

ACTITUD DE LOS UNIVERSITARIOS ANTE LA PRÁCTICA FÍSICO- DEPORTIVA: DIFERENCIAS POR GÉNEROS

Ana Pavón Lores* y Juan Antonio Moreno Murcia

UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL EXERCISE AND SPORT: GENDER DIFFERENCES

KEYWORDS: Motivation, Physical activity, Attitudes, College.

ABSTRACT: 1512 students from the University of Murcia responded to the Motivations and Interests related to Physical Exercise and Sport Questionnaire (MIAFD) to ascertain the gender differences in opinion about physical activity and sport and University programmes among university students. The study's most significant findings was that most males do some sort of physical activity; but women do less at this time. We can also say that men prefer physical activities in their spare time, whereas women divide their free time between social activities and personal interests. Finally, men confer higher importance to competition sports, which contrasts with women's attitudes towards the health aspects of sport.

Correspondencia: Juan Antonio Moreno Murcia. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. C/ Argentina s/n. 30720 Santiago de la Ribera, Murcia, España. E-mail: morenomu@um.es@uv.es

* Universidad de Murcia.

— Fecha de recepción: 1 de Junio de 2005. Fecha de aceptación: 2 de Mayo de 2008.

Introducción

El elevado interés de los españoles hacia el deporte, que lo convierte en la actividad humana preferida por las masas, no se corresponde con los niveles de práctica deportiva encontrados (Sánchez, 2002). Diferencias que, tal y como han sido detectadas en numerosas investigaciones (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente, y Cruz, 1996; Sánchez, García, Landabaso, y Nicolás, 1998), se incrementan al comparar el nivel de actividad física de hombres y mujeres. En general, la mujer se ha incorporado más tarde a la práctica deportiva y, cuando lo ha hecho, ha sido limitando su participación a determinadas modalidades.

La explicación la encontramos en palabras de Adams y Brynteson (1993) donde mencionan que *“la naturaleza y el tipo de los programas de actividad física seleccionados influyen en el tipo de actividad que los alumnos eligen para participar después de su graduación”*. Por tanto, no debemos olvidar que las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias, existiendo una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo para determinar el nivel actual de actividad física (Blasco et al., 1996; Sánchez-Barrera, Pérez, y Godoy, 1995).

Con todo, hay que destacar en otra línea de investigación, aquellos trabajos que hacen referencia a las diferencias en la motivación y el nivel de actividad física observadas entre chicos y chicas, como Lee, Fredenburg, Belcher, y Cleveland (1999). Para ellos, las mujeres son más sedentarias porque no les gusta la competición y porque buscan objetivos a más largo plazo que, al ser menos fáciles de obtener, dificultarían el mantenimiento de la práctica de ejercicio. Y a la

inversa, los varones al disfrutar con el ejercicio por el hecho de realizar una competición, recibirían un refuerzo inmediato que mantendría su conducta.

En definitiva, la influencia de los estereotipos en la enseñanza de la educación física se va a traducir en una serie de diferencias, tanto de intereses y motivación como en el grado de participación hacia ciertas actividades físicas, en función del género del alumno (Moreno, Martínez, y Alonso, 2006; Scraton y Flintoff, 2002). En efecto, las chicas muestran una mayor preferencia por las actividades de carácter más cooperativo y menos individualista, como la expresión corporal, la expresión dramática, los ejercicios por parejas, los multisaltos y los estiramientos. Sin embargo, los intereses de los chicos se centran en actividades de carácter más activo y competitivo, como son las ligas deportivas, las pruebas de condición física o las pruebas de habilidades deportivas.

Según los datos de García Ferrando (2005), Moreno, Rodríguez, y Gutiérrez (2003) y Ruiz, García, y Hernández (2001), los varones realizan más actividad física que las mujeres, sobre todo en las frecuencias altas de práctica. Pero resulta curioso citar, que las mujeres perciben menor accesibilidad a las instalaciones deportivas porque están preparadas para deportes “masculinos”, por lo que precisan instalaciones, unas actividades adecuadas y unas estructuras necesarias en las que se puedan integrar, para desarrollar totalmente su práctica físico-deportiva.

Asimismo, para Sánchez et al. (1998), los varones se ejercitan en un 90% frente a un 60% de mujeres, pero aunque existe un porcentaje mayor de hombres activos, no se han encontrado diferencias significativas entre ambos géneros en las variables “frecuencia” y “duración” de la actividad física practicada.

Por el contrario, destacar los resultados obtenidos por Ruiz et al. (2001), que aseguran en su estudio, que las mujeres realizan más demanda de práctica de actividades físico-deportivas que los varones, sobre todo en las actividades físico-deportivas en la naturaleza. Esta tendencia también había aparecido en el trabajo de Eastman, Hostetter, Targett, y Carroll (1998), mientras realizaban una medición de los cambios en las actividades físicas de tiempo libre, de los estudiantes universitarios, durante 5 años. Ninguno de los análisis realizados encontró una diferencia por géneros significativa en el tiempo total dedicado a las actividades físicas de tiempo libre, sin embargo, podemos concretar que las escasas diferencias encontradas se corresponden con una disminución en los hombres y un incremento en las mujeres durante el período de cinco años.

Así, según Savage (1998), los universitarios son conscientes de las contribuciones positivas que la participación en actividades físicas de forma regular tiene sobre un estilo de vida saludable y activo. Señalando el ejercicio regular, mantenerse en forma, aprender nuevas destrezas y divertirse, como las razones más importantes para apuntarse a un programa básico de formación deportiva. Por género, menciona que para las chicas, las razones imperantes son el mantenimiento del peso corporal, divertirse y establecer relaciones interpersonales, mientras que para los chicos, la práctica de ejercicio regular, el aprendizaje de deportes y actividades de tiempo libre y lograr el éxito en la competición son los objetivos fundamentales.

Pavón, Moreno, Gutiérrez, y Sicilia (2003) reflejaron las diferencias motivacionales existentes entre los universitarios de Murcia, Valencia y Almería. Así, para los practicantes las motivaciones se centraban en

la competición, la capacidad personal y la aventura, siendo los no practicantes los más interesados por la salud. Por género, encontramos que mientras los varones valoraban más los aspectos vinculados a la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, las mujeres practicaban por motivos relacionados con la forma física, la imagen personal y la salud.

Así, a partir de estos datos llevamos a cabo el desarrollo de nuestra investigación, verificando cuáles eran las diferencias motivacionales por género con la esperanza de que un estudio exhaustivo de las consideraciones de los alumnos sobre la práctica físico-deportiva y los programas organizados por la Universidad, pueda contribuir a desarrollar, mantener e incrementar los niveles de implicación personal durante la vida adulta.

Método

Participantes

La población de estudiantes matriculados en la Universidad de Murcia durante el curso 2001-2002 comprendía 29632 alumnos, de los cuales 18363 eran mujeres y 11269 hombres. Para poder elaborar la selección muestral se utilizó el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados. Una vez determinado el tamaño de la muestra se procedió a efectuar la afijación proporcional atendiendo al género, la titulación y el curso, con un error muestral del 4%, por lo que el mínimo tamaño muestral solicitado era de 1482 alumnos. Tras realizar dicho cálculo la muestra definitiva quedó compuesta por un total de 1512 alumnos de la Universidad de Murcia, de edades comprendidas entre los 18 y los 45 años, con una edad media de 21.93. ($DT = 3.18$).

Medidas

Tras llevar a cabo una revisión del trabajo realizado anteriormente por Pavón (2004) se elaboró el cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (MIAFD), con el objeto de conocer las opiniones que mostraban los estudiantes universitarios en su relación con la práctica de actividades físico-deportivas.

El cuestionario que se administró a todos los integrantes de la muestra estaba compuesto por dos partes claramente diferenciadas: en la primera, se combinaron 27 preguntas abiertas y cerradas para intentar recoger información sobre el alumno, sobre el tipo de práctica físico-deportiva que realizaba, sobre su concepción del deporte y, finalmente, su opinión sobre el tratamiento que daba la Universidad de Murcia a las actividades físico-deportivas. Mientras que en la segunda parte, se intentó conocer las motivaciones que movían a los universitarios cuando se acercaban a las actividades físico-deportivas, diferenciando tres grupos: los practicantes, los no practicantes y los practicantes que habían abandonado la práctica en la actualidad, para lo cual los alumnos encuestados debieron elegir uno de los tres grupos.

Procedimiento

La fundamentación y puesta en marcha del estudio se llevó a cabo en tres fases diferenciadas: en primer lugar, fue necesario construir el instrumento de medida, para a continuación, realizar la selección de la muestra y, finalmente, elaborar el trabajo de campo definitivo. Atendiendo a los objetivos de la investigación, se optó por una metodología cuantitativa, concretamente, por una encuesta mediante cuestionario auto-administrado. La recogida de información se llevó a cabo mediante entrevistas personales

realizadas por la investigadora principal, que hacía la presentación y en caso de ser necesario aclaraba las dudas que se presentaban. La elección de los sujetos se estableció por medio de rentas aleatorias iniciadas desde el hall de cada Facultad o Escuela Universitaria elegida. El trabajo de campo se realizó en los meses de Febrero, Marzo y Abril de 2003.

Análisis de datos

Con el objeto de comprobar las hipótesis relativas al nivel de práctica físico-deportiva alcanzado por los estudiantes universitarios (estableciendo las diferencias existentes entre ambos géneros) y la trascendencia que le confieren a la educación física y a la oferta deportiva de la Universidad de Murcia, se efectuaron diversos análisis descriptivos, así como análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson. De los datos obtenidos se han destacado aquellos porcentajes donde los residuos tipificados corregidos superen o igualen el 1.6.

Resultados

Para el análisis de los resultados se han utilizado como variables dependientes, las opiniones de los estudiantes universitarios sobre la práctica de actividades físicas o deportes, la oferta deportiva de la Universidad de Murcia, sus concepciones personales del deporte y de las clases de educación física recibidas anteriormente, y los motivos de estos alumnos para justificar su relación con las actividades físico-deportivas desarrolladas en el tiempo libre, y como variable independiente el género de la muestra.

Características del practicante físico-deportivo

Tal y como se refleja en la Tabla 1, el 55.7% de los chicos tenían 22 años o más,

mientras que el 55.3% de las chicas tenían 21 años o menos ($p < .001$). Además, con diferencias significativas ($p < .001$), el 96.6% de los hombres afirmaba que les gustaba el deporte frente al 14.5% de las mujeres a las que no les gustaba el deporte. Sin olvidarnos de que el 14.3% de los hombres poseían titulación deportiva, mientras que el 94.4% de las mujeres carecían de ella ($p < .001$). En concreto, los deportes colectivos fueron

elegidos por el 54.9% de los hombres frente al 85.9% de las mujeres que preferían los deportes individuales ($p < .001$). Así, con diferencias significativas ($p < .001$), los hombres se decantaban por la práctica del fútbol (41.6%), el baloncesto (9.7%) y el atletismo (5.5%); mientras que las mujeres preferían el fitness (42.9%), la natación (13.6%), la carrera (10.8%) y otras actividades físicas (14.1%).

Características practicante	Masculino		Femenino		Total (%)	χ^2	P
	(%)	Residuo	(%)	Residuo			
Edad							
Menor-Igual 21 años	44.3	- 4.1	55.3	4.1	51.1	17.14	< .001
22 años o Mayor	55.7	4.1	44.7	- 4.1	48.9		
Actitud hacia el deporte						χ^2	P
Le gusta el deporte	96.6	6.9	85.5	- 6.9	89.7	47.33	< .001
No le gusta el deporte	3.4	- 6.9	14.5	6.9	10.3		
Titulación deportiva						χ^2	P
Si tiene	14.3	5.8	5.6	- 5.8	8.9	33.51	< .001
No tiene	85.7	- 5.8	94.4	5.8	91.1		
Deporte practicado						χ^2	P
Deportes colectivos	54.9	11.9	14.1	- 11.9	36.4	141.90	< .001
Deportes individuales	45.1	- 11.9	85.9	11.9	63.6		
Actividad físico-deportiva						χ^2	P
Artes Marciales	2.8	- .7	3.6	.7	3.1	266.81	< .001
Fitness	11	- 10.3	42.9	10.3	25.5		
Baloncesto	9.7	4.3	2.2	- 4.3	6.3		
Fútbol	41.6	13.5	1.1	- 13.5	23.2		
Correr	5.1	- 3	10.8	3	7.7		
Ciclismo	6	.8	4.7	- .8	5.4		
Tenis	3	- 1.3	4.7	1.3	3.8		
Natación	6.4	- 3.4	13.6	3.4	9.7		
Atletismo	5.5	2.4	2.2	- 2.4	4		
Otras actividades físicas	9	- 2.3	14.1	2.3	11.3		
Nivel de asociacionismo						χ^2	P
Sí, estoy federado	20.7	5	8	- 5	14.9	24.85	< .001
No estoy federado	79.3	- 5	92	5	85.1		
Ha estado federado antes						χ^2	P
Sí, alguna vez	47.4	7	21.1	- 7	34.5	48.98	< .001
No, nunca	52.6	- 7	78.9	7	65.5		
Actividad de tiempo libre						χ^2	P
Actividades sociales	21.6	- 3.4	29.6	3.4	26.5	50.67	< .001
Actividades culturales	7.7	.5	7.0	- .5	7.3		
Actividades deportivas	54.5	6.7	36.8	- 6.7	43.6		
Aficiones personales	16.2	- 4.7	26.6	4.7	22.6		

Tabla 1. Valor de la práctica Físico-deportiva según las características del practicante por género: distribución porcentual, total, χ^2 y p.

Del análisis de la misma Tabla se desprende que la idea de federarse o asociarse para la práctica deportiva era mayor en el varón que en la mujer ($p < .001$). El 20.7% de los varones estaban federados, frente al 92% de las mujeres que no estaban federadas. Además, el 47.4% de los varones que en ese momento no estaban federados, ha estado federado antes; por el 78.9% de las mujeres

que nunca han estado federadas para la práctica físico-deportiva. Entre las actividades que más les gustaba realizar cuando disponían de tiempo libre, los universitarios se decantaban por las actividades deportivas (54.5%), mientras que las universitarias se repartían entre las actividades sociales (29.6%) y las aficiones personales (26.6%) ($p < .001$).

Características de la práctica	Masculino		Femenino		Total	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)		
Práctica deportiva							
Sí practica	75.2	13.8	38.7	-13.8	52.7	190.43	< .001
No practica	24.8	-13.8	61.3	13.8	47.3		
Nivel de práctica						χ^2	p
Principiante	34.5	-3.4	46.4	3.4	39.9	15.40	< .001
Avanzado	55.3	1.9	48.6	-1.9	52.3		
Experto	10.2	2.7	5	-2.7	7.8		
Tipo de práctica físico-deportiva						χ^2	p
Por mi cuenta con amigos							
Sí, practico con amigos	69.7	6.8	45.7	-6.8	58.8	46.70	< .001
No practico con amigos	30.3	-6.8	54.3	6.8	41.2		
Actividad universitaria dirigida						5.75	.021
Sí, practico	7.6	2.4	3.6	-2.4	5.8		
No practico	92.4	-2.4	96.4	2.4	94.2		
Actividad federada en un club						18.14	< .001
Sí, practico	17.7	4.3	7.5	-4.3	13.1		
No practico	82.3	-4.3	92.5	4.3	86.9		
Actividad dirigida en un gimnasio						65.28	< .001
Sí, practico	15.9	-8.1	41.6	8.1	27.5		
No practico	84.1	8.1	58.4	-8.1	72.5		
Instalación deportiva utilizada						χ^2	p
De la Universidad						79.97	< .001
Sí	33.8	8.9	7.5	-8.9	21.9		
No	66.2	-8.9	92.5	8.9	78.1		
De un club o gimnasio privado						21.62	< .001
Sí	29	-4.7	44.9	4.7	36.2		
No	71	4.7	55.1	-4.7	63.8		
Del colegio o Instituto						50.60	< .001
Sí	19.5	7.1	3	-7.1	12.1		
No	80.5	-7.1	97	7.1	87.9		
Del Ayuntamiento o CCAA						13.98	< .001
Sí	37	3.7	24.7	-3.7	31.4		
No	63	-3.7	75.3	3.7	68.6		
Lugar público						7.83	.005
Sí	42.1	2.8	32.4	-2.8	37.7		
No	57.9	-2.8	67.6	2.8	62.3		
Tipo de instalación						χ^2	p
Cubierta						41.76	< .001
Sí	45.3	-6.5	68.1	6.5	55.7		
No	54.7	6.5	31.9	-6.5	44.3		
Instalación al aire libre						78.71	< .001
Sí	69.9	8.9	38.5	-8.9	55.7		
No	30.1	-8.9	61.5	8.9	44.3		

Tabla 2. Valor de la práctica Físico-deportiva según las características de la práctica por género: distribución porcentual, total, χ^2 y p

Características de la práctica físico-deportiva

Como podemos observar en la Tabla 2, el 75.2% de los hombres eran practicantes de alguna actividad física o deporte; en cambio, las mujeres eran las que menos practicaban (61.3%) ($p < .001$). Paralelamente, resulta significativo que, mientras el 46.4% de las mujeres se consideraban de nivel principiante, el 55.3% y el 10.2% de los hombres se autocalificaban de avanzados y expertos, respectivamente ($p < .001$). Cuando se le preguntó a los participantes sobre el tipo de práctica físico-deportiva que realizaban, el 69.7% de los chicos practicaban por su cuenta con los amigos, por un 54.3% de las chicas que no seguían esta opción ($p < .001$). De la misma manera, el 7.6% de los varones practicaba las actividades dirigidas en la Universidad, frente al 96.4% de las mujeres que no las practicaba. Además, las actividades dirigidas en un club federado eran seguidas por el 17.7% de los chicos y rechazadas por el 92.5% de las chicas ($p < .001$). Por el contrario, las actividades dirigidas en un gimnasio privado atraían al 41.6% de las chicas, mientras que el 84.1% de los chicos no sentía interés por esta opción ($p < .001$).

Las instalaciones deportivas de la Universidad, las pertenecientes a los colegios o Institutos, las del Ayuntamiento o la Comunidad Autónoma y los lugares públicos eran utilizadas por los alumnos (33.8%, 19.5%, 37%, 42.1%, respectivamente); en oposición a las numerosas alumnas que rechazaban este tipo de instalaciones (92.5%, 97%, 75.3% y 67.6%, respectivamente) ($p < .001$). Únicamente las instalaciones de los clubes o gimnasios privados eran elegidas en mayor medida por las mujeres (44.9%) frente al 71% de los hombres que no las utilizaban ($p < .001$). Según se refleja en la Tabla 2, el 69.9% de los varones utilizaban las instalaciones al aire libre

por un 61.5% de mujeres que negaban su uso; sin embargo, el 68.1% de las mujeres preferían las instalaciones cubiertas frente al 54.7% de los hombres que no las utilizaban ($p < .001$).

La oferta físico-deportiva de la Universidad

En la Tabla 3 se observa que el 23.8% de los alumnos encuestados se sentían motivados por la Universidad de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas, mientras que las alumnas desmotivadas alcanzaban valores del 89% ($p < .001$). El deporte para todos era la opción preferida por el 31.6% de las chicas, mientras que el deporte de competición y de rendimiento fue elegido por el 10.1% de los chicos ($p < .001$).

Al preguntar sobre las instalaciones deportivas de la Universidad, mientras el 41.6% de los hombres consideraban que eran insuficientes, para el 68.3% de las mujeres eran suficientes ($p < .001$). También existe concordancia en las instalaciones deportivas que es necesario construir o mejorar, preferiblemente las instalaciones al aire libre para los hombres (32.2%) y las piscinas cubiertas para las mujeres (50.9%) ($p < .001$). Además, los alumnos que consideraban que las instalaciones deportivas no eran de calidad, justificaban su opinión por el mal estado de conservación y mantenimiento de las instalaciones universitarias (60.3%), sin embargo, para las alumnas los motivos se centraban en la distancia que las separaba de las instalaciones deportivas universitarias concentradas en el Campus de Espinardo (47.8%), en la mala información, organización y localización de las instalaciones (6.1%) y en los inadecuados horarios existentes (3.9%) ($p < .001$).

Entre los alumnos encuestados que consideraban interesante la oferta de créditos físico-deportivos de la Universidad de Murcia, el 50.2% de las chicas centraron su

motivación en conseguir créditos para su carrera; por el contrario, el 55% de los chicos no se sentían movidos por este interés. En cambio, para mejorar la formación personal era la razón seleccionada por el 25% de los chicos frente al 79.9% de las chicas que la rechazaban. Finalmente, el 10.4% de los chicos elegía los créditos físico-deportivos porque se

aprobaban fácil, mientras que el 94.6% de las chicas no estaban de acuerdo con esta opinión ($p < .001$). Por otra parte, el 27.3% de las universitarias que no sentían interés por la oferta de créditos físico-deportivos de la Universidad, declaraban que no les gustaba el deporte, mientras el 87.8% de los varones rechazan esta opción (Tabla 3).

Oferta de la Universidad	Masculino		Femenino		Total	χ^2	P
Motivación de la Universidad	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)		
Sí le motiva	23.8	6.7	11	- 6.7	15.9	44.29	< .001
No le motiva	76.2	- 6.7	89	6.7	84.1		
Tipo de deporte a promocionar	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Deporte de rendimiento	10.1	7.3	1.7	- 7.3	4.9	62.65	< .001
Deporte para todos	21.8	- 4.1	31.6	4.1	27.9		
Ambos tipos de deporte	68.1	.6	66.7	- .6	67.2		
Instalaciones Universitarias	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Sí son suficientes	58.4	- 3.9	68.3	3.9	64.5	15	< .001
No son suficientes	41.6	3.9	31.7	- 3.9	35.5		
Construir o mejorar	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Instalaciones al aire libre	32.2	5.9	9	- 5.9	20.3	39.56	< .001
Instalaciones cubiertas	31.7	.0	31.6	.0	31.6		
Piscinas cubiertas	29.7	- 4.4	50.9	4.4	40.6		
Todas las instalaciones	6.4	- .8	8.5	.8	7.5		
Motivos de falta de calidad	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Mal estado de instalaciones	60.3	6.7	24.4	- 6.7	41.1	55.35	< .001
Mala información	2.6	- 1.6	6.1	1.6	4.5		
Instalaciones lejanas	18.6	- 5.6	47.8	5.6	34.2		
Malos horarios	.0	- 2.5	3.9	2.5	2.1		
Motivos de interés por créditos	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Para conseguir créditos							
Sí	45	- 1.9	50.2	1.9	48.2	3.59	.049
No	55	1.9	49.8	- 1.9	51.8		
Para mi formación personal							
Sí	25	2.1	20.1	- 2.1	21.9	4.54	.038
No	75	- 2.1	79.9	2.1	78.1		
Porque se aprueban fácil							
Sí	10.4	3.5	5.4	- 3.5	7.3	12.02	< .001
No	89.6	- 3.5	94.6	3.5	92.7		
Motivos de la falta de interés	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
No me gusta el deporte							
Sí	12.2	- 2	27.3	2	21.4	4.01	.049
No	87.8	2	72.7	- 2	78.6		

Tabla 3. Valor de la práctica Físico-deportiva según la universidad por género: distribución porcentual, total, χ^2 y p.

Opinión sobre la práctica y el área de educación física

El 86.9% de los chicos creía que se le daba bien la práctica deportiva frente al 27.6% de las chicas que consideraba que no se le daba bien ($p < .001$). En esta línea, la mayoría de los hombres se sentían competentes para la práctica (56.6%), frente al 62% de mujeres que no se sentían competentes para dicha práctica ($p < .001$). No obstante, sólo el 31.6% de los varones afirmaba que dominaban con eficacia la práctica de actividades físicas o deportes, mientras que el 84.2% de las mujeres opinaba lo contrario ($p < .001$) (Tabla 4).

Las diferencias por géneros se extienden también al momento de mayor satisfacción proporcionado por la práctica física-deportiva, así, los hombres mostraron satisfacción por motivaciones diferentes a las chicas, como el hecho de jugar mejor que en prácticas anteriores (el 36.3% de los varones frente al 83.9% de las mujeres que no sentía satisfacción por este motivo) ($p < .001$), trabajar duro en la práctica (el 89.5% de las mujeres eran contrarias a esta opinión) ($p < .05$), demostrar que eran mejores que otros compañeros de su equipo (11% de chicos a favor, frente al 97.8% de mujeres en contra), por la tensión de la competición (24.6% de hombres a favor, 96.7% de mujeres en contra), y por el sentimiento de equipo (42.1% de chicos satisfechos, 80.1% de chicas insatisfechas por esta razón). Por el contrario, los motivos de salud reflejaban el momento de mayor satisfacción para el 61.8% de las alumnas, cuando el 49.9% de los alumnos no sentían interés por esta opción ($p < .001$).

Al valorar las clases de educación física recibidas en la etapa educativa anterior atendiendo al sexo, se comprobó que la educación física escolar no era fácil para el 60.7%

de las chicas, aunque el 48% de los chicos sí las consideraba fáciles ($p < .001$). Además, tampoco le parecían útiles al 73.5% de las chicas, siendo suficientes para el 37.2% de las encuestadas; contrariamente, para el 33.3% de los varones las clases eran útiles, siendo catalogadas de insuficientes por el 67.4% (Tabla 4).

Quando se pregunta a los participantes sobre su concepción personal del deporte, observamos que ambos factores se relacionan directamente ($p < .001$). En efecto, el 53.3%, el 51.9%, el 31.7% y el 33.8% de los chicos, manifestaban estar de acuerdo con la idea de que el deporte era una válvula de escape, un medio de relación con los demás, formaba parte importante de su educación, y les permitía poner a prueba sus capacidades físicas; en tanto que, el 59.1%, el 65.9%, el 78% y el 79.8% de las chicas decían tener poco o ningún interés hacia estas concepciones del deporte (Tabla 4).

Motivaciones hacia las actividades físico-deportivas

Para el 52.7% de la muestra que se declara practicante de actividades físico-deportivas, los motivos de los chicos se centraban en el gusto por competir (36.9%), el gusto por superarse (43.5%), para relacionarse y conocer gente (43.5%) y porque lo hacían sus amigos (6.3%), mientras que las chicas no sentían interés por estos motivos (93.6%, 76.6%, 71.3% y 97.8%, respectivamente). No obstante, las chicas practicantes preferían las actividades físico-deportivas por mejorar su imagen y su aspecto físico (57.9%), para liberar la energía y las tensiones acumuladas durante el día (69.6%), y por los beneficios que aporta para la salud (74.1%), frente a las opiniones contrarias de los chicos con valores del 56%, 39.6% y 33.1%, respectivamente (Tabla 5).

Opinión sobre la práctica y la E.F	Masculino		Femenino		Total	χ^2	P
	(%)	Residuo	(%)	Residuo			
Opinión de su propia práctica	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)		
No se me da bien la práctica							
Sí, no se me da bien	13.1	- 6.6	27.6	6.6	22	43.59	< .001
No, se me da bien	86.9	6.6	72.4	- 6.6	78		
Me siento competente							
Sí, me siento competente	56.6	7.1	38	- 7.1	45.1	49.78	< .001
No me siento competente	43.4	- 7.1	62	7.1	54.9		
Domino con eficacia la práctica							
Sí la domino	31.6	7.2	15.8	- 7.2	21.8	52.17	< .001
No la domino	68.4	- 7.2	84.2	7.2	78.2		
Momento de mayor satisfacción	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Jugar mejor que antes							
Sí, me satisface	36.3	6.4	16.1	- 6.4	27.1	40.93	< .001
No me satisface	63.7	- 6.4	83.9	6.4	72.9		
Por motivos de salud							
Sí, me satisface	50.1	- 3.3	61.8	3.3	55.4	10.85	.001
No me satisface	49.9	3.3	38.2	- 3.3	44.6		
Por trabajar duro en la práctica							
Sí, me satisface	14.7	1.8	10.5	- 1.8	12.8	3.09	.049
No me satisface	85.3	- 1.8	89.5	1.8	87.2		
Por la tensión de la competición							
Sí, me satisface	24.6	8.4	3.3	- 8.4	14.9	70.21	< .001
No me satisface	75.4	- 8.4	96.7	8.4	85.1		
Por el sentimiento de equipo							
Sí, me satisface	42.1	6.7	19.9	- 6.7	32	44.35	< .001
No me satisface	57.9	- 6.7	80.1	6.7	68		
Clases escolares de E.F.	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	P
Le resultaron fáciles							
Sí, eran fáciles	48	3.3	39.3	- 3.3	42.6	11.16	.001
No eran fáciles	52	- 3.3	60.7	3.3	57.4		
Las consideraba útiles							
Sí eran útiles	33.3	2.8	26.5	- 2.8	29.1	8.07	.005
No eran útiles	66.7	- 2.8	73.5	2.8	70.9		
Eran suficientes							
Sí, eran suficientes	32.6	- 1.8	37.2	1.8	35.5	3.28	.077
No eran suficientes	67.4	1.8	62.8	- 1.8	64.5		
Concepción personal del Deporte	(%)	Residuo	(%)	Residuo	(%)	χ^2	p
El deporte es una válvula de escape							
Sí, es una válvula de escape	53.3	4.7	40.9	- 4.7	45.6	22.14	< .001
No es una válvula de escape	46.7	- 4.7	59.1	4.7	54.4		
Permite relacionarse con los demás							
Sí, es un medio de relación	51.9	6.8	34.1	- 6.8	40.9	46.72	< .001
No es un medio de relación	48.1	- 6.8	65.9	6.8	59.1		
Es parte importante de la Educación							
Sí, lo es	31.7	4.2	22	- 4.2	25.7	17.70	< .001
No lo es	68.3	- 4.2	78	4.2	74.3		
Permite poner a prueba mi capacidad							
Sí, lo permite	33.8	5.9	20.2	- 5.9	25.4	35.01	< .001
No lo permite	66.2	- 5.9	79.8	5.9	74.6		

Tabla 4. Valor de la práctica Físico-deportiva según la opinión de la práctica y la Educación Física por género: distribución porcentual, total, χ^2 y p.

Motivaciones físico-deportivas	Masculino		Femenino		Total (%)	χ^2	p
	(%)	Residuo	(%)	Residuo			
Motivaciones de los practicantes							
Porque me gusta competir							
Sí, es un motivo de práctica	36.9	10.1	6.4	- 10.1	23	102.65	< .001
No es un motivo de práctica	63.1	- 10.1	93.6	10.1	77		
Porque me gusta superarme							
Sí, es un motivo de práctica	43.5	5.9	23.4	- 5.9	34.4	35.17	< .001
No es un motivo de práctica	56.5	- 5.9	76.6	5.9	65.6		
Para relacionarme y conocer gente							
Sí, es un motivo de práctica	43.5	4.3	28.7	- 4.3	36.8	18.53	< .001
No es un motivo de práctica	56.5	- 4.3	71.3	4.3	63.2		
Porque lo hacen mis amigos							
Sí, es un motivo de práctica	6.3	2.7	2.2	- 2.7	4.4	7.49	.008
No es un motivo de práctica	93.8	- 2.7	97.8	2.7	95.6		
Por mejorar mi imagen / aspecto							
Sí, es un motivo de práctica	44	- 3.9	57.9	3.9	50.3	15.27	< .001
No es un motivo de práctica	56	3.9	42.1	- 3.9	49.7		
Para liberar energía y tensiones							
Sí, es un motivo de práctica	60.4	- 2.7	69.6	2.7	64.6	7.29	.007
No es un motivo de práctica	39.6	2.7	30.4	- 2.7	35.4		
Por los beneficios para la salud							
Sí, es un motivo de práctica	66.9	- 2.2	74.1	2.2	70.2	4.85	.029
No es un motivo de práctica	33.1	2.2	25.9	- 2.2	29.8		
Motivos de los que nunca practican							
Es difícil acceder al deporte							
Sí, es un motivo de abandono	8.1	2.4	1.3	- 2.4	2.6	5.66	.047
No es un motivo de abandono	91.9	- 2.4	98.7	2.4	97.4		
El deporte nunca se me dio bien							
Sí, es un motivo de no práctica	10.8	- 3.8	44.7	3.8	38.3	14.55	< .001
No es un motivo de no práctica	89.2	3.8	55.3	- 3.8	61.7		
Motivos de los que han abandonado							
Por problemas económicos							
Sí, es un motivo de abandono	5.4	- 1.8	11.2	1.8	10	3.26	.048
No es un motivo de abandono	94.6	1.8	88.8	- 1.8	90		
Falta de instalaciones cercanas							
Sí, es un motivo de abandono	21.6	- 1.7	29.9	1.7	28.2	2.98	.049
No es un motivo de abandono	78.4	1.7	70.1	- 1.7	71.8		
Los estudios exigen demasiado							
Sí, es un motivo de abandono	48.6	- 2.2	60.1	2.2	57.7	4.69	.039
No es un motivo de abandono	51.4	2.2	39.9	- 2.2	42.3		
Por falta de tiempo libre							
Sí, es un motivo de abandono	55	- 2.4	67.4	2.4	64.8	5.92	.019
No es un motivo de abandono	45	2.4	32.6	- 2.4	35.2		
Por incompatibilidad de horarios							
Sí, es un motivo de abandono	23.4	- 3.4	40.9	3.4	37.2	11.39	.001
No es un motivo de abandono	76.6	3.4	59.1	- 3.4	62.8		
Por malas experiencias anteriores							
Sí, es un motivo de abandono	7.2	1.8	3.4	- 1.8	4.2	3.12	.049
No es un motivo de abandono	92.8	- 1.8	96.6	1.8	95.8		
Porque dejó de interesarme							
Sí, es un motivo de abandono	21.6	2.5	12.4	- 2.5	14.4	6.02	.021
No es un motivo de abandono	78.4	- 2.5	87.6	2.5	85.6		

Tabla 5. Valor de la práctica Físico-deportiva según las motivaciones Físico-deportivas por género: distribución porcentual, total, χ^2 y p.

Del 13% de los estudiantes encuestados que no practicaban actividades físico-deportivas, encontramos que el 8.1% de los chicos afirmaban que era difícil acceder al deporte ($p < .05$), frente al 44.7% de las chicas que opinaba que el deporte nunca se le dio bien ($p < .001$).

Para el 34.3% de los alumnos que ya no practicaban actividades físico-deportivas durante su tiempo libre, los problemas económicos (11.2%), la falta de instalaciones adecuadas o cercanas al domicilio (29.9%), la exigencia de los estudios (60.1%), la falta de tiempo libre (67.4%), y la incompatibilidad de horarios con las ocupaciones diarias (40.9%) eran motivos vinculados a la no práctica entre el género femenino, mientras que el 94.6%, el 78.4%, el 51.4%, el 45% y el 76.6% de los chicos eran contrarios a esta opinión, respectivamente. Además, las malas experiencias en prácticas anteriores y la pérdida de interés constituían un motivo para el 7.2% y el 21.6% de los chicos, mientras que el 96.6% y el 87.6% de las chicas opinaban lo contrario ($p < .05$).

Discusión

En consonancia con los trabajos de García Ferrando (2005) y Moreno et al. (2003), encontramos que la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física; en cambio, las mujeres son las que menos practican en la actualidad. En concreto, en el estudio longitudinal de Ruiz et al. (2001), se puede confirmar el creciente proceso de abandono entre las mujeres universitarias pasados dos años. Las causas de este comportamiento están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, así como las relativas a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva (Vázquez, 2001). Destacando en este tema las opiniones de Scraton y Flintoff

(2002), que defienden que aunque los niveles de práctica son inferiores entre la población femenina, las mujeres se involucran en las actividades físicas durante el tiempo libre en un rango que las definiría como activas, debido a la influencia positiva del discurso contemporáneo sobre los beneficios saludables del ejercicio.

De hecho, también son evidentes las diferencias existentes entre las características de la actividad física realizada por los chicos y las chicas. Los hombres se decantan por la práctica del fútbol, el baloncesto y el atletismo; mientras que las mujeres prefieren el fitness, la natación y la carrera (Sánchez-Barrera et al., 1995). En concreto, los hombres demandan más deportes colectivos, mientras que las mujeres prefieren los deportes individuales (Hellín, 2003).

No obstante, las diferencias por géneros se extienden también al momento de mayor satisfacción proporcionado por la práctica físico-deportiva, así, los hombres van a mostrar satisfacción por motivaciones diferentes a las del sexo femenino, como el hecho de jugar mejor que en prácticas anteriores y trabajar duro en la práctica, mientras que las mujeres no sienten satisfacción por este motivo al practicar actividades físico-deportivas. La misma relación se establece con la satisfacción proporcionada por demostrar que son mejores que otros compañeros de su equipo durante la práctica deportiva, por la tensión de la competición, y por el sentimiento de equipo, con opiniones favorables por parte de los chicos. Mientras que, por el contrario, los motivos de salud reflejan el momento de mayor satisfacción para las alumnas (Castillo, Balaguer, y Duda, 2000).

Cuando se analiza el tipo de práctica, los chicos practican por su cuenta con los amigos, realizan actividades dirigidas en un club federado y practican las actividades

dirigidas en la universidad. Por el contrario, las actividades dirigidas en un gimnasio privado atraen a las chicas. Lo cual nos permite afirmar que las mujeres se adhieren a las instalaciones cubiertas en contextos de práctica organizados, mientras que los hombres se decantan en primer lugar por ambientes no organizados y el uso de instalaciones al aire libre.

Coincidiendo con los estudios de Miller, Heinrich, y Baker (2000), y Spaeth y Schlicht (2000), certificamos que las mujeres se autoperceben en mayor medida de nivel principiante, siendo por tanto, los hombres los que se encuadran dentro de los grupos de avanzados y expertos. Asimismo, los bajos niveles de asociacionismo deportivo encontrados, todavía descienden más en el caso concreto del género femenino (Sánchez y García, 2001). Este comportamiento se justifica debido al interés de los varones por el deporte de competición que, en la mayoría de los casos, requiere de licencia federativa para su práctica (García Ferrando, 2005). Concretamente en nuestro trabajo, el 20.7% de los varones están federados, frente al 92% de las mujeres que no están federadas. Además, la mitad de los varones que no están federados, ha estado federado antes; mientras que la mayoría de las mujeres nunca han estado federadas para la práctica físico-deportiva.

Estudios como los de Miller et al. (2000), muestran que los hombres manifiestan mayor implicación deportiva que las mujeres; ya que la identidad atlética está positivamente relacionada con la masculinidad y negativamente con la feminidad. Este hecho, unido a la baja satisfacción en el deporte, con valores inferiores entre las chicas, indica la necesidad de reconstruir el deporte actual desde una perspectiva que profundice en los valores democráticos alejados de estereotipos sexistas (Moreno et al., 2006).

Teniendo en cuenta que el deporte es percibido como la actividad de ocio que aporta mayores beneficios (Weinberg y Gould, 1996), interrogamos a los universitarios sobre las actividades que preferían realizar en su tiempo libre, con el objeto de conformar un marco global donde situar las actividades deportivas dentro de la estructura social. Los datos evidencian que la función que va a desarrollar el deporte como actividad de ocio es diferente para cada género, mientras los universitarios se decantan por las actividades deportivas, las universitarias se reparten entre las actividades sociales y las aficiones personales (Sanz et al., 2003).

Al opinar sobre la oferta físico-deportiva, los hombres consideran que son insuficientes las instalaciones deportivas existentes en la Universidad de Murcia, mientras que para las mujeres hay instalaciones suficientes; a pesar de que el estudio de Procris-Joven (1999), decía que las mujeres percibían menor accesibilidad a las instalaciones deportivas porque estaban preparadas para deportes masculinos.

Dentro de los deportes a promocionar en la Universidad y coincidiendo con otros estudios que ponen de manifiesto la importancia de la salud en el significado del deporte para los universitarios (García Ferrando, 1996; Masachs, Puente, y Blasco, 1994), encontramos que son las mujeres quienes más se interesan por los aspectos saludables del deporte, mostrando los hombres mayor preocupación por los deportes de rendimiento (Madera y González, 2003; Moreno, Cervelló, y Martínez, 2007).

Para las universitarias encuestadas las clases de educación física recibidas en la etapa educativa anterior eran difíciles, inútiles y suficientes; contrariamente, para los varones eran fáciles, útiles e insuficientes, coinci-

diendo con los resultados encontrados por Hellín (2003) sobre los hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia.

Lo verdaderamente relevante es que el género es, junto con la edad, el principal elemento diferenciador en los motivos de práctica deportiva (Bungum, Dowda, Weston, Trost, y Pate, 2000; Ruiz et al., 2001). Para el alumnado de la Universidad de Murcia que se declara practicante de actividades físico-deportivas, los motivos de los chicos se centran en el gusto por superarse, para relacionarse y conocer gente, el gusto por competir, porque lo hacen sus amigos y por la influencia de sus profesores y entrenadores. No obstante, las practicantes prefieren las actividades físico-deportivas por los beneficios que aporta para la salud, para liberar la energía y las tensiones acumuladas durante el día y por mejorar su imagen y su aspecto físico. Estos resultados coinciden con los encontrados en otros estudios (Moreno et al., 2007; Pavón et al., 2003), donde se identificaba a los hombres con motivos competitivos, de relación social y de diversión, y a las mujeres con la salud, los fines terapéuticos y la estética corporal.

De los estudiantes encuestados que no practican actividades físico-deportivas en su tiempo libre, los chicos afirman que es difícil acceder al deporte, frente a las chicas que opinan que el deporte nunca se les dio bien. Además, para los alumnos que ya no practican actividades físico-deportivas durante su tiempo libre, la falta de tiempo libre, la exigencia de los estudios, la incompatibilidad de horarios con las ocupaciones diarias, la falta de instalaciones adecuadas o

cercanas al domicilio y los problemas económicos, son motivos vinculados al abandono entre el género femenino. Mientras que, la pérdida de interés y las malas experiencias en prácticas anteriores constituyen las motivaciones básicas del abandono para los chicos.

En definitiva, los estereotipos en la enseñanza de la educación física provocan diferencias de intereses y motivación hacia las actividades físicas, en función del género del alumno (Scraton y Flintoff, 2002). De esta manera, podemos afirmar que el género del alumnado va a influir en su percepción de la actividad física y de la educación física, así como en su implicación y competencia motriz. Según Moreno, Sicilia, González-Cutre, y Cervelló (2006), existe una mayor creencia incremental de habilidad en el sexo masculino, por lo que debemos desarrollar la creencia de que la habilidad se puede mejorar a través del esfuerzo y la práctica para lograr consecuencias más positivas, es decir, debemos transmitir climas motivacionales que impliquen a la tarea. No obstante, debemos entender que la participación de mujeres y hombres en actividades físicas y deportivas no sólo es cuantitativa, sino que varía dependiendo de factores como el tipo de deporte, las motivaciones de práctica, la facilidad o dificultad de acceso, de la disposición y distribución del tiempo libre, etc. (Moreno et al., 2006; Vázquez, 2001).

Por último, mencionar las limitaciones del estudio, realizado desde el ámbito meramente descriptivo, lo que genera una necesidad de dar continuidad a este trabajo llevando a cabo investigaciones experimentales y longitudinales.

ACTITUD DE LOS UNIVERSITARIOS ANTE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA: DIFERENCIAS POR GÉNERO

PALABRAS CLAVE: Motivación, Actividad físico-deportiva, Actitudes, Universidad.

RESUMEN: Con la finalidad de conocer las diferencias de opinión por género del alumnado universitario sobre la práctica físico-deportiva y los programas organizados por la Universidad, 1512 alumnos de la Universidad de Murcia respondieron al cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (MIAFD). Como resultados más destacables del trabajo, la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física; en cambio, las mujeres son las que menos practican en la actualidad. Asimismo, se constata que los chicos prefieren las actividades deportivas en su tiempo libre, mientras que las chicas se reparten entre las actividades sociales y las aficiones personales. Finalmente, frente al interés de las mujeres por los aspectos saludables del deporte, los hombres muestran mayor preocupación por los deportes de rendimiento.

ATTITUDE DOS UNIVERSITÁRIOS PERANTE A PRÁTICA FÍSICO-DESportiva: DIFERENÇAS DE GÉNERO

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Actividade físico-desportiva, Atitudes, Universidade.

RESUMO: Com a finalidade de conhecer as diferenças de opinião, por género, dos estudantes universitários sobre a prática físico-desportiva e sobre os programas organizados pela Universidade, 1512 alunos da Universidade de Múrcia responderam a um questionário de Motivações e Interesses perante as Actividades físico-desportivas (MIAFD). Os resultados mais importantes do trabalho sugerem que a maioria dos homens são praticantes de alguma actividade física e pelo contrário as mulheres são, na actualidade, as que menos praticam actividades físico-desportivas. Assim, constata-se que os rapazes preferem as actividades desportivas no seu tempo livre enquanto que as raparigas repartem-se entre as actividades sociais e as suas relações pessoais. Por fim, perante o interesse das mulheres pelos aspectos saudáveis do desporto, os homens mostram maior preocupação pelos desportos de rendimento.

Referencias

- Adams II, T. y Brynteson, P. (1993). The effects of conceptually based physical education programs on attitudes and exercise habits of college alumni after 2 to 11 years of follow-up. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (2), 208-212.
- Blasco, T., Capdevila, Ll., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Bungum, T., Dowda, M., Weston, A., Trost, S. G. y Pate, R. (2000). Correlates of physical activity in male and female youth. *Pediatric Exercise Science*, 12 (1), 71-79.
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (1-2), 37-50.
- Eastman, W., Hostetter, R., Targett, N. y Carroll, D. (1998). Physical education enrolment and leisure time physical activity in young adults: a 5-year follow-up. *Avante*, 4 (2), 101-106.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: MEC.
- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Avance de resultados. CSD y CIS.
- Hellín, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

- Lee, A. M., Fredenburg, K., Belcher, D. y Cleveland, N. (1999). Gender differences in children's conceptions of competence and motivation in physical education. *Sport, Education & Society*, 4 (2), 161-174.
- Madera, E. y González, R. (2003). Del INEF a la Facultad: Motivaciones, conocimientos, consideraciones y hábitos de los alumnos de primer curso de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"* (pp. 349-355). León: Asociación de Psicología del Deporte.
- Masachs, M., Puente, M., y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- Miller, J. L., Heinrich, M. D. y Baker, R. (2000). A look at Title IX and women's participation in sport. *Physical Educator*, 57 (1), 8-13.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y Martínez, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23 (1), 167-176.
- Moreno, J. A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2 (2), 3, 20-43.
- Moreno, J. A., Sicilia, A., González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2006). Creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 17, 55-68.
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, IX (2), 14-28.
- Parera, I. y Solanellas, F. (1998). Estudio descriptivo de los hábitos deportivos de los estudiantes del INEF de Barcelona. En J. Martínez del Castillo (Ed.), *Investigación Social y Deporte Nº 4* (pp. 107-116). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 39-54.
- Proces-Joven. (1999). *Estudio sobre conductas relacionadas con la salud en la población escolarizada de la región de Murcia. Curso 1997-1998*. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo. Consejería de Educación y Cultura.
- Reyes, S. y Garcés de Los Fayos, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Ruiz, F., García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Sánchez, A. (2002). Etapas de cambio en el ejercicio físico y variables psicosociales: Diferencias entre-etapas y homogeneidad intra-etapa en una muestra de jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (2), 75-86.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de

- una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 233-245.
- Sánchez, E. y García, J. M. A. (2001). Análisis de las motivaciones para la participación en la comunidad. *Papers: Revista de Sociología*, 63/64, 171-189.
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Sanz, E., San Martín, B., Ponce, A., Lapresa, D., Egüén, R., Alonso, F. y Navaridas, F. (2003). Perfil sociodemográfico del practicante de actividades físico-deportivas organizadas. El caso de la Comunidad Autónoma de La Rioja. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"* (pp. 525-533). León: Asociación de Psicología del Deporte.
- Savage, M. P. (1998). University students' motivation for participation in a basic instruction program. *College Student Journal*, 32 (1), 58-65.
- Scruton, S. y Flintoff, A. (2002). *Gender and sport: A reader*. London: Routledge.
- Spaeth, U. y Schlicht, W. (2000). Physical exercise, physical and general self-concept during puberty. *Psychologie und Sport*, 7 (2), 51-66.
- Vázquez, B. (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. En J. Devís (Ed.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 213-226). Alcoy: Marfil.
- Weinberg, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.