividades con un pasado tradicional que han sido muy practicadas y hoy en día, sigue siendo una actividad mayoritaria en la población. Las actividades mayoritarias crean en la sociedad, por ejemplo, referentes de deportistas y una sociedad de consumo.</p> <p>-La sociedad actual promueve la actividad física en distintos niveles: popular y profesional.</p> <p>-Los medios de comunicación embaucan a la sociedad para conseguir unos cánones de belleza concretos, generando enfermedades y problemas a corto y largo plazo. Además, se generan multitud de estereotipos en relación a la imagen corporal.</p> <p>-La influencia de los amigos y la familia es importante, especialmente la de las familias, pues son el pilar en el que asientan los niños en las primeras edades a la hora de hacer actividad física y continuar su práctica.</p> <p>-Los profesores de Educación Física se implican más que el resto de profesores, motivando a sus alumnos a practicar actividad física, debido a la vinculación que tienen en el tiempo libre con la actividad física. Además, los protagonistas consideran que recibieron más apoyo en primaria que en secundaria y la participación en actividades físicas del centro en primaria era mayor que en secundaria.</p>

<p><b>Factores físicos del entorno</b></p>	<p>-Practican en instalaciones públicas, las cuales deben mejorar la disponibilidad horaria, las instalaciones al aire libre y el acceso a las instalaciones.</p> <p>-Sus universidades no cuentan con instalaciones propias, excepto algunos campus que disponen de gimnasio. Sin embargo, el servicio de deportes pone a la disposición de los universitarios la posibilidad de realizar actividad física en instalaciones públicas y privadas, ofreciendo descuentos.</p> <p>-Es importante la promoción de la actividad física en la provincia de Segovia, mediante el ayuntamiento y la diputación, en colaboración con otras instituciones. Ofrecen actividades para niños y personas de la tercera edad. Los universitarios opinan que debe extenderse la promoción al resto de población.</p> <p>-La estación temporal influye en Segovia, debido a los inviernos y veranos tan extremos. Esto hace que la gente cambie de actividad física según la época del año. En general, en invierno los universitarios hacen más pereza y tienen menos predisposición para su práctica. En cambio, en verano disponen de mucho tiempo libre y la temperatura es más agradable a determinadas horas.</p>
<p><b>4. Diferencias y similitudes significativas entre los alumnos de la mención de Educación Física y el resto de universitarios</b></p>	
<p>-Los alumnos de Educación Física hacen más actividad física que el resto de universitarios, principalmente porque tienen sesiones prácticas en la universidad que otros grados no tienen. También, los alumnos de Educación Física tienen un mayor gusto por el deporte, deben estar en forma para afrontar las sesiones y están o han estado involucrados en alguna actividad física a lo largo de sus vidas.</p> <p>-Los alumnos de ciencias y salud piensan que no hacen actividad física regularmente y hacen menos actividad física que sus compañeros de la mención de Educación Física.</p>	

*Fuente: Elaboración propia*



## 7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Al comenzar nuestro estudio nos hemos planteado distintos objetivos, a los que a continuación vamos a hacer referencia. Para la realización de este apartado aludiremos a la teoría recopilada en el presente trabajo y a los resultados de los cuestionarios e historias de vida analizados.

El objetivo general era “reconstruir las experiencias vividas en torno a la práctica de actividad física de estudiantes universitarios, realizando una retrospectiva desde la infancia hasta la actualidad, para aprender qué factores son claves a la hora de promover hábitos positivos hacia la práctica de actividad física”. Para la reconstrucción hemos utilizado dos metodologías distintas, la metodología cuantitativa, mediante los cuestionarios y la metodología cualitativa, a través de las historias de vida. Hemos extraído más detalles de las experiencias vividas con las historias de vida, aunque a continuación, profundizamos nuestro análisis basándonos en los distintos resultados para dar respuesta a los objetivos específicos marcados al inicio de nuestro trabajo.

• **Objetivo 1 y 2: Conocer la relación de los participantes con la actividad física en las diferentes etapas de su vida y determinar los niveles de actividad física actuales de los universitarios.**

El nivel actual de los universitarios en relación a la actividad física es alto, ya que más del 70% de los universitarios hacen actividad física. Habitualmente, practican actividad física una o dos veces por semana, aunque los hombres tienden a practicar actividad física más veces por semana respecto a las mujeres, tal y como expuso en su estudio París, 1996 (citado en Molina 2007).

Las actividades que suelen elegir los hombres son actividades de corte competitivo o actividades regladas, como fútbol. Los expertos deportivos de las distintas universidades nos han hecho referencia a ello en los cuestionarios que han cumplimentado, exponiendo que hay diferencias de género en las actividades demandadas durante el curso académico 2013-2014. Por eso, en general hay más hombres universitarios con licencia federativa en vigor que mujeres. Las mujeres prefieren actividades físicas aérobicas y con soporte musical de fondo, en las que un profesional deportivo las dirija. En cambio, los hombres prefieren practicar la actividad física con sus amigos. Asimismo, el lugar de práctica de estas actividades en su gran mayoría son instalaciones públicas y zonas al aire libre.

En cuanto al pasado vamos a destacar cómo eran las clases de Educación Física en Primaria y Secundaria, pero también qué actividades hacían en la infancia durante el tiempo libre del que disponían.

En Primaria las clases de Educación Física estaban enfocadas especialmente al bloque de juegos y actividades deportivas, a las habilidades motrices y a las actividades asociadas al cuerpo. El profesorado de Educación Física intervenía y participaba junto a su alumnado, en algunos juegos como “comecocos”, “cadena”, “polis y cacos”, etc. con la finalidad de fomentar la diversión. Los alumnos participaban activamente en todas las actividades propuestas en las distintas sesiones. Además, durante el recreo más de un 65% de los universitarios recuerdan haber realizado actividad física y un 60% de los universitarios dice haber participado en las jornadas deportivas que organizaba su centro.

En Secundaria, el bloque de contenidos que más se trabajaba era juegos y actividades deportivas, aunque las sesiones estaban centradas en el trabajo de las reglas de distintos deportes. Asimismo, en las clases de Educación Física el profesor examinaba a sus alumnos mediante test de capacidades físicas y en alguna ocasión realizaba sesiones enfocadas en actividades artístico-expresivas. Por tanto, comprobamos que el profesorado de Educación Física en ambas etapas educativas no tenía en cuenta todos los contenidos que el currículum de Educación Física recoge que son obligatorios y deben trabajarse con los diferentes cursos. Esto conlleva que el alumnado tenga mayor preferencia hacia aquellos contenidos hegemónicos, más habituales, en este caso, los juegos y deportes, frente a aquellos que no son practicados con tanta asiduidad. El resultado nos invita a pensar sobre la necesidad de ofrecer una experiencia más variada que permita a los escolares tener más posibilidades a la hora de elegir alguna actividad físico-deportiva para su tiempo de ocio.

Por otro lado, los alumnos en la etapa de Secundaria eran menos activos en las clases, debido a la actitud distante del profesorado, aunque existía una mayor competitividad entre el alumnado, mayor exigencia y complejidad en las actividades a realizar en Educación Física. Durante el recreo, pocos alumnos recuerdan que hicieron actividad física. Igualmente, un reducido número de alumnos participaba en las jornadas deportivas que organizaba el instituto.

En lo que se refiere al tiempo libre que los universitarios disponían en la infancia, la gran mayoría de ellos lo dedicaban a practicar actividad física. Estas actividades estaban organizadas por clubes federados, los ayuntamientos o diputaciones, los centros educativos en colaboración con el A.M.P.A., pero también, muchos de ellos hacían actividad física junto a sus amigos y familiares. El promedio de inicio en las actividades físicas es de 7 años aproximadamente.

Se observan diferencias entre las actividades elegidas por los hombres y las mujeres. Los niños hacían fútbol o baloncesto, mientras que las chicas preferían hacer gimnasia rítmica o baile. Como podemos comprobar los chicos prefieren durante la infancia, actividades físico-deportivas que puedan llevar a cabo en equipo, algo que comentó Rice, (como se citó en

Gálvez, 2004). Junto a sus amigos jugaban en zonas cercanas a su residencia a juegos o deportes que aprendían en la clase de Educación Física, o bien estos se los enseñaban los amigos y la familia, divirtiéndose y emocionándose con cada juego que hacían. Con el miembro de la familia con el que solían hacer más actividad física es con los hermanos o hermanas, pero también con otros miembros, como los padres, primos y abuelos. Entre las actividades más practicadas con la familia son actividades que se realizan al aire libre como senderismo, ciclismo o natación.

A partir de estos resultados nos quedan dos ideas significativas: la necesidad de romper estereotipos vinculados a la práctica deportiva desde una oferta menos condicionada por la diferencia de sexo y la influencia e importancia de la familia como referente para la práctica de actividad física.

• **Objetivo 3: Comprobar si hay motivos que influyen en la práctica o en la no práctica de actividad física.**

Efectivamente hay distintos motivos que influyen para que las personas se decidan a practicar actividad física, o bien a lo contrario, a no hacer ninguna actividad física. Comenzamos exponiendo los motivos que influyen a los universitarios a practicar actividad física:

-Mejora de la salud, por ejemplo, para reducir enfermedades crónicas. Sin embargo, los universitarios no dan importancia a hacer actividad física por prescripción médica. Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998), dan gran importancia a hacer actividad física para mejorar la salud, así como el bienestar físico y psíquico, tal y como sucede con los universitarios.

-Al igual que Piéron, Telama, Almond y Carreiro da Costa (1999) los universitarios opinan que es necesario buscar la diversión a través de alguna actividad física.

-Fomento de las relaciones sociales y afectivas. En la misma línea, Garita (2006) comentaba que al practicar actividad física se consigue fomentar las relaciones sociales.

-Bienestar físico y psíquico. Físicamente se mejoran las habilidades físicas y la condición física, mientras que psíquicamente al practicar actividad física se consigue un mayor equilibrio mental, reduciendo los niveles de estrés, logrando mayor relajación y felicidad en la persona.

Por tanto, al hacer actividad física se logra un mayor bienestar personal. Sánchez-Bañuelos (1999) cree que las personas que hacen actividad física pueden mejorar su bienestar psíquico, mientras que distintas investigaciones afirman que se puede producir una mejora

personal, tanto física como psíquica (Durand, 1988; Mowatt, DePauw y Hulac, 1988; Adams y Brynteson, 1992; Garcés de los Fayos, Teruel, Jiménez y García, 1995).

-Evasión. Durán (1995) también dota de importancia a este motivo junto a otros, como por ejemplo, realizar actividad física por el gusto hacia el deporte o por el mantenimiento de la línea corporal.

-Nuevos aprendizajes.

-Participación, en oposición a la competición. Esto se contradice a lo expuesto por distintos autores puesto que afirman que las personas hacen actividad física con fines competitivos y de rendimiento deportivo (Peiró, Meliá, Valcárcel, Balaguer y Osa, 1987; Llopis y Llopis, 1999; Castillo y Balaguer, 2001).

-Pertenencia a un grupo.

-Ocupación del tiempo libre.

-Experiencias positivas del pasado y del presente, como por ejemplo que se te dé bien una determinada actividad física. Era uno de los objetivos prioritarios de vida para la población española en 2005, ser un buen deportista (García-Ferrando, 2006).

-Mantenimiento de la línea y mejora de la imagen corporal, logrando que las personas se pongan en forma físicamente. El objetivo prioritario de vida la población española en 2005 era estar físicamente en forma, según García-Ferrando (2006), dando una mayor importancia al peso corporal y a los cánones de belleza que la sociedad impone.

En conclusión, los motivos por los que los universitarios realizan actividad física son innumerables, básicamente centrados en la mejora de la salud, la diversión y el bienestar personal, por lo que coinciden con los estudios precedentes desarrollados en esta línea. Esta realidad nos sugiere una idea interesante, si queremos incrementar la práctica deportiva de la población universitaria y extenderla al resto de población, será necesario adaptar la oferta a sus motivaciones, evitando mantener por tradición una oferta que tal vez no se ajuste específicamente a sus intereses y motivaciones, ofertando actividades centradas en la participación versus competición.

En cuanto a los motivos que influyen a que los universitarios no practiquen actividad física son los siguientes:

-Falta de tiempo debido a los estudios. Este es el principal motivo que dan la gran mayoría de los universitarios. A partir de la adolescencia deben dedicar más horas a los estudios, por lo que su tiempo libre se ve mermado.

-Pereza, falta de motivación y ganas (Duda, 1983 y Luke, 1991 citados en Gálvez 2004).

-Nuevos intereses o entretenimientos: música, televisión, nuevas tecnológicas. Varias investigaciones (Rodríguez, 1998 y Torre, 1998, citados en Gálvez, 2004) exponen que las personas abandonan la práctica de actividad física por la aparición de nuevos intereses que ocupan el tiempo libre.

-La edad, ya que en la adolescencia (13-16 años) es la franja de edad donde suelen abandonar la práctica de actividad física. Además, los gustos hacia la actividad físico-deportiva van cambiando según pasan los años motivado a su vez, por otros motivos, como nuevos entretenimientos o necesidades (Wankel, 1985, citado en Salgado-Araujo, 1998).

Según las investigaciones de García-Ferrando (2001) y Salgado-Araujo (1998), la práctica de actividad física disminuye con el aumento de edad de los practicantes, por lo que generalmente en la infancia casi todos los niños han practicado actividad físico-deportiva alguna vez, algo que hemos comprobado en nuestro estudio, que la gran mayoría de los universitarios en el pasado han realizado alguna actividad física.

Se suele producir un mayor abandono en la franja de edad que comprende la adolescencia motivado por un aumento de las horas de estudios o por la aparición de otros intereses (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000; Gálvez, 2004). De esta forma, aumenta la población sedentaria, aunque comprobamos con nuestro estudio que muchos universitarios aunque no hagan actividad física no se consideran sedentarios.

-Cansancio. De Andrés y Aznar (1996) opina que no solo se produce un cansancio físico al practicar actividad física, sino que también se origina cansancio mental.

-Aparición de lesiones o dolencias (Cervelló, 1996, citado en Gálvez, 2004). Sin embargo, la práctica de actividad física conlleva otros beneficios para la salud, aunque los universitarios piensan que no es importante hacer actividad física como receta médica.

-Conflictos sociales debido al entorno social. Es muy importante para los universitarios las influencias del entorno.

-Indecisión a la hora de elegir alguna actividad física. Pavón y Moreno (2006) concede importancia a la asignatura de Educación Física, porque son las primeras bases de asentamiento de hábitos y aprendizajes acerca de la actividad física, por lo que es fundamental tratar el bloque de contenidos “actividad física y salud” para que los niños aprendan a escoger libremente cualquier actividad física que este dentro de sus posibilidades y necesidades.



-Falta de gusto por la actividad física y el deporte.

-Falta de importancia a la asignatura de Educación Física. Se da poca importancia debido a las reducidas sesiones que tiene esta asignatura respecto a otras (con la nueva ley de Educación, se concede una menor importancia respecto a la ley anterior). Además, el alumnado es el primero que muestra la poca importancia de la asignatura de Educación Física, según el estudio realizado por Pavón y Moreno (2006).

Vemos, por tanto, diferentes motivos que conllevan el abandono de la práctica deportiva. Habrá que plantear alternativas que hagan disminuir la influencia de estas motivaciones, por ejemplo, planteando una Educación Física de calidad, reafirmando el valor y necesidad de la práctica de actividad física, que no debe ser considerada un problema para el rendimiento escolar, analizando las razones que motivan el cambio de preferencias con la edad y facilitando la práctica deportiva al máximo, para limitar el argumento de la pérdida de tiempo.

• **Objetivo 4: Analizar la influencia de distintos factores que intervienen en la práctica de actividad física.**

Los universitarios al igual que Sallis, Prochaska y Taylor (2000) y Lynch (2013) consideran que hay distintos factores que intervienen en la práctica de la actividad física. Siguiendo a estos autores nosotros desglosaremos los distintos factores que intervienen atendiendo a los resultados analizados y a la bibliografía pertinente.

-Factores demográficos y biológicos

La edad es importante, ya que no todas las personas disponen de las mismas capacidades y habilidades según la franja de edad que tengan, ya que éstas van evolucionando a lo largo de la vida. Por eso, una persona joven no realizará actividad física con la misma intensidad y ritmo que una persona de la tercera edad. Además, generalmente encontramos que la juventud hace más actividad física que la tercera edad y que encaminan su práctica a ocupar el tiempo libre. Por el contrario, las personas de la tercera edad hacen actividad física para ocupar el tiempo libre y también, para mejorar su salud.

El género es importante, porque los hombres practican más actividad física que las mujeres, aunque si comparamos con el pasado, las mujeres en la actualidad hacen más actividad física (Pavón y Moreno, 2006; Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias y Guerra, 2013; Devís y Cantera, 2002). Además, se aprecian diferencias en la elección de una actividad física según el género, aunque los universitarios piensan que no hay actividades físicas más propias para chicas que para chicos. La realidad, es que los hombres optan por actividades deportivas de corte competitivo y las mujeres por actividades aeróbicas y con soporte musical. Esto es debido a que los hombres son más competitivos y las mujeres son menos competitivas, por lo

que la finalidad de hacer actividad física entre las mujeres es mejorar su imagen corporal (Garita, 2006).

También, tenemos que destacar, que los universitarios en general, prefieren participar en equipos mixtos, aunque los chicos dicen que se motivan menos cuando lo hacen. Por su parte, las mujeres prefieren entrenadores o preparadores que sean varones.

Para la mayoría de los universitarios no es necesario el dinero para la práctica de actividad física, aunque afirman que influye en la elección de actividad física a practicar y también, que los deportistas de élite dependen del dinero para un mayor rendimiento (gastos médicos, desplazamientos, etc.).

Por tanto, el estatus socioeconómico influye, aunque no directamente, tal y como exponen Ramirez, Vinaccia y Suárez, (2004). Las personas con importantes recursos económicos suelen practicar esquí, vela, pádel, golf, tenis, equitación. En la investigación de Haycock y Smith (2014) se hace referencia a que hay mayor probabilidad de que una persona con recursos económicos altos haga actividad física antes que una persona con un estatus socioeconómico bajo. En cambio, las personas con menos recursos económicos pueden optar por actividades que no requieren elevados costes, como andar, correr, jugar al fútbol o hacer actividades de gimnasio con botellas de agua.

La idea fundamental que extraemos de este apartado es el condicionante social vinculado a la práctica de actividad física, tanto por razones de sexo, asociadas a estereotipos tradicionales, como por razones de carácter económico, que determina que algunos deportes solo puedan ser practicados por personas con mayores recursos a este nivel. Debe plantearse una oferta de la práctica de actividad física menos condicionada por el género e intentar un mayor equilibrio en las desigualdades sociales y económicas de la población.

#### -Factores psicológicos, cognitivos y emocionales

Los universitarios piensan que con la práctica de actividad física no siempre se logra reducir los niveles de estrés que se generan en la vida diaria, pues depende de la persona y de la situación. Sin embargo, muchas más mujeres que hombres consideran que a través de la actividad física se logra liberar tensiones y desconectar de la rutina diaria, evadiéndose de la realidad. Margrove, Gustowska y Grove (2014) hablan del importante aumento del estrés en determinadas fases de la vida y situaciones, como por ejemplo, en épocas de exámenes. Los universitarios también sienten que en la época de exámenes se sienten más presionados consigo mismos y eso hace aumentar sus niveles de estrés.

Las emociones, como por ejemplo, la felicidad influyen en la práctica de actividad física, dependiendo de la persona y la situación. De todos modos, los universitarios se muestran

más predispuestos a realizar actividad física cuando están felices, aunque en ocasiones de agobio o tristeza recurren a hacer actividad física para solucionar sus problemas y lograr un mayor bienestar psíquico.

Por tanto, la práctica de actividad física, en general, ayuda a mejorar el estado de ánimo de las personas, a reducir el estrés, logrando un mayor bienestar psicológico, algo que han estudiado diversos autores (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004; Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias y Guerra, 2013; De Andrés y Aznar, 1996; Infante, Fernández y Ros, 2012).

Los universitarios conceden importancia a hacer actividad física para mejorar la imagen corporal, siendo más importante para las mujeres que para los hombres. Las mujeres piensan que su práctica sirve para adelgazar y moldear su cuerpo coincidiendo con Haycock y Smith (2014), que afirman que la imagen corporal es importante para la sociedad actual, ya que la sociedad genera una serie de cánones de belleza, que evolucionan conforme la cultura y la sociedad van transformándose.

En definitiva, la práctica de actividad física no solo está vinculada al resultado, existen otros argumentos relacionados con el ámbito afectivo y emocional muy interesantes. Conseguir que los universitarios tengan experiencias positivas a este nivel puede ser un factor clave para mejorar el nivel de práctica de actividad física en este sector de la población.

#### -Factores conductuales y relacionados con el comportamiento

Destaca que más de la mitad de los universitarios que no hacen actividad física actualmente no se considera una persona sedentaria. Los protagonistas de las historias de vida nos han ofrecido consejos para reducir el sedentarismo que actualmente impera en la sociedad: hacer actividad física, enseñar a jugar y hacer actividad física desde las primeras edades, reducir el tiempo de uso de las nuevas tecnologías, como videojuegos, aumentar el número de horas de las clases de Educación Física, cambiar las rutinas, socializarse, buscar nuevos entretenimientos que no sean sedentarios, como por ejemplo, actividades culturales, viajar, introducir en las vidas diarias ejercicio físico, evitando el uso de medios y sistemas de transportes (coche, autobús, ascensor) o por ejemplo, llevar una dieta equilibrada, evitando comida rápida, grasas y fritos. Estas ideas van en la línea de lo que apuntan Carraway-Stage, Henson, Dipper, Spanglar, Ash y Goodell (2014), quiénes consideran que es necesario concienciar a la sociedad desde las primeras edades para evitar problemas mayores, como por ejemplo, la obesidad infantil o sobrepeso.

Mediante la actividad física se puede reducir el consumo de sustancias que son dañinas para la salud, como el alcohol o el tabaco. Sin embargo, la tendencia general de consumo de estas sustancias nocivas comienza en la adolescencia, debido a que los adolescentes sienten la

necesidad de sentirse integrado en un grupo. Asimismo, hay otros motivos que llevan a su consumo, porque es una novedad y lo aprecian como algo divertido. Haycock y Smith (2014) comprobó que la influencia de un grupo de iguales es muy importante en la transición de la infancia a la adolescencia, ya que dan gran importancia a las relaciones sociales y a la integración dentro de un grupo, por lo que la gran mayoría de los adolescentes se ven abocados a consumir distintas sustancias que son perjudiciales para la salud, debido a la falta de maduración y personalidad.

Es significativo que los universitarios son capaces de hacer un análisis muy válido sobre la importancia de la actividad física y las alternativas para su desarrollo. En definitiva, las creencias de esta población, de un nivel cultural adecuado, son favorables a la práctica de actividad física, pero es necesario que se transformen en actitudes concretas, superando los obstáculos que evitan que esas creencias sean coherentes con sus acciones, ya que de las opiniones expuestas debería derivarse un nivel de realización de actividad física mucho mayor.

#### -Factores sociales y culturales

Todos los universitarios creen que los factores sociales y culturales intervienen en la práctica de actividad física, al igual que sucede con Haycock y Smith (2014).

La cultura es importante, pues dependiendo del país se hace más hincapié en un determinado deporte que en otro influyendo su tradición, aunque la cultura también va evolucionando a medida que la sociedad va transformándose (Infante, Fernández y Ros, 2012).

Además, la sociedad interviene, ya que utiliza los medios de comunicación para retransmitir lo que la sociedad demanda y también, para un mayor consumo de la población de determinados artículos deportivos o relacionados con el deporte. Esto genera la publicación de unos cánones de belleza concretos mediante la publicidad que van evolucionando paralelamente a la evolución de la sociedad. En ciertas ocasiones estos cánones de belleza ocasionan dependencia de la práctica de actividad física y enfermedades psicológicas graves.

A su vez, la sociedad promueve eventos deportivos orientados a nivel popular y profesional, para abarcar a una mayor población de la sociedad.

La sociedad actual está muy estereotipada en lo que se refiere a la elección de las actividades físicas según el género, pero también, en la elección de actividades alternativas que no son mayoritarias entre la población española.

La mayoría de los universitarios han realizado alguna vez actividad física con sus amigos, teniendo el porcentaje más alto en la rama de Educación Física y Ciencias Sociales y

Jurídicas. Sin embargo, no todos los universitarios se han sentido apoyados y animados por sus amigos, en concreto los alumnos de la mención de E. Física. La influencia de los amigos es muy importante, ya que si los amigos apoyan o hacen actividad física con frecuencia, hay una mayor probabilidad de introducirse en alguna actividad física.

En relación a la socialización, los universitarios que no hacen actividad física reconocen que hay otras formas de socializarse que no sean a través de la actividad física.

Para los universitarios, la familia es un pilar clave (Casimiro y Piéron, 2001). Si ellos practican actividad física hay una mayor probabilidad de que sus hijos o hermanos también lo realicen, debido a que se sentirán apoyados, recibirán ánimos para continuar con su práctica y la familia se implicará directamente. En general, los hermanos y hermanas de los universitarios hacían actividad física en el pasado. Por su parte, las chicas han dicho que sus madres hacían actividad física al igual que sus padres, siendo su modelo a seguir. Casimiro y Piéron (2001) afirmaba que las chicas dependen del entorno familiar a la hora de practicar actividad física, por lo que si sus madres y padres hacían actividad física habría mayor probabilidad de que hicieran alguna actividad física. En cambio, los chicos dependen más de su entorno de amigos, según Casimiro y Piéron (2001).

Ellos sienten que sus familias les han animado, apoyado en el pasado y en la actualidad, ya que la actividad física es una forma de entretenerse y ocupar el tiempo de ocio, evitando entretenimientos que son perjudiciales para la salud (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

La gran mayoría de los universitarios han realizado alguna vez actividad física junto a sus familias, aunque el porcentaje más bajo lo encontramos entre los alumnos de la mención de Educación Física.

En cuanto a los profesores, los universitarios opinan que los de Educación Física son los que se implicaban en fomentar la práctica de actividad física, debido a que muchos de ellos estaban vinculados a la actividad física en el tiempo libre. Pavón y Moreno (2006) también afirmaban que el profesorado de Educación Física animaba y apoyaba a sus alumnos a que practicasen actividad física en su tiempo de ocio. El resto de profesorado se mostraba indiferente, ciñéndose a su asignatura, por lo que los universitarios piensan, que solamente a veces les animaban a hacer actividad físico-deportiva. Además, recuerdan que los profesores de Primaria les mostraban más apoyo y el trato era más personal que en Secundaria, dándose porcentajes más altos de participación en las jornadas deportivas en Primaria respecto a las de Secundaria.

Luengo (2007) considera que las actividades que se hacen en el tiempo libre pueden estar dentro de diferentes entornos, competitivo, popular, etc. El entorno de práctica en el que actualmente se suelen desenvolver los universitarios está centrado en la participación, es decir, se oponen a la competición.

Los resultados con relación a este factor son muy significativos: la importancia de tener referentes adecuados que promuevan la práctica deportiva, la familia, los amigos y el profesorado de Educación Física son factores clave. Sería interesante analizar cómo conseguir que estos referentes puedan mejorar su influencia positiva hacia la práctica deportiva.

#### -Factores físicos del entorno

Las instalaciones de Segovia son consideradas buenas, aunque los universitarios piensan que deben mejorarse ciertos aspectos, como por ejemplo, una mayor disponibilidad horaria, abrir patios de colegios o habilitar más zonas al aire libre dónde se incentiven deportes minoritarios y también, se debe mejorar el acceso a las instalaciones mediante rampas. Scoffham y Barnes (2011) afirman que es necesario un entorno físico que sea seguro y esté adaptado para hacer actividad física. El acceso a muchas de estas instalaciones se realiza mediante el carnet deportivo que es gratuito o mediante el carnet universitario siendo una ventaja para ellos, pues tienden a practicar actividad física en instalaciones públicas o privadas.

Sin embargo, prefieren hacer actividad física en espacios abiertos frente a espacios cerrados. Para ellos, la estación temporal es un factor influyente en Segovia, debido a las diferencias de las condiciones climáticas en invierno y en verano. Aún así, en general, los universitarios suelen realizar actividad física incluso con frío o lluvia, aunque reconocen que hacen más pereza, tienen una menor predisposición hacia la práctica de actividad física, etc.

Ante esto los universitarios proponen que se construyan módulos cubiertos, para practicar actividades físicas que con el frío son más dificultosas de llevar a la práctica al aire libre. En verano los universitarios disponen de más tiempo libre, debido a que los estudios no ocupan su tiempo pudiendo hacer más actividad física frente al invierno. Por tanto, se practica más actividad física según las estaciones del año y los universitarios eligen y cambian de actividades según las distintas épocas del año (Devís y Cantera, 2002).

En lo que se refiere a las instalaciones de los distintos campus, están todos de acuerdo en que las instalaciones son escasas, en el mejor de los casos, el campus dispone de gimnasio. Por eso, las universidades tienen que facilitar a sus alumnos instalaciones deportivas públicas y privadas, pero también ofrecer importantes descuentos deportivos. Pavón y Moreno (2006) en su estudio, apuntaba que las instalaciones universitarias eran insuficientes.

Las personas que no hacen actividad física actualmente encuentran inconvenientes a si ellos en el futuro practicasen alguna actividad física, como por ejemplo, las condiciones climáticas y la distancia a las instalaciones o zona de práctica.

Por otra parte, en Segovia se promociona la actividad física en determinadas franjas de edad, especialmente entre la infancia y la tercera edad. Por eso, los universitarios opinan que deben extenderse los programas de promoción al resto de población segoviana, debido a que son programas positivos en el que todas las personas que integran estos programas aprenden. En la ciudad Segovia se promociona la actividad física gracias al ayuntamiento y a la colaboración que tienen con la Universidad de Valladolid. Esto para Lynch (2013) son todo ventajas, porque hay supervisión del programa, los universitarios que son futuros educadores pueden empezar a practicar y a enseñar a niños, el acceso es gratuito, etc.

Es necesario subrayar la importancia de favorecer la práctica deportiva con instalaciones y propuestas que se adapten al contexto universitario.

**• Objetivo 5: Comparar los datos del alumnado de la mención de Educación Física con el resto del alumnado de otras ramas universitarias.**

Anteriormente, hemos expuesto alguna conclusión respecto a los alumnos de Educación Física, aunque seguidamente mostramos otras conclusiones.

Los alumnos de la mención de E. Física, mayoritariamente hacen más actividad física respecto a otras ramas de estudios universitarias, debido a diversas razones: alta implicación en la actividad física a lo largo de la vida, mayor gusto por el deporte, tienen que estar físicamente en forma para realizar las sesiones de Educación Física con sus futuros alumnos y también, tienen clases prácticas obligatorias en la universidad que otros grados o menciones no disponen. Aún así, no se aprecian tantas diferencias frente a los alumnos de la rama de salud y los alumnos de ciencias sociales y jurídicas.

Los alumnos de la mención de Educación Física suelen practicar actividad física 1 o 2 veces por semana, aunque hay bastantes casos de 3 o más veces por semana. Suelen llevar a cabo la actividad física con sus amigos, aunque también dirigidos por profesionales deportivos o solos. Las actividades que suelen hacer en la actualidad son fútbol, correr, gimnasio, etc. siendo semejante a la realidad general de los universitarios. Reconocen que les gustaría hacer más actividad física de lo que hacen. Además, encontramos un bajo porcentaje de personas de la mención de Educación Física que están federadas.

Comparándose con otros universitarios los alumnos de la mención de Educación Física piensan que practican igual o más que otros universitarios. En cambio, los alumnos de Ciencias y los de Salud, piensan que sus compañeros no hacen actividad física de forma regular y que

además, hacen menos actividad física que los alumnos de la mención de Educación Física. En el caso de los alumnos de Salud, añaden que es por falta de tiempo entre las prácticas y las clases. Blasco, 1997 (citado en Molina 2007) en su estudio expone que los alumnos de Educación Física y los de Salud eran los que más actividad física practicaban respecto a otras ramas de estudios universitarios.

En lo que se refiere al pasado, casi todos los universitarios de Educación Física hicieron actividad física. Las actividades elegidas eran fútbol, baloncesto, atletismo, tenis, etc. La edad media de comienzo en estas actividades es de 8 años aproximadamente, siendo más alta que la media general de todos los universitarios, por lo tanto han sido más tardíos en empezar a hacer actividad física. Asimismo, comprobamos que las chicas empezaron por lo general antes que los chicos a practicar actividad física.

Desde el estudio se plantean dos ideas interesantes: por un lado, intentar transferir la vivencia del alumnado más activo, vinculado a estudios relacionados con la actividad física y el deporte, al resto de titulaciones para mejorar la práctica de actividad física, y por otro lado, analizar en profundidad las razones que llevan al abandono de la práctica deportiva después de primaria, ofreciendo alternativas que mejoren esta realidad.





## 8. CONCLUSIONES

En el presente epígrafe, exponemos las ideas más relevantes de nuestro estudio:

- Para lograr el desarrollo integral de las personas, la asignatura de Educación Física cobra un valor fundamental. Los contenidos de Educación Física deben darse por igual, sin que unos contenidos estén por encima de otros, como ha ocurrido a lo largo del tiempo, con el bloque de juegos y actividades deportivas, pues era el contenido hegemónico. Mediante los distintos contenidos se debe ofrecer al alumnado distintas actividades físico-deportivas que puedan llevarse a cabo en su tiempo libre o durante el recreo que no sean diferenciadoras según el género, rompiendo los estereotipos tan anclados del pasado. De esta forma, a corto y largo plazo la sociedad estaría más involucrada en la actividad física, reduciéndose el sedentarismo, ya que las personas tendrían una mayor capacidad de decisión en libertad de expresión y concienciación de la importancia de la práctica de actividad física.
- Además, a la asignatura de Educación Física se la debe conceder la misma importancia que al resto de asignaturas. La sociedad debe tener un cambio de mentalidad en relación a la asignatura de Educación Física, pues ésta permite el desarrollo integral del alumnado (Educación en valores, desarrollo de distintas habilidades, etc.). Para ello, el profesorado de Educación Física debe reclamar más atención a su área (mayor número de horas, material, espacios) y reivindicar una mayor calidad dentro de la sociedad.
- El sedentarismo de la población va en aumento, especialmente en la juventud. Esto es en parte, a que hay una mayor oferta de actividades que no son actividades físicas que ocupan el tiempo libre, pero también a la reducción del tiempo de ocio para practicar juegos y deportes con las amistades. En el pasado, los universitarios que han participado en nuestro estudio solían salir a jugar o a hacer algún deporte junto a sus amigos en lugares cercanos a sus residencias guardando anécdotas y experiencias de aquella época. En la actualidad, estas experiencias acusan un claro detrimento, producido por el crecimiento de las ciudades y pueblos, aumentando la peligrosidad en las calles, pero también, por la sobreprotección e inseguridades de las familias. Igualmente, la infancia y la juventud están dentro de la sociedad de consumo, creándose sus propias necesidades a través de la compra de artículos tecnológicos y su consumo en grandes dosis. Para que vuelva a reproducirse una sociedad activa es fundamental que las instituciones promuevan y apoyen la práctica de actividad física a través de la construcción de instalaciones deportivas y programas de promoción de la actividad física. De este modo, todos los universitarios podrían beneficiarse de nuevos recursos y opciones, permitiéndoles aumentar la práctica de actividad física. Asimismo, debe plantearse una oferta

de la práctica de actividad física menos condicionada por el género e intentar un mayor equilibrio en las desigualdades sociales y económicas de la población.

- Los universitarios manifiestan un perfil con características muy claras con relación a las motivaciones que les llevan a practicar actividad física (diversión, bienestar personal, mejora de la salud, etc.) o a no practicarla (falta de tiempo, pereza, nuevos intereses, etc.), y son capaces de analizar adecuadamente los diferentes factores que intervienen en la práctica de actividad física, reconociendo su importancia, pero es necesario que estas creencias se acompañen de actitudes coherentes, en definitiva, que se incremente el nivel de práctica acorde con esas ideas superando los inconvenientes que puedan darse.

- El perfil del estudiante de Educación Física es muy distinto al perfil de otro universitario que estudia una rama de estudios ajena a la Educación Física. Las experiencias vividas por los estudiantes de Educación Física en relación a la actividad física son positivas en su gran mayoría, estando muy vinculados a la actividad físico-deportiva desde las primeras edades. En la actualidad, los alumnos de Educación Física realizan más actividad física que el resto de universitarios debido a que los planes de estudios incorporan asignaturas teórico-prácticas que otros grados no lo tienen. También, en el tiempo libre que disponen los universitarios de Educación Física tienden a hacer alguna actividad física. Sería muy positivo transferir su vivencia al resto de la población.

- Asimismo, el binomio escuela y familia debe remar en la misma dirección, porque son los referentes y los modelos a seguir de los niños y niñas. Por eso, juntos deben fomentar la actividad física dentro y fuera del colegio, ofreciendo diversidad de actividades físicas que permitan a la juventud adquirir hábitos y rutinas saludables, desarrollar distintas habilidades, como por ejemplo, las habilidades motrices y reportarles beneficios psicológicos, afectivos, cognitivos, sociales y motrices. Por tanto, la práctica de actividad física ofrece innumerables beneficios y son un medio educativo que se debe aprovechar debido a que suele gustar a la gran mayoría de las personas.

- Las actividades que se oferten, tienen que estar centradas en la participación de toda la población y en oposición a la competición, pero además, deben ajustarse a sus motivaciones e intereses. Así, habría más gente practicando actividad física y se lograría mejorar la salud de las personas dentro de un ambiente que permita el fomento de las relaciones sociales y afectivas, obteniendo importantes beneficios personales. Al mismo tiempo, las actividades físicas desarrolladas en el ámbito popular que no se centran tanto en la competición, conforman una

nueva alternativa que busca un mayor equilibrio social y económico entre la población, mitigando las desigualdades que hay entre las distintas castas.

## **9. CONSIDERACIONES FINALES Y RECOMENDACIONES PARA FUTURAS INVESTIGACIONES**

Para esta investigación ha sido fundamental y un requisito indispensable dedicar un gran número de horas, especialmente en sus inicios debido a que era necesario acotar nuestro estudio. Al igual que Blaxter, Hughes y Tight (2000) nos resulta complejo finalizar la investigación de este trabajo, del cual hemos podido aprender y nos hemos entusiasmado con cada resultado que íbamos analizando. Por eso, exponemos algunas futuras líneas de desarrollo siguiendo con la temática trabajada del presente trabajo:

- Desarrollar un programa de promoción de la actividad física y la salud en la etapa universitaria y comprobar el grado de satisfacción de los universitarios.

- Investigar las políticas de actuación que llevan a cabo los países en relación a la promoción de la actividad física y la salud en las distintas etapas de la vida, incidiendo en la etapa universitaria.

- Realizar un estudio longitudinal en las distintas etapas de estudios, como Bachillerato y la etapa universitaria, indagando sobre cuáles son las actividades practicadas y analizar los motivos de práctica o de no práctica de actividad física. Posteriormente, esta línea requeriría comparar los resultados de Bachillerato y la etapa universitaria de las mismas personas y destacar las diferencias significativas si las hubiera.

- Conocer las actividades físicas más practicadas por los niños en la actualidad (durante el recreo y en el tiempo libre), así como su edad de inicio en las mismas. También, sería importante, analizar los contenidos que se trabajan en las clases de Educación Física y la participación del alumnado. Posteriormente, compararíamos estos datos con los datos recogidos de la infancia vivida y recordada de los universitarios que se exponen en este trabajo.



## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Adams, T. and Brynteson, P. (1992). A comparison of attitudes and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (2), 147-152.
- Albert-Gómez, M.J. (2007). *La investigación Educativa: Claves teóricas*. Madrid: McGraw-Hill.
- Alfrey, L. and Brown, T. D. (2013). Health literacy and the Australian Curriculum for Health and Physical Education: a marriage of convenience or a process of empowerment?, *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 4(2), 159-173, doi: [10.1080/18377122.2013.805480](https://doi.org/10.1080/18377122.2013.805480)
- Argüello, A. (2012). Entre el tiempo y el relato: consideraciones epistemológicas en torno a la perspectiva biográfica en la investigación social y educativa. *Revista CPU-e*, 15, 27-47.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Capítulo 3: Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- [http://www.uv.es/icastill/documentos/2002.BalaguerCastillo\\_ActFisica\\_Ej\\_Dxt.pdf](http://www.uv.es/icastill/documentos/2002.BalaguerCastillo_ActFisica_Ej_Dxt.pdf)
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la Investigación Educativa*. Madrid: La Muralla.
- Bolívar, A., Domingo, J., y Fernández, M. (2001). *La investigación biográfico – narrativa en educación. Enfoque y metodología*. Madrid: La Muralla.
- Blaxter, L., Hughes, C. y Tight, M. (2000). *Cómo se hace una investigación*. Barcelona: Gedisa.
- Blaxter, L., Hughes, C. y Tight, M. (2008). *Cómo se investiga*. Barcelona: Graó.
- Cale, L., Harris, J. and Hung Chen, M. (2012). Monitoring health, activity and fitness in physical education: its current and future state of health. *Sport, Education and Society*, 1-22, doi: [10.1080/13573322.2012.681298](https://doi.org/10.1080/13573322.2012.681298)
- Cagigal, J.M. (1981). *¡Ob deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñón
- Carraway-Stage, V., Henson, S.R., Dipper, A., Spangler, H., Ash, S.L. and Goodell, L.S. (2014). Understanding the State of Nutrition Education in the Head Start Classroom: A Qualitative Approach. *American Journal of Health Education*, 45(1), 52-62, doi: [10.1080/19325037.2013.853000](https://doi.org/10.1080/19325037.2013.853000)

- Carrión, C. (2007). *La mujer universitaria y el consumo de actividad físico-deportiva* (Tesis doctoral, Universitat de València). Recuperada de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9717/carrion.pdf;jsessionid=97D4618293A521045A8947D87DA8CB66.tdx2?sequence=1>
- Casimiro, A.J. y Piéron, M. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Revista Apunts: Educación Física y Deportes* 65, 100-104
- De Andrés, B. y Aznar, P. (1996) Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 46, 12-18.
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J., Gomar, M. J., Sánchez, R. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Cantera, M.J. (2002) La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts: educación física y deportes*, 67, 54-62
- Durán, J. (1995). Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990): hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva. *Revista española de Educación Física y deportes*, 2 (1), 15- 24.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Fell-Chambers, R. (2014). Adult Education and Health, *International Journal of Lifelong Education*, 33(1), 111-113, doi: [10.1080/02601370.2013.854448](https://doi.org/10.1080/02601370.2013.854448)
- Ferrarotti, F. (2007). Las historias de vida como método. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, 44, 15 – 40.
- Forneris, T., Whitley, M. A. and Barker, B. (2013) The Reality of Implementing Community-Based Sport and Physical Activity Programs to Enhance the Development of Underserved Youth: Challenges and Potential Strategies, *Quest*, 65(3), 313-331, doi:[10.1080/00336297.2013.773527](https://doi.org/10.1080/00336297.2013.773527)
- Gálvez, A.A. (2004) *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. (Tesis doctoral, Universidad de Murcia).

- 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: Universidad de Valencia.
- García-Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza
- García-Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García-Ferrando, M. (2001) *Los españoles y el deporte, prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- García-Ferrando, M. (2006) Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología* 64(44), 15-38.
- Gardner, H. (2005) *Inteligencias múltiples: la teoría en práctica*. Barcelona: Paidós
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*, 3 (1)
- Giner, S., Lamo, E. y Torres, C. (2001) *Diccionario de sociología*. Madrid: Alianza Editorial. Guba, E. (1985) Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En Gimeno, J. y Pérez, A. *La enseñanza: su teoría y su práctica*. (148-165). Madrid: Akal-Universitaria.
- Haycock, D. and Smith, A. (2014) Sports participation and health during periods of educational transition: a study of 30–35-year-olds in north-west England, *Sport, Education and Society*, 19(2), 168-185, doi: [10.1080/13573322.2011.637551](https://doi.org/10.1080/13573322.2011.637551)
- Hammersley, M. y Atkinson, P. (2001) *Etnografía. Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Hernández, F. (2011) Las historias de vida en el marco del giro narrativo en la investigación en Ciencias Sociales: los desafíos de poner biografías en contexto. En Hernández, F., Sancho, J.M. y Rivas, J.I. (cords.). *Historias de Vida en Educación. Biografías en contexto* (pp. 13-22). Universitat de Barcelona: Esbrina-Recerca. Recuperado de <http://hdl.handle.net/2445/15323>
- Hernández-Álvarez, J.L., del-Campo, J., Martínez, V. y Moya, J.M. (2010) Percepción de esfuerzo en educación física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(40), 609-619. Recuperado de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artpercepcion185.htm>



- Hernández-Álvarez, J. L., Velázquez, R., Martínez, M.E. y Díaz, M. (2010). Creencias y perspectivas docentes sobre objetivos curriculares y factores determinantes de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (38) pp. 336-355. Recuperado de [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artcreencias160b.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artcreencias160b.htm)
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006) *Metodología de la investigación*. México: MacGraw-Hill.
- Infante, G., Fernández, A. y Ros, I. (2012) Actividad física y bienestar psicológico. *XVII Congreso de Estudios Vascos: Innovación para el progreso social sostenible*. (pp.189-205). Donostia: Eusko Ikaskuntza
- Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Boletín Oficial del Estado, 298, de 14 de diciembre de 1999.
- Lopes, A. (2011). Las historias de vida en la formación docente: orígenes y niveles de construcción de identidad de los profesores. En Hernández, F. Sancho J.M. & Rivas J.Ig. (cords.). *Historias de Vida en Educación. Biografías en contexto* (pp. 23-33). Universitat de Barcelona: Esbrina-Recerca. Recuperado de <http://hdl.handle.net/2445/15323>
- López-Pastor, V.M. (1999). *Prácticas de evaluación en Educación Física: estudio de casos en Primaria, Secundaria y Formación del Profesorado*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- López-Pastor, V.M, Monjas, R. y Pérez, D. (2003) *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: INDE.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999). Perfil psicosociológico de la población deportista en la Comunidad Valenciana. En Nieto, G. y Garcés de los Fayos, E. J. (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte. Tomo I* (pp. 417-422). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184. Recuperado de [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm)
- Lynch, T. (2013) School Centres for Teaching Excellence (SCTE): understanding new directions for schools and universities in Health and Physical Education, *Asia-Pacific*

*Journal of Health, Sport and Physical Education*, 4(3), 249-266,  
doi:[10.1080/18377122.2013.836770](https://doi.org/10.1080/18377122.2013.836770)

- Margrove, K.L. Gustowska, M. and Grove, L.S. (2014) Provision of support for psychological distress by university staff, and receptiveness to mental health training, *Journal of Further and Higher Education*, 38(1), 90-106, doi: [10.1080/0309877X.2012.699518](https://doi.org/10.1080/0309877X.2012.699518)
- Martínez del Castillo, J. (1998). Ciencias sociales, deporte y calidad de vida. En Martínez del Castillo, J. (comp.). *Deporte y Calidad de Vida. Investigación Social y Deporte*, 4, 11-16. Madrid.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005) *Investigación educativa*. Madrid: Pearson.
- Molina, J. (2007). *Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios* (Tesis doctoral, Universitat de València). Recuperada de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9715/molina.pdf?sequence=1>
- Monjas, R. (2008). *Análisis y evolución de la propuesta de enseñanza deportiva en la formación inicial del profesorado de educación física a través de la evaluación del alumnado* (Tesis doctoral, Universidad de Valladolid)
- Moscoso, D. y Moyano, E. (coords.) (2009). *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Colección Estudios Sociales, 26. Barcelona: Fundación “La Caixa”. Recuperado de [http://www.colimdo.org/media/2609163/deporte\\_salud\\_y\\_calidad\\_de\\_vida.pdf](http://www.colimdo.org/media/2609163/deporte_salud_y_calidad_de_vida.pdf)
- Mowatt, M., DePauw, K. P. y Hulac, G. M. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45 (2), 103-108.
- Organización Mundial de la Salud. Página web recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J.C., Iglesias, A. y Guerra, M. (2013) Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2006). Opinión de los universitarios sobre la educación física y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, 8(8), 25-34.
- Peiró, J. M., Meliá, J. L., Valcárcel, P., Balaguer, I. y Osca, A. (1987). Frecuencia de uso de las instalaciones deportivas y variables relacionadas. *En 2º Congreso de Evaluación Psicológica*. Madrid
- Pérez-Samaniego, V. y Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 157-173

- Pérez-Serrano, G. (2008). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla.
- 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.
- Ponseti, F., Gili, M., Palou, P. y Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 259-274.
- Pujadas, J.J. (2002) *El método biográfico. El uso de las historias de vida en ciencias sociales*. Colección cuadernos metodológicos. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. Colección de Cuadernos Metodológicos.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. R. (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Real Academia Española. Página web recuperada de <http://www.rae.es/>
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Recuperado de <http://www.boe.es/boe/dias/2007/10/30/pdfs/A44037-44048.pdf>
- Rodríguez-Gómez, G., Gil-Flores, J., y García-Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Salgado-Araujo, J.L.M. (1998) Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apunts: Educación física y deportes*, 54, 66-77
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975. Recuperado de [http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CD8QFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F12521182\\_A\\_review\\_of\\_correlates\\_of\\_physical\\_activity\\_of\\_children\\_and\\_adolescents%2Ffile%2F9fcfd509495ae32123.pdf&ei=ltyNUuK3MsjX0QXW3IGoBA&usg=AFQjCNHW80q2NvImgCzAC4pmD9lb2Asr1Q&bvm=bv.56988011,d.d2k](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CD8QFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F12521182_A_review_of_correlates_of_physical_activity_of_children_and_adolescents%2Ffile%2F9fcfd509495ae32123.pdf&ei=ltyNUuK3MsjX0QXW3IGoBA&usg=AFQjCNHW80q2NvImgCzAC4pmD9lb2Asr1Q&bvm=bv.56988011,d.d2k)
- Sánchez-Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Sánchez-Bañuelos, F. (1999) La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. *I Jornadas Andaluzas sobre actividad física y salud*. Granada: Universidad de Granada.
- Sanz-Hernández, A. (2005). El método biográfico en investigación social: potencialidades y limitaciones de las fuentes orales y los documentos personales. *Asclepio*, 57, (1), 99 – 115.
- Serra y Bagur (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo
- Scoffham, S. and Barnes, J. (2011) Happiness matters: towards a pedagogy of happiness and well-being, *The Curriculum Journal*, 22(4), 535-548, doi: [10.1080/09585176.2011.627214](https://doi.org/10.1080/09585176.2011.627214)
- Stake, R. E. (1998) *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.
- Universidad Politécnica de Madrid. Página web recuperado de <http://www.inef.upm.es/INEF/Estudiantes/Estudios/Postgrado/Propio/Master/MasterSalud>
- Valles, M. S. (2002). *Entrevistas cualitativas: cuadernos metodológicos, n° 32*. Madrid: CIS.
- Walker, R. (1989). *Métodos de investigación para el profesorado*. Madrid: Morata.
- Woods, P. (1987) *La escuela por dentro. Etnografía de la investigación educativa*. Barcelona: Paidós.
- Zulaika, L.M. (2006). *25 razones para practicar deporte. Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos*. San Sebastián: Gertu.