

MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEVILLANOS

Carolina Castañeda¹, M^a Luisa Zagalaz², Víctor Arufe³, M^a Carmen Campos-Mesa¹

Universidad de Sevilla, España¹, Universidad de Jaén, España² y Universidad de A Coruña, España³

RESUMEN: Esta investigación pretende profundizar en los motivos de los estudiantes de la Universidad de Sevilla hacia la actividad física. Para ello se realizó un estudio transversal (muestra de 1.085 estudiantes: 569 mujeres; edad media de 21 años, $\sigma=3,05$), con diseño muestral aleatorio y estratificado según facultad y sexo al que se le aplicó un cuestionario ad hoc donde se recogían todas las variables del estudio. Los datos obtenidos revelan que los principales motivos de práctica están relacionados con la mejora de la salud, la satisfacción y la diversión. Se mantiene la tendencia motivacional por la que los hombres están más motivados por la diversión y la competición, y las mujeres por la salud y la estética. Los motivos aducidos para no haber practicado nunca o haber dejado de hacerlo son muy semejantes, y se centran en la disponibilidad temporal y el interés hacia la actividad física.

PALABRAS CLAVE: Motivos, estudiantes universitarios, actividad física, deporte.

REASONS FOR THE PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE AMONG OF SEVILLIAN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: The present research was carried out to study in depth the exercise motives in students from Seville university. For this purpose, a transversal study (sample of 1085 students: 569 women; average age 21 years, $\sigma = 3,05$), with a randomized design and stratified by faculty and gender, was carried out by applying an ad hoc questionnaire that considered all study variables. The main motives for participation in physical activity are related to be in good health, satisfaction and enjoyment. Men feel more motivated by enjoyment and competition, whereas women mainly practice because of health and beauty aspects. The main motives to have not ever practiced physical activity or have given it up, are both related to time availability or lack of time, and interest in physical activity.

KEYWORDS: Motives, University students, physical activity, sport.

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DA ACTIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DE SEVILLIAN

RESUMO: Esta investigação pretende estudar a fundo a motivação pela atividade física dos estudantes da Universidade de Sevilha. Para isso realizou-se um estudo transversal (amostra de 1,085 estudantes: 569 mulheres; com idade média de 21 anos, $\sigma =3,05$), com um desenho de amostragem aleatória e estratificada segundo a facultade e o sexo e ao qual se realizou um questionário ad hoc onde foram consideradas todas as variáveis em estudo. Os dados obtidos revelam que os principais motivos para a prática de exercício físico estão relacionados com a melhoria da saúde, a satisfação e a diversão. Os homens sentem-se mais motivados pela diversão e pela competição e as mulheres pela saúde e pela estética. Os principais motivos para nunca ter practicado ou por ter desistido de praticar exercício físico são muito semelhantes, e estão ambos relacionados com a falta de tempo e com o interesse pela atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Motivos, Estudantes Universitários, Atividade física, Desporto.

Manuscrito recibido: 19/10/2015
Manuscrito aceptado: 08/10/2016

Dirección de contacto: Carolina Castañeda Vázquez. Departamento de Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla). Calle: C/ Pirotecnica s/n. 41013. Sevilla. Correo-e: carolinacv@us.es

La motivación en relación a la práctica de actividad física (AF) es uno de los temas más investigados actualmente a través de diferentes teorías y diseños de investigación (Cambrono, Blasco, Chiner, y Lucas, 2015; González y Portolés, 2014; Meyer y Bevan-Dye, 2014; Roberts, Reeves, y Rylie, 2015; Sibley,

Hancock y Bergman, 2013). Desde el ámbito de la AF y el deporte, se puede considerar la motivación como un término global que hace referencia a un complejo proceso individual sobre el que inciden variables muy diversas que interactúan entre sí y que pueden ayudar a explicar el comportamiento de

una persona cuando participa en algún tipo de AF (Roberts, 1992; Weinberg y Gould, 1996).

Los beneficios, ampliamente constatados, de la práctica de AF a todos los niveles del organismo (Blázquez-Garcés, Corte-Real, Días y Fonseca, 2009; Dacica, 2014; Ramos, Rivera, Moreno y Jiménez-Iglesias, 2012; Reverter y Jové, 2012; Wang, Fu, Lu, Tao y Hao, 2014), así como el efecto protector hacia ciertos hábitos de vida negativos (consumo de tabaco, alcohol y drogas) que algunas investigaciones señalan (González y Portolés, 2014; Romaguera et al., 2011) y la magnitud alcanzada por el fenómeno deportivo, han calado en las sociedades actuales, revalorizando las formas de práctica relacionadas con la AF y el deporte. Sin embargo, el sedentarismo se erige como una de las grandes epidemias del siglo XXI (Varela, 2013).

Según la última encuesta de hábitos deportivos en España de García-Ferrando y Llopis (2011), el 43% de la población española practicaba deporte en el año 2010. Los mayores índices de práctica se concentran en la infancia, pero la práctica de AF tiende a disminuir según aumenta la edad de los practicantes, siendo la adolescencia y tras ésta, el comienzo de la etapa universitaria, uno de los períodos más críticos (Codina y Pestana, 2012; Ramos, et al., 2012; Ruiz-Juan, García-Montes y Pieron, 2009). Diversos autores señalan que precisamente en la etapa universitaria se producen numerosos cambios en el estilo de vida del alumnado, muchos marchan a otras ciudades a estudiar, aumentan los niveles de exigencia y dedicación a sus estudios, tienen más responsabilidades, pero también más libertad de ocupar el tiempo libre de distintas maneras junto a los otros significativos (Carlin, et al. 2009; Salguero, Tuero y Márquez 2003). Todos estos factores, junto a la disminución en los niveles de motivación hacia la práctica de AF que se produce en esta etapa, puede suponer el abandono de la práctica deportiva (Pavón y Moreno, 2008), ya sea temporal o definitivamente.

De hecho, entre los motivos más señalados tanto por la población general adulta como por adolescentes y universitarios para no practicar AF, encontramos motivaciones tanto extrínsecas como intrínsecas, tales como la falta de tiempo, el salir cansado de los estudios o el trabajo, y la pereza o desgana (Alonso y García-Soidán, 2010; Cambroner, et al., 2015; García-Ferrando y Llopis-Goig, 2011; Gómez-López, Granero, Baena y Ruiz-Juan, 2010; Macarro, Romero y Torres, 2010; Martínez-Baena, et al. 2012; Observatorio Andaluz del Deporte, 2009). Sin embargo, al igual que no existe un único motivo para no practicar AF, tampoco existen motivos únicos que orienten hacia la práctica, sino conjuntos de motivos (Gómez-López, Ruiz-Juan, García-Montes, Granero y Pieron, 2009). Numerosas investigaciones han señalado además que estos motivos se ven influidos por el género de los practicantes, estando habitualmente los hombres más motivados por el placer, las relaciones sociales y la competición, y las mujeres por la forma física, la salud y la estética (Cambroner, et al. 2015; Egli, Bland, Melton y Czech, 2011; Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo y Godoy-García, 2012; Meyer y Bevan-Dye, 2014; Roberts, Reeves y Ryrie, 2015). Sin embargo, algunos autores exponen que dichas tendencias hegemónicas se pueden estar invirtiendo o al menos atenuando, señalando algunas poblaciones universitarias donde los hombres se sienten más

motivados por factores relacionados con la salud y las mujeres por la diversión o el placer de la propia práctica (Gómez-López, et al., 2009). Así, a pesar de todas estas diferencias actuales, se ha de considerar que tanto hombres como mujeres no son un colectivo estándar, sino que suponen un universo diverso con influencia de numerosas variables (edad, nivel socioeconómico, estado civil, etc.), y con necesidades e intereses diferenciados hacia la AF.

De este modo, Balaguer (1994) señala precisamente la importancia de la interacción de diferentes variables: sociales, ambientales e individuales, que determinan la elección de una actividad concreta, la intensidad en la práctica, así como la persistencia en la tarea y el rendimiento. La dificultad estriba en la necesidad de un marco teórico específico para el análisis de la práctica de AF, el tiempo libre y la población universitaria (Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2004), a pesar del amplio incremento de investigaciones a este respecto y del abanico de teorías y modelos surgidos, como la teoría de la necesidad de logro (Atkinson, 1974), teorías de la autoeficacia (Bandura, 1977), teoría de la competencia percibida (Harter, 1981), teorías de la orientación de metas de logro (Duda, 1993) o teorías de la motivación intrínseca (Deci y Rian, 1985), entre otras.

En cualquier caso, será necesario e imprescindible seguir profundizando acerca de los motivos de las diferentes poblaciones hacia la AF, de manera que permita adecuar las características, programaciones y diseños de la práctica para responder a las demandas e intereses concretos de cada grupo poblacional.

Por todo esto, la presente investigación pretende conocer los motivos relacionados con la práctica de AF de los estudiantes de la Universidad de Sevilla, profundizando en los motivos que inducen al alumnado a practicar AF, abandonar dicha práctica o no haberla realizado nunca, dilucidando las posibles diferencias existentes en dichos motivos según el sexo del alumnado.

MÉTODO

Se trata de una investigación transversal descriptiva-correlacional, llevada a cabo con los estudiantes de la Universidad de Sevilla (España).

Muestra

De los 112.492 estudiantes matriculados en la Universidad de Sevilla, participaron en el estudio 1.085 alumnos (569 mujeres, 52%) con una edad media ($\sigma = 3.05$) de 21 años, seleccionados a través de un muestreo aleatorio estratificado (afijación proporcional) en función del centro y del sexo; lo que supone un nivel de confianza del 95% y un error muestral máximo del $\pm 5\%$.

En la siguiente tabla (1) se puede observar la muestra del estudio, tanto el número de encuestados en cada facultad, como el porcentaje de hombres y mujeres tenidos en cuenta en cada uno de los centros.

No obstante, en la Facultad de Ciencias de la Educación, se incluyeron todas las titulaciones a excepción de aquellas que estaban directamente relacionadas con la práctica de AF, ya que se supone que los niveles de práctica de AF de esta población deben ser superiores, y podrían producir un importante sesgo en los resultados que se obtuviesen.

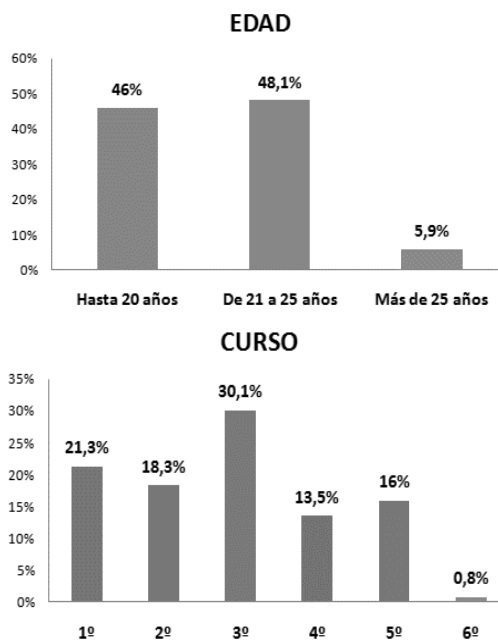


Figura 1. Características de la muestra según la franja de edad y el curso más alto matriculado.

Tabla 1
Muestra de la investigación según facultad y sexo.

Facultad	Frecuencia	%	Hombres %	Mujeres %
Arquitectura	64	5,9	53,1	46,9
Bellas artes	23	2,1	39,1	60,9
Biología	34	3,1	44,1	55,9
CC.Económicas y empresariales	86	7,9	47,7	52,3
CC.Educación	83	7,6	20,5	78,3
CC.Trabajo	29	2,7	37,9	62,1
CC. Comunicación	62	5,7	41,9	58,1
Derecho	86	7,9	39,5	60,5
Enfermería. fisioterapia y podología	25	2,3	32	68
ETS Ingeniería e informática	51	4,7	84	16
ETS Ingeniería edificación	45	4,1	67,4	32,6
ETS Ingeniería	97	8,9	75,3	24,7
Farmacia	46	4,2	32,6	67,4
Filología	33	3	30,3	69,7
Filosofía	8	0,7	62,5	37,5
Física	10	0,9	70	30
Geografía e historia	47	4,3	44,7	55,3
Ingeniería agronómica	19	1,8	57,9	42,1
Matemáticas	12	1,1	50	50
Medicina	40	3,7	37,5	62,5
Odontología	11	1	36,4	63,6
Politécnica superior	44	4,1	75	25
Psicología	35	3,2	17,1	82,9
Química	14	1,3	42,9	57,1
Turismo y finanzas	81	7,5	43,2	56,8
Total	1085	100		

El sexo se registró a través de una escala nominal dicotómica (hombre, mujer). Las respuestas de las preguntas acerca de los motivos de práctica, no práctica o abandono de la AF fueron recogidas en una escala del 1 al 5.

Instrumento

Se aplicó un cuestionario cerrado y validado (Castañeda y Campos, 2012) del que se han seleccionado las siguientes variables: sexo, motivos de práctica de AF, motivos de abandono de la práctica de AF y motivos por los que nunca se ha practicado AF.

El cuestionario completo fue validado en primer lugar por varios expertos en la materia, considerando los diferentes tipos de validez (validez de criterio, de constructo, de expertos, de contenido y didáctica), según Colás (1998), Bostwick y Kyle (2005), Hernández, Fernández-Collado y Baptista (2006). Del mismo modo, se realizó un estudio piloto previo con el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla (409 sujetos). Se realizaron análisis factoriales mediante la extracción de componentes principales y rotación Varimax con Kaiser-Meyer-Olkin en determinadas preguntas, así como se calculó el coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach para determinar la consistencia interna del instrumento, obteniéndose una puntuación de .78, la cual es considerada por McMillan (2008) y Lowenthal (2001) como aceptable.

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo en todos los centros propios de la Universidad de Sevilla durante el horario de

clases. Los sujetos encuestados fueron informados acerca de los objetivos del estudio y aceptaron participar en el mismo previo consentimiento informado. Complimentaron el cuestionario tras recibir las instrucciones de los investigadores, estando éstos siempre presentes para aclarar cualquier duda que pudiesen plantear los encuestados.

Análisis estadístico

Para el tratamiento estadístico de la información se ha utilizado el programa SPSS 23.0. Se efectuaron las pertinentes pruebas de normalidad a través de kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilky (0,000) sin poder establecerse la normalidad de los datos. Sin embargo, cuando una distribución viola la hipótesis de normalidad pero su tamaño muestral es grande (como el caso que nos ocupa), podemos aproximarnos a una Distribución Normal por el Teorema Central del Límite, siempre y cuando la agrupación de los datos sea simétrica y la concentración de los valores estén en el centro de la distribución (coeficiente de asimetría y coeficiente de curtosis menor que dos veces la desviación estándar), como es el caso de los datos del presente estudio (ver tabla 8).

Se realizó un análisis factorial confirmatorio en las preguntas relacionadas con los motivos de práctica del alumnado mediante la extracción de componentes principales y rotación Varimax con Kaiser-Meyer-Olkin. Cada variable fue incluida en un solo factor, atendiendo a su carga factorial, estableciendo valores de .30 como mínimo criterio de saturación (Ferrando y Anguiano, 2010). Los datos se han analizado obteniendo la media y la desviación típica para las diferentes dimensiones. El coeficiente KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) se tomó como índice para para analizar la idoneidad del análisis factorial aplicado, al igual que la prueba de esfericidad de Barlett para las correlaciones positivas entre variables.

Para el análisis de las diferencias por sexo se ha utilizado la prueba de la T de Student para muestras independientes. No se analizaron las diferencias por edad debido a la inexistencia de pautas señaladas en los motivos que justifiquen diferentes comportamientos ante la práctica de AF a causa de las características de la población estudiada (Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García-González, 2016).

En la tabla 2 se observan los resultados del análisis factorial confirmatorio de las variables que estudian los motivos de los estudiantes hacia la práctica de AF.

Basándonos en los resultados obtenidos según la matriz de componentes rotados, se confirma la agrupación de las variables en tres factores, tal y como se observa en la tabla 2.

En la tabla 3 se observa que las tres dimensiones o factores de los motivos hacia la práctica de AF explican el 56,3% de la varianza. El coeficiente KMO obtenido ha sido de 0.71, lo que supone un alto grado de adecuación muestral, así como la Prueba de esfericidad de Barlett indica un alto grado de correlación entre las variables (sig. Unilateral: 0.000). La consistencia interna ha sido medida a través del alpha de Cronbach, obteniendo resultados aceptables tanto en el conjunto de las tres dimensiones ($\alpha = .662$), como en cada una de las mismas (*salud y estética: $\alpha = .772$; disfrute y relaciones sociales: $\alpha = .704$; familiares y tendencia social: $\alpha = .606$).*

Tabla 2
Análisis factorial motivos de práctica de AF. Matriz de componentes rotados. Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: normalización Varimax con káiser

Factores	Ítems	1	2	3
Factor 1. Motivos relacionados con la salud y la estética	Por mantener la línea	.809		
	Por cuestiones estéticas	.753		
	Por mantener o mejorar la salud	.739		
	Para mantenerme en forma	.788		
Factor 2. Motivos relacionados con el disfrute y las relaciones sociales	Por diversión y pasar el tiempo		.672	
	Para evadirme		.537	
	Porque se me da bien		.656	
	Por estar con mis amigos		.601	
	Por satisfacción personal		.571	
Factor 3. Motivos familiares y de tendencia social	Porque me gusta competir		.669	
	Porque mis familiares la realizan			.780
	Porque está de moda			.827

Tabla 3
Análisis factorial motivos de práctica de AF. Varianza total explicada. Método de extracción: análisis de componentes principales

Componentes	Autovalores iniciales			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% varianza	% acumulado	Total	% varianza	% acumulado
1	2.773	23.111	23.111	2.645	22.043	22.043
2	2.640	22.001	45.113	2.476	20.632	42.675
3	1.346	11.218	56.331	1.639	13.656	56.331
4	.953	7.946	64.277			
5	.838	6.986	71.262			
6	.691	5.759	77.021			
7	.677	5.643	82.664			
8	.542	4.517	87.180			
9	.486	4.047	91.227			
10	.401	3.345	94.572			
11	.381	3.175	97.747			
12	.270	2.253	100.000			

En la tabla 4 se muestran resultados del análisis factorial confirmatorio de las variables que miden los motivos de abandono de la práctica de AF.

Basándonos en los resultados obtenidos según la matriz de componentes rotados, se confirma la agrupación de las variables en cinco factores, tal y como se observa en la tabla 4.

Tabla 4

Análisis factorial motivos de abandono de AF. Matriz de componentes rotados. Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: normalización Varimax con káiser

Factores	Ítems	1	2	3	4	5
Factor 1. Motivos de relación social	Porque no me enseñaron en la escuela	.756				
	Porque mis amigos no practicaban	.676				
	Porque mis padres no me lo inculcaron	.859				
Factor 2. Motivos relacionados con el interés hacia la AF	Porque nadie me apoyó para iniciarme	.831				
	Porque no tengo aptitudes para el deporte		.741			
	Porque no me gusta el deporte		.838			
Factor 3. Motivos relacionados con la oferta de práctica	Por pereza y/o desgana		.727			
	Por falta de instalaciones cercanas			.837		
	Por falta de instalaciones adecuadas			.821		
Factor 4. Motivos de disponibilidad temporal.	Porque no ofertan actividades que me gusten			.635		
	Por salir cansado de las clases o el trabajo				.649	
Factor 5. Motivos económicos	Por falta de tiempo				.860	
	Por motivos económicos					.878

Tabla 5

Análisis factorial motivos de abandono de AF. Varianza total explicada. Método de extracción: análisis de componentes principales

Componentes	Autovalores iniciales			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% varianza	% acumulado	Total	% varianza	% acumulado
1	4.355	33.499	33.499	2.787	21.435	21.435
2	1.540	11.843	45.342	2.113	16.251	37.686
3	1.376	10.581	55.923	2.047	15.744	53.430
4	1.032	7.941	63.864	1.213	9.334	62.765
5	.900	6.924	70.788	1.043	8.023	70.788
6	.694	5.336	76.124			
7	.636	4.896	81.020			
8	.553	4.257	85.277			
9	.525	4.042	89.319			
10	.437	3.361	92.680			
11	.374	2.877	95.556			
12	.346	2.662	98.218			
13	.232	1.782	100.000			

En la tabla anterior (5) se observa que las cinco dimensiones o factores de los motivos de abandono de la práctica de AF explican el 70.7% de la varianza. El coeficiente KMO obtenido ha sido de 0.818, lo que supone un alto grado de adecuación muestral, así como la Prueba de esfericidad de Barlett indica un alto grado de correlación entre las variables (sig. Unilateral: .000). La consistencia interna ha sido medida a través del Alpha de Cronbach, obteniendo resultados aceptables para el conjunto de las cinco dimensiones ($\alpha = .799$), así como para las dimensiones de *relación social*: $\alpha = .822$, *oferta de práctica*: $\alpha = .742$, e *interés hacia la AF*: $\alpha = .716$. No obstante, el α del factor disponibilidad temporal es bajo ($\alpha = .379$), por lo que los datos en este caso se analizarán con cautela. En el caso de los motivos económicos, al estar

constituida la dimensión por un solo ítem no es posible determinar dicha prueba. Sin embargo, el alto valor obtenido en el análisis factorial (.878) confirma que dicho ítem es muy representativo y mantiene prácticamente la totalidad de la carga de la dimensión, por lo que no se consideró su eliminación, aunque analizaremos también estos datos con cautela.

En la tabla 6 se muestran resultados del análisis factorial confirmatorio de las variables que miden los motivos señalados por los estudiantes que nunca han realizado AF.

Basándonos en los resultados obtenidos según la matriz de componentes rotados, se confirma la agrupación de las variables en cinco factores, tal y como se observa en la tabla 6.

Tabla 6

Análisis factorial de motivos por los que nunca han practicado AF. Matriz de componentes rotados. Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: normalización Varimax con káiser

Factores	Ítems	1	2	3	4	5
Factor 1. Motivos de relación social	Porque no me enseñaron en la escuela	.813				
	Porque mis amigos no practicaban	.818				
	Porque mis padres no me lo inculcaron	.874				
	Porque nadie me apoyó para iniciarme	.843				
Factor 2. Motivos relacionados con el interés hacia la AF	Porque no tengo aptitudes para el deporte		.862			
	Porque no me gusta el deporte		.764			
	Por pereza y/o desgana		.402			
Factor 3. Motivos relacionados con la oferta de práctica	Por falta de instalaciones cercanas			.750		
	Por falta de instalaciones adecuadas			.834		
	Porque no ofertan actividades que me gusten			.682		
Factor 4. Motivos de disponibilidad temporal	Por salir cansado de las clases o el trabajo				.864	
	Por falta de tiempo				.763	
Factor 5. Motivos económicos	Por motivos económicos					.900

Tabla 7

Análisis factorial de motivos por los que nunca han practicado AF. Varianza total explicada. Método de extracción: análisis de componentes principales

Componentes	Autovalores iniciales			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% varianza	% acumulado	Total	% varianza	% acumulado
1	4.209	30.991	30.991	3.014	23.185	23.185
2	2.520	19.381	50.372	2.069	15.916	39.101
3	1.363	10.487	60.859	1.975	15.191	54.292
4	1.071	8.240	69.099	1.682	12.935	67.227
5	.852	6.551	75.650	1.095	8.423	75.650
6	.709	5.453	81.103			
7	.569	4.378	85.480			
8	.438	3.371	88.851			
9	.371	2.850	91.701			
10	.340	2.615	94.317			
11	.276	2.122	96.438			
12	.250	1.922	98.360			
13	.213	1.640	100.000			

En la tabla anterior (7) se observa que las cinco dimensiones o factores de los motivos de abandono de la práctica de AF explican el 75.6% de la varianza. El coeficiente KMO obtenido ha sido de 0.766, lo que supone un alto grado de adecuación muestral, así como la Prueba de esfericidad de Barlett indica un alto grado de correlación entre las variables (sig. Unilateral: 0.000). La consistencia interna ha sido medida a través del alpha de Cronbach, obteniendo resultados aceptables para el conjunto de las cinco dimensiones ($\alpha = .684$), así como para las dimensiones de *relación social*: $\alpha = .874$, *oferta de práctica*: $\alpha = .741$, *interés hacia la AF*: $\alpha = .729$ y *disponibilidad temporal*: $\alpha = .635$. No obstante, de nuevo en el caso de los motivos económicos, al estar constituida la dimensión por un solo ítem no es posible determinar dicha prueba. Sin embargo, el alto valor obtenido en el análisis factorial (.900) confirma que dicho ítem es muy representativo y mantiene prácticamente la totalidad de la carga de la dimensión, por lo que no se consideró su eliminación, aunque analizaremos también estos datos con cautela.

RESULTADOS

En la siguiente tabla 8 se muestran los resultados descriptivos de todos los ítems de la investigación.

Como se observa en la Tabla 8, los motivos más valorados por el alumnado para realizar AF, son el mantenerse en forma y mantener o mejorar la salud (motivos relacionados con la salud y la estética), seguidos de la satisfacción personal de realizar deporte y la diversión (disfrute y relaciones sociales). Mientras que los menos valorados fueron que la AF o el deporte estuviese de moda y que sus familiares practicaran AF (motivos familiares y de tendencia social).

Entre los motivos más valorados para abandonar la práctica de AF encontramos como prioritarios la falta de tiempo y salir cansado de las clases o del trabajo (disponibilidad temporal). En el caso de aquellos que nunca han practicado AF, vuelven a señalar la falta de tiempo y salir cansado de clase o del trabajo (disponibilidad temporal), a los que se les une la pereza y desgana, y la falta de gusto por el deporte (interés hacia la AF).

Los resultados observados en la siguiente tabla (9) muestran diferencias en función de la variable sexo.

Tabla 8
 Descriptivos de los ítems analizados: media, desviación típica, asimetría y curtosis

MOTIVOS DE PRÁCTICA DE AF					
Dimensión	Ítem	M	DT	Asimetría	Curtosis
Motivos relacionados con la salud y la estética	Por mantener la línea	3.89	1.126	-.932	.196
	Por cuestiones estéticas	3.35	1.317	-.294	-1.070
	Por mantener o mejorar la salud	4.17	.844	-1.009	1.076
	Para mantenerme en forma	4.30	.773	-1.318	2.736
Motivos relacionados con el disfrute y las relaciones sociales	Por diversión y pasar el tiempo	3.99	1.047	-.952	.389
	Para evadirme	3.65	1.221	-.693	-.440
	Porque se me da bien	3.29	1.154	-.223	-.641
	Por estar con mis amigos	2.89	1.410	-.026	-1.308
	Por satisfacción personal	4.10	.953	-1.216	1.462
Motivos familiares y de tendencia social	Porque me gusta competir	2.90	1.472	.060	-1.368
	Porque mis familiares la realizan	1.66	.989	1.569	1.900
	Porque está de moda	1.30	.669	2.654	7.799
MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE AF					
Dimensión	Ítem	M	DT	Asimetría	Curtosis
Motivos de relación social	Porque no me enseñaron en la escuela	1.55	.928	1.740	2.437
	Porque mis amigos no practicaban	1.79	1.044	1.176	.541
	Porque mis padres no me lo inculcaron	1.62	1.013	1.661	1.994
	Porque nadie me apoyó para iniciarme	1.60	1.030	1.747	2.278
Motivos relacionados con el interés hacia la AF	Porque no tengo aptitudes para el deporte	2.02	1.199	1.036	.150
	Porque no me gusta el deporte	1.87	1.120	1.240	.781
	Por pereza y/o desgana	2.71	1.363	.286	-1.116
Motivos relacionados con la oferta de práctica	Por falta de instalaciones cercanas	2.74	1.430	.155	-1.310
	Por falta de instalaciones adecuadas	2.13	1.189	.793	-.344
	Porque no ofertan actividades que me gusten	2.13	1.210	.743	-.565
Motivos de disponibilidad temporal.	Por salir cansado de las clases o el trabajo	3.40	1.367	-.488	-.945
	Por falta de tiempo	4.27	1.043	-1.475	1.580
Motivos económicos	Por motivos económicos	2.12	1.235	.853	-.396
MOTIVOS PARA NUNCA HABER PRACTICADO AF					
Dimensión	Ítem	M	DT	Asimetría	Curtosis
Motivos de relación social	Porque no me enseñaron en la escuela	1.56	.877	1.724	2.741
	Porque mis amigos no practicaban	1.78	1.092	1.346	.993
	Porque mis padres no me lo inculcaron	1.66	.960	1.495	1.714
	Porque nadie me apoyó para iniciarme	1.57	.946	1.833	3.037
Motivos relacionados con el interés hacia la AF	Porque no tengo aptitudes para el deporte	2.92	1.412	.181	-1.227
	Porque no me gusta el deporte	3.15	1.427	-.001	-1.289
	Por pereza y/o desgana	3.79	1.229	-.683	-.622
Motivos relacionados con la oferta de práctica	Por falta de instalaciones cercanas	2.26	1.254	.716	-.498
	Por falta de instalaciones adecuadas	1.98	1.045	.926	.184
	Porque no ofertan actividades que me gusten	2.30	1.199	.572	-.648
Motivos de disponibilidad temporal	Por salir cansado de las clases o el trabajo	3.79	1.219	-.785	-.420
	Por falta de tiempo	3.99	1.133	-.943	.070
Motivos económicos	Por motivos económicos	1.95	1.232	1.188	.319

Tabla 9
 Motivos de práctica de AF: prueba t de Student para muestras independientes. Estadísticos según el sexo

Sexo	N	Salud y estética		Disfrute y relaciones sociales		Familia y tendencia social	
		M	DT	M	DT	M	DT
H	293	-.160	1.018	.263	.906	.000	1.025
M	176	.267	.910	-.439	.996	-.000	.958

En relación a las tres dimensiones analizadas (Tabla 9) la mujer presenta valores superiores a la media en la dimensión *salud y estética*, mientras que los hombres lo hacen en *disfrute y relaciones sociales* y *familia y tendencia social*. Igualmente, en la Tabla 10 se comprueba que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las

dimensiones *salud y estética*, con una diferencia de medias mayor de la mujer, y en *disfrute y relaciones sociales*, con la diferencia de media más alta para los hombres.

Tabla 10
 Motivos de práctica de AF: prueba t de Student de muestras independientes según sexo

Componentes	Prueba t para igualdad de medias		
	t	Sig. Bilateral	Diferencia de medias
Salud y estética	-4.582	.000	-.427
Disfrute y relaciones sociales	7.834	.000	.703
Familia y tendencia social	.011	.991	.001

En relación a los motivos de abandono, se observa en la Tabla 11 que la mujer presenta valores superiores a la media

en las dimensiones de *interés hacia la AF*, *Oferta de práctica*, *disponibilidad temporal* y *motivos económicos*, mientras que los hombres lo hacen en la dimensión de *relación social*. Sin embargo, se observa en la Tabla 12 que ningunas de estas

diferencias son significativas estadísticamente, a excepción de la señalada en la *oferta de práctica*, con una diferencia de media más alta para las mujeres.

Tabla 11

Motivos de abandono de la AF: prueba t de Student para muestras independientes. Estadísticos según el sexo

Sexo	N	Relación social		Interés hacia la AF		Oferta de práctica		Disponibilidad temporal		Económicos	
		M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Hombre	110	.089	1.085	-.0987	.964	-.176	.959	-.047	.973	-.025	1.014
Mujer	218	-.0449	.953	.0498	1.015	.089	1.010	.024	1.014	.013	.994

Tabla 12

Motivos de abandono de la AF: prueba t de Student de muestras independientes según sexo.

Componentes	Prueba t para igualdad de medias		
	t	Sig. Bilateral	Diferencia de medias
Relación social	1.148	.252	.134
Interés hacia la AF	-1.272	.204	-.148
Oferta de práctica	-2.288	.023	-.265
Disponibilidad temporal	-.611	.541	-.071
Económicos	-.332	.740	-.038

En cuanto a los motivos aducidos para no haber realizado nunca AF, se puede observar en la Tabla 13 que la mujer presenta valores superiores a la media en la dimensión de motivos *económicos*, mientras que los hombres lo hacen en el resto de dimensiones: *relación social*, *interés hacia la AF*, *oferta de práctica* y *disponibilidad temporal*. Sin embargo, ninguna de estas diferencias llega a ser estadísticamente significativa.

Tabla 13

Motivos para no haber practicado nunca AF: prueba t de Student para muestras independientes. Estadísticos según el sexo

Sexo	N	Relación social		Interés hacia la AF		Oferta de práctica		Disponibilidad temporal		Económicos	
		M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Hombre	59	.087	1.001	.053	.947	.041	.916	.036	1.050	-.128	.840
Mujer	115	-.044	1.000	-.027	1.028	-.021	1.043	-.018	.977	.065	1.070

DISCUSIÓN

Los alumnos de la Universidad de Sevilla que realizan AF valoran principalmente los motivos relacionados con la salud y la estética, así como el disfrute y las relaciones sociales. De este modo, el motivo más valorado es por mantenerse en forma, seguido de cerca por la salud, la satisfacción personal y la diversión.

La diversión aparece como uno de los motivos más valorados para realizar AF en numerosas investigaciones, tanto en poblaciones generales (Chacón, 2011; García-Ferrando y Llopis, 2011; ODA, 2009); como universitarias (Alonso y García-Soidán, 2010; Castillo-Viera y Sáenz-López, 2008; Elijah y Eric, 2012; Sanz, 2005) o adolescentes (García-Sandoval y Caracuel, 2007; Macarro, Martínez-Baena y Torres, 2012; Martínez-Baena, et al., 2012). Igualmente, la salud y la forma física son otros de los motivos más valorados a todos los niveles, desde población adulta (García-Ferrando y Llopis, 2011; ODA, 2009), universitaria (Alonso y García-Soidán, 2010; Castillo y Sáenz, 2008; Guedes, Legnani y Legnani, 2013; Sanz, 2005) y adolescente (Cambronero, et al., 2015; García-Sandoval y Caracuel, 2007; Jiménez-Torres, et al., 2012; Macarro, et al., 2012).

Nuestros datos coinciden con otros estudios sobre motivos para la práctica de AF en alumnado universitario, en los que se observa que los motivos más importantes por parte de estos sujetos son de carácter intrínseco, primando la diversión, la mejora de la salud y de la forma física, motivaciones alejadas de los factores extrínsecos de la práctica (Gómez-López, et al., 2009). Algunos autores han señalado que las motivaciones

intrínsecas y más autodeterminadas se asocian a mejores estados de forma física y salud (Sibley, et al., 2013), así como reportan mayores beneficios y facilitan una mayor adherencia a la práctica, haciéndola sostenible en el tiempo (Gómez-López, et al., 2009; Arribas, Gil de Montes y Arruza, 2011).

Se han observado algunas diferencias significativas entre los motivos más valorados por los universitarios y universitarias de Sevilla. Así, los chicos valoran más los motivos relacionados con el disfrute y las relaciones sociales, mientras que ellas conceden más importancia a los motivos relacionados con la salud y la estética. Numerosos autores han señalado también diferencias de género en las motivaciones más aludidas por universitarios y universitarias, asemejándose en la mayoría de los casos a las obtenidas en esta investigación. Así, la tendencia general de las motivaciones más señaladas por los chicos se centra en el aspecto lúdico y social de la práctica, valorando motivos como la diversión y el pasatiempo, el estar con amigos y el gusto por la competición. Por otra parte, la tendencia motivacional de las chicas se orienta a motivos más relacionados con el aspecto saludable de la práctica y la estética, tales como la salud, el mantenimiento de la línea, mantenerse en forma o mejorar la imagen y el aspecto físico (Cambronero, et al., 2015; Castillo y Sáenz, 2008; Eglí, et al., 2011; Meyer y Bevan-Dye, 2014; Pavón y Moreno, 2006; Roberts, et al., 2015; Romaguera et al., 2011; Ruíz-Juan y Gómez-López, 2005).

En estos casos los datos no coinciden con los obtenidos por Gómez-López et al. (2009), quienes observaron un cambio en la tendencia de motivaciones hacia la práctica de AFD del

alumnado universitario de Almería, de manera que los chicos se sentían más motivados por cuestiones de salud que las mujeres, mientras que ellas valoraban más el placer y la diversión, en lo que nosotros entendemos como significativo que no destaquen conseguir la estética corporal o mantener la línea. Es más, esa tendencia general de motivaciones asociadas a la práctica según el sexo del practicante parece ser una constante en todas las franjas de edad, pues tanto en el último estudio del Consejo Superior de Deportes (García-Ferrando y Llopis, 2011), en la investigación del Observatorio Andaluz del Deporte (2009), la del Observatorio Sevillano del Deporte (2008), o la acometida por Arribas, Gil de Montes y Arruza (2011) y Chacón (2011), continúa apareciendo esa tendencia motivacional de los hombres hacia los elementos lúdicos y sociales del deporte y la misma tendencia de las mujeres hacia la preocupación por la salud y los aspectos estéticos. Algo que entendemos que viene produciéndose desde siempre y sobre lo que nos preguntamos si deberíamos averiguar por qué.

Los universitarios sevillanos aducen como principales motivos para no practicar AF aquellos relacionados con la disponibilidad temporal, falta de tiempo y salir cansado de los estudios o el trabajo, tanto aquellos que han abandonado la práctica como los que no la han realizado nunca. Éstos últimos, además, señalan también motivaciones importantes como la pereza o la desgana, relacionadas con la falta de gusto hacia la AF.

Resulta llamativo que la falta de tiempo es el principal motivo aludido por quienes no practican, en todas las franjas de edad (Alonso y García-Soidán, 2010; Arribas, Gil de Montes y Arruza, 2011; Cambroner, et al., 2015; Castillo y Sáenz, 2008; Cecchini y González, 2008; García-Ferrando y Llopis, 2011; Macarro, et al., 2010; Martínez-Baena, et al., 2012; Navas y Soriano, 2016; Romaguera, et al., 2011; Sanz, 2005).

La pereza o desgana también es otro de los motivos aludidos más generalizados (Castillo y Sáenz, 2008; Cecchini y González, 2008; García-Ferrando y Llopis, 2011; Macarro, et al., 2010; Martínez-Baena, et al., 2012; Sanz, 2005).

Todos estos datos coinciden también con los de Gómez-López, Granero y Baena (2010), quienes observaron la presencia de barreras tanto externas (la falta de tiempo) como internas (la pereza, apatía o falta de gusto por la AFD), que dificultaban la práctica del alumnado de la Universidad de Murcia.

El análisis inferencial en función del sexo no mostró diferencias significativas en el caso del alumnado que nunca ha realizado AF, pero sí en el caso de aquellos estudiantes que habían abandonado la práctica. En este caso se observó que las mujeres valoran más la oferta de práctica que los hombres, siendo éste un factor con más peso para ellas a la hora de haber dejado de practicar AF. Datos similares se obtuvieron en la Universidad de Murcia (Pavón y Moreno, 2006), donde las estudiantes concedían más importancia a la falta de instalaciones cercanas como motivo para haber dejado de practicar que los estudiantes, al igual que aducían otras motivaciones similares como la falta de tiempo o las exigencias de los estudios.

En esta línea van también los resultados de Cecchini y González (2008), quienes señalaban como principales motivos del alumnado de la Universidad de Oviedo para haber dejado

de practicar AF, la falta de tiempo, la pereza y la falta de instalaciones. Además, observaron que las chicas superaban a los varones en 5 de los 7 motivos: la falta de tiempo, la pereza, la falta de gusto por la competición, el que no se les diera bien y que les resultase aburrido. Por tanto, ellas daban mucho más valor a las motivaciones intrínsecas que ellos, con la concepción de que el deporte podía repercutir negativamente en sus estudios y que debería ocupar un papel poco relevante en las estructuras universitarias.

Para evitar estas concepciones y favorecer el deporte y la práctica a nivel universitario, estos autores, y nosotros coincidimos con ellos, incidían en la misión importantísima de los servicios deportivos universitarios, para acercar a los jóvenes una práctica de calidad adaptada a sus necesidades e intereses. Así mismo, como señalaron Ruíz-Juan y Gómez-López (2005), es necesaria una mayor difusión y promoción de la práctica de AF entre los universitarios, ofertando actividades lúdico-recreativas con intensidades moderadas y de corta duración, para que puedan ser realizadas de manera paralela al resto de obligaciones en las que se ven envueltos los universitarios, aprovechando el tiempo libre a lo largo del día que suele aparecer fraccionado en intervalos a diferentes horas. Se considera necesaria la reflexión desde las estructuras de gestión de las universidades, pues la misma situación se sigue manteniendo, pero una buena política y gestión deportiva por parte de estas instituciones podría paliar parte importante de la problemática detectada, ofreciendo soluciones para los casos concretos analizados.

REFERENCIAS

- Alonso D., y García-Soidán, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación En Educación*, 8, 128-138.
- Arribas, S., Gil de Montes, L., y Arruza, J. A. (2011). *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Gipuzcoa: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Atkinson, J. W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement* (pp. 13-41). New York: Halstead.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico del deporte*. Valencia: Albatros.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Blázquez-Garcés, J. V., Corte-Real, N., Dias, C., y Fonseca, A. M. (2009). Práctica deportiva y bienestar subjetivo: estudio con adolescentes portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 105-120.
- Cambroner, M., Blasco, J. E., Chiner, E., y Lucas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186.
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez, S., y Garcés de los Fayos, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85-99.
- Castañeda, C., y Campos, M. C. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-

- deportiva. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 57-61.
- Castillo, E., y Sáenz, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Cecchini, J. A., y González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, 8, 199-208.
- Chacón, F. (2011). *Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla*. Tesis Doctoral sin publicar. Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Codina, N., y Pestana, J. V. (2012). Study of the relationships between the psychosocial environment and women's sport practice. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 243-251.
- Dacica, L. (2014). Study regarding the health coefficients for the citizens who practice free time sport activities for the increase of life quality. *Timisoara Physical Education y Rehabilitation Journal*, 6, 7-12.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (Eds.), *Hand book of Research on Sport Psychology* (pp. 421-436). New York: Macmillan
- Egji, T., Bland, H. W., Melton, B. F., y Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. doi:10.1080/07448481.2010.513074
- Elijah, G. R., y Eric, D. K. N. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 180-187.
- Ferrando, P. F., y Anguiano, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33.
- García-Ferrando, M., y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García-Sandoval, J. R., y Caracuel, J. C. (1886). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(1), 41-60.
- González, J., y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- Gómez-López, M., Granero, A., Baena, A., y Ruiz Juan, F. (2010). The abandonment of an active lifestyle within university students: reasons for abandonment and expectations of reengagement. *Psychologica Belgica*, 51(2), 155-175.
- Gómez-López, M., Ruiz-Juan, F., García-Montes, M.E., Granero, A., y Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532.
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., y Legnani, E. (2013). Exercise motives in a sample of Brazilian university students. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 19(3), 590-596.
- Harter, S. (1981). The development of competence motivation in mastery of cognitive and physical skills: Is the re a place for joy? En G. C. Roberts y D. M. Landers (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1980* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jiménez-Torres, M. G., Godoy-Izquierdo, D., y Godoy García, J. F. (2012). Relationship between motives for exercise and sports practice and flow experiences in youth: Gender differences. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.
- Macarro, J., Martínez-Baena, A. C., y Torres, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 371-396.
- Macarro, J., Romero, C., y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educacion*, 353, 495-519.
- Martínez-Baena, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez-López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico - deportiva en adolescentes españoles: estudio avena. *Profesorado. Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*, 16(1), 391-398.
- Martínez-Baena, C. A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez-López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012b). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico- deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena Motives of Doprount and Non Practice Physical Activity and Sport in Spanish Adolescents: The Avena Study Motivos de abandono e a não pratica físico-. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-53.
- Meyer, N., y Bevan-Dye, A. L. (2014). Gender differences in South African Generation and students' motives for engaging in physical activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 195-202. doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n21p195
- Navas, L., y Soriano, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76
- Observatorio del deporte Andaluz (ODA), (2009). *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz, Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Observatorio del Deporte de Sevilla (ODS) (2008). *Hábitos y actitudes de los sevillanos ante el deporte*. Sevilla: Instituto Municipal de Deportes.
- Pavón, A., y Moreno, J.A. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 53-67.
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., y Sicilia, S. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts. Educación física y deportes*, 76, 13-21.

- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar F., y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132.
- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C., y Jiménez-Iglesias, A. (2012). Cluster analysis of the physical activity and sedentary behaviour of spanish adolescents with respect to their biopsychosocial health. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 99-106.
- Reverter, J., y Jové, M. C. (2012). Beneficios neurocognitivos de la educación física en la salud infantil, una nueva línea de investigación. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19) 67-69.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport an exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, S., Reeves, M., y Ryrrie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598-607. doi:10.1080/0309877X.2014.938265
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar M., Pericas, J., Moreno, C., Martínez, S., y Aguilo A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sport Sciences*, 29(9), 989-97.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M.E., y Pieron, M. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Ruiz-Juan, F., y Gómez-López, M. (2005). Práctica deportiva en los universitarios. En M. L. Zagalaz, E. J. Martínez y P. A. Latorre (Eds.), *Respuestas a la demanda social de actividad física* (pp. 143-160). España: Gymnos.
- Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Adaptación española del Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 56. Recuperado desde www.efdeportes.com/efd56/aband.htm
- Sibley, B. A., Hancock, L., y Bergman, S. M. (2013). University students' exercise behavioral regulation, motives, and physical fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 116(1), 322-339. doi:10.2466/06.10.PMS.116.1.322-339
- Varela, G. (2009). Obesidad en el siglo XXI ¿qué se puede y se debe hacer? *Nutrición Hospitalaria*, 28, 1-12.
- Wang, H., Fu, J., Lu, Q., Tao, F., y Hao, J. (2014). Physical activity, Body Mass Index and mental health in Chinese adolescents: a population based study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(4), 518-525.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

