

# Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios

## ■ ANA PAVÓN LORES

Doctora en Educación Física.  
Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes

## ■ JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

Doctor en Psicología. Profesor de la Universidad de Murcia.  
Facultad de Educación

## ■ MELCHOR GUTIÉRREZ SANMARTÍN

Doctor en Psicología. Profesor de la Universidad de Valencia.  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

## ■ ÁLVARO SICILIA CAMACHO

Doctor en Educación Física. Profesor de la Universidad de Almería.  
Facultad de Ciencias de la Educación

## ■ Palabras clave

Motivación, Actividad físico-deportiva, Universidad

## ■ Abstract

*The main objective of this study has consisted of analyzing the sport participating motivation among three representative samples of the university students of Murcia, Valencia and Almería, according to the gender and the age of the interviewed students. For this, 801 students (average age = 21 years-old) answered to the Questionnaire of attitudes, motivations and interests about the physical and sport activities (CAMIAF). In this work, a factor analysis evidenced the existence of six factors, with a high internal consistency ( $\alpha = .91$ ). After the analysis and interpretation of the data it is demonstrated that according to the gender, males give more importance to those aspects related to competition, hedonism and social relationships, personal capability and adventure, whereas women prefer to practice physical and sport activities for reasons related with physical form, personal image and health. Furthermore, the youngest students (under 21 years-old) are those who give higher importance to competition, in order to compensate the physical inactivity of daily activities and to personal capabilities, when practicing physical and sport activities.*

## ■ Key words

Motivation, Physical activity, University

## Resumen

El objetivo principal de este trabajo ha consistido en analizar los motivos de participación en actividades físico-deportivas de tres muestras representativas de los estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, en función del género y la edad de los alumnos encuestados. Para ello, 801 alumnos (media de edad = 21 años) respondieron al Cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (CAMIAF). En este documento se evidenció, después de realizar un análisis factorial, la existencia de seis factores con una elevada consistencia interna ( $\alpha = .91$ ). Tras el análisis e interpretación de los datos se demuestra que en función del género, los varones dan más importancia a aquellos aspectos relacionados con la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres prefieren practicar actividades físico-deportivas por motivos relacionados con la forma física, la imagen personal y la salud. Además, los estudiantes más jóvenes (menores de 21 años) son quienes mayor importancia atribuyen a la competición, a compensar la inactividad física de las tareas cotidianas y a las capacidades personales, a la hora de practicar actividades físicas y deportivas.

## Introducción

En los últimos años hemos podido observar cómo la magnitud del fenómeno deportivo ha calado profundamente en el marco de la sociedad occidental, en virtud de la importante difusión que de él se hace en los diversos medios de comunicación, y asociado a una revalorización de la Educación Física y el deporte como contenido capaz de establecer una formación integral de la persona a través de manifestaciones motrices (Blasco y cols., 1996; Gutiérrez, 2000).

Las dificultades surgen ante la necesidad de un marco teórico para estudiar la realidad, puesto que no existen unas teorías definidas sobre las interacciones entre la actividad física, el tiempo libre y la población universitaria (Comes y cols., 1994), a pesar de que encontramos un incremento importante de profesionales vinculados con esta área de conocimiento que buscan comprender los factores que determinan que las personas adquieran estilos de vida activos, saludables y duraderos, dando lugar a una serie de teorías y modelos: las teorías de la necesidad de logro (Atkinson, 1974), las teorías de la ansiedad de prueba (Mandler y Sarason, 1952), las teorías de la expectativa de reforzamiento (Crandall, 1963),

las teorías de la atribución (Weiner, 1986), las teorías de la auto-eficacia (Bandura, 1977), las teorías de la competencia percibida (Harter, 1981), las teorías de la orientación de metas de logro (Duda, 1993), las teorías de la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985) y las teorías de planificación de objetivos (Locke y Latham, 1990).

Si nos centramos en los estudios realizados en nuestro país, apreciamos un elevado interés de los españoles hacia el deporte que se corresponde con el que podemos encontrar en la mayoría de los países del mundo, siendo la actividad humana preferida por las masas. Así, el 75 % de los varones manifiesta estar interesado en el deporte frente al 56 % de las mujeres (Añó, 1995), sin embargo, este interés expresado en las diferentes investigaciones se contradice con la escasa práctica deportiva puesta de manifiesto en dichas encuestas (García Ferrando, 1991, 2001). De esta manera y como consecuencia del carácter deficitario de la iniciación deportiva recibida en edades tempranas, los niveles de práctica de actividad física o deportiva en la población general son realmente bajos, siendo muy pocos los jóvenes que han realizado o realizan actividades físicas de forma regular a pesar de que los beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva su práctica son ampliamente conocidos por la mayoría de la población (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999). Para Añó (1995), *“estas diferencias entre el interés y el nivel de práctica de los españoles tienen una justa correspondencia con la disponibilidad de tiempo libre y con las instalaciones y medios de que dispone, contando entre estos medios con un factor cada vez más valorado como es la oportuna dirección técnica de la práctica”*.

Pero además, el género del alumnado también va a influir en su percepción de la actividad física y de la Educación Física, así como en su implicación y competencia motriz. Al comparar el nivel de ac-

tividad física por géneros encontramos diferencias, detectadas en numerosas investigaciones (Blasco y cols., 1996; DeMarco y Sydney, 1989; Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Sánchez y cols., 1998; Sicilia, 2002), 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. Para Sánchez y cols. (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. 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. (Vázquez, 2001; Sicilia, 2002; Soto y cols., 1998). Así, los rasgos atribuidos para el género masculino giran en torno a las características de liderazgo, independencia, toma de decisiones, capacidad de análisis, fuerza, agresividad, espíritu competitivo, energía, consecución del triunfo, etc.; mientras que las atribuciones femeninas se caracterizan por rasgos de pasividad, dependencia, adaptación, ternura, modestia, cooperación, rechazo de riesgos, orden, espera en las prácticas físicas, etc. Resultados que coinciden de forma general con las diferencias de percepción que tienen los estudiantes para explicar su fracaso escolar, mientras las mujeres atribuyen el fracaso a la falta de capacidad, los hombres tienen con mayor frecuencia a atribuirlo a la falta de esfuerzo.

En España, personas de edad más avanzada y menor nivel cultural son las que realizan menos actividad física, mientras que los más jóvenes y aquellos con niveles culturales más altos son los que realizan más actividad física (Sánchez-Barre-

ra y cols., 1995); observando que la cantidad de practicantes es involutiva respecto a la edad, siendo más gradual y progresiva en su proceso inicial hasta llegar a un momento en el que el salto es importante por dos motivos: porque la disminución de practicantes es elevada, y porque se produce al inicio de la franja de edad entre 18 y 25 años; siendo esta disminución más acentuada a nivel de practicantes femeninos (Bellmunt y cols., 1994). Efectivamente, García Ferrando (1996) encontró que un 59 % de jóvenes en edad universitaria manifestaban practicar deporte durante su tiempo libre, mientras que, Sánchez-Barrera y cols. (1995) estimaron en un 67 % el porcentaje de universitarios activos físicamente.

Asimismo, en estudios como el realizado por Mowatt y cols. (1988), se demuestra que los individuos con actitudes positivas hacia la práctica físico-deportiva, generalmente exhiben comportamientos motrices más intensos y más frecuentes que las personas que tienen menos actitudes positivas hacia el ejercicio. Por lo que si partimos de las conclusiones de Masachs y cols. (1994) que dicen que *“los motivos se mantienen o modifican a medida que se lleva un tiempo practicando el ejercicio”*, resultará interesante observar cómo van evolucionando los intereses hacia la actividad deportiva a lo largo de las distintas edades, por su incuestionable influencia sobre el nivel de práctica deportiva en la edad adulta.

Desde esta aproximación, los autores (Masachs y cols., 1994) defienden que la realización de ejercicio físico de forma regular conlleva una modificación sustancial de las motivaciones del individuo, determinando la aparición de razones para mantener la actividad física que no habían sido consideradas en el momento de iniciarla, por lo que debemos comprender que esta evolución de las diferencias va a ser todavía más patente si se analizan los resultados en función del tiempo que llevan los sujetos realizando actividad física. Es decir,

podremos profundizar en los motivos de práctica si nos centramos en la fase en la que dicha práctica disminuye, la etapa universitaria, porque ésta corresponde al comportamiento o aprendizaje adquirido a lo largo de todo el período de formación de cada estudiante, siendo precisamente a partir de la edad de 17-18 años cuando los altibajos de adherencia se hacen más evidentes. Trabajos como el de Blasco y cols. (1996), identifican el momento de comenzar sus estudios en la Universidad con el abandono del hábito de hacer actividad física, ya que deben dedicar muchas horas al estudio con la consiguiente reducción del tiempo de ocio. Este hecho lleva a considerar la experiencia deportiva en la escuela superior o Universidad como un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta.

De ahí la importancia de analizar cuáles serán aquellos intereses y motivaciones que impulsan a los estudiantes universitarios a la práctica de actividades físico-deportivas, sobre todo teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud física y mental. Dentro de la población española y siguiendo los trabajos de García Ferrando (1996), los motivos por los que hacen deporte los estudiantes universitarios son, por orden de preferencia: *“por diversión y pasar el tiempo”*, *“por hacer ejercicio físico”* y *“porque le gusta el deporte”*. Estos datos coinciden con los encontrados por Llopis y Llopis (1999) en la población valenciana de 18 a 24 años, que citan como primer motivo por el que se practica deporte *“por diversión y pasar el tiempo”*.

En definitiva, el objeto de este trabajo es el estudio de los intereses y motivaciones en función de la edad y el género, que lleven a los universitarios a participar en actividades físico-deportivas. Para ello, se ha elaborado un cuestionario de actitudes, motivaciones e intereses de los alumnos hacia las actividades físico-deportivas (CAMIAF), a partir del “Cuestionario de motivos para la práctica de actividad físico-deportiva” de Gutiérrez y

González-Herrero (1995). Más concretamente, mediante esta investigación se ha pretendido comprobar las posibles diferencias motivacionales de los estudiantes pertenecientes a distintas Universidades, para lo cual se han llevado a cabo diversos análisis diferenciales (ANOVAS) considerando como variables independientes la edad y el género de las muestras estudiadas.

### **Material y método**

Para realizar la selección de la muestra se ha utilizado el procedimiento de muestreo aleatorio estratificado por conglomerados atendiendo al género, titulación y curso.

La muestra de este estudio está compuesta por un total de 801 alumnos representativos del universo de los estudiantes de las Universidades públicas de Murcia, Valencia y Almería, entre los cuales hay 399 chicos y 402 chicas. Todos ellos de edades comprendidas entre los 18 y los 45 años, con una edad media de 21 años y una desviación típica de 3,02. En la distribución por Universidades, el 37 % pertenecen a la Universidad de Valencia (35,3 % chicos y 38,6 % chicas), el 32,1 % a la Universidad de Murcia (34,1 % chicos y 30,1 % chicas) y, por último, el 31 % de los alumnos estaban matriculados en la Universidad de Almería (30,6 % chicos y 31,6 % chicas).

Para conocer las razones que mueven o moverían a los universitarios a practicar actividad físico-deportiva se ha elaborado el cuestionario CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas), el cual ha sido autocumplimentado por todos los componentes de la muestra. Este instrumento consta de 48 ítems, destinados a valorar los motivos por los cuáles los universitarios practican o practicarían actividades físico-deportivas. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 4 puntos: “en desacuerdo” (1), “algo de acuerdo” (2), “bastante de acuerdo” (3) y “totalmente de acuerdo” (4).

En el procedimiento seguido para el desarrollo de la investigación se ha utilizado un diseño por encuestas transversal basado en las propuestas de Sierra Bravo (1994, 1995), utilizando el cuestionario para la recogida de datos. Para la administración del instrumento se solicitó la colaboración del profesorado de las distintas Universidades, ya que durante el horario lectivo los alumnos debían responder, individual y voluntariamente a todos los ítems, con un investigador presente para solventar cualquier duda en el caso de que fuese necesario.

Finalmente, los datos obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario CAMIAF a las muestras de estudiantes de las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, fueron sometidos a un análisis de componentes principales con rotación varimax para conocer la estructura factorial de los motivos de práctica físico-deportiva. Los 6 factores que configuran los motivos para la práctica de la actividad física y el deporte, son los siguientes: “Competición”, “Capacidad personal”, “Aventura”, “Hedonismo y relación social”, “Forma física e imagen personal” y “Salud médica”, aportando una explicación de varianza total del 66,6 % (Pavón y cols., 2003).

El índice de fiabilidad obtenido a través de la prueba  $\alpha$  de Cronbach ( $\alpha = .91$ ) muestra una alta consistencia interna ( $\alpha = .81$  para el factor “Competición”;  $.78$  factor “Capacidad personal”;  $.71$  factor “Aventura”;  $.69$  factor “Hedonismo y relación social”;  $.69$  factor “Forma física e imagen personal”, y  $.61$  para el factor “Salud médica”), siendo el nivel de confianza del 95 % con un error muestral de  $\pm 5$  %.

Con el objetivo de comprobar los motivos de práctica físico-deportiva de los estudiantes universitarios, analizando las diferencias existentes según el género y la edad de la muestra, se efectuaron diversos ANOVAS. Todos los análisis desarrollados se han realizado con el paquete estadístico SPSS para Windows versión 9.0.

■ **TABLA 1.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “competición” según el género.

ÍTEMS	CHICOS	CHICAS	SIG.
5. Porque me gusta competir	2,55	1,73	***
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes	2,39	1,98	***
7. Para adquirir mayor potencia física	2,98	2,63	***
8. Porque me gusta entrenar duro	2,27	1,77	***
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,65	2,23	***
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	1,96	1,64	***
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	2,17	1,84	***
20. Para demostrar mis habilidades	2,09	1,72	***
23. Para ser un deportista de élite	1,58	1,24	***
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas	2,43	1,76	***
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo	2,95	2,49	***

\*p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001.

■ **TABLA 2.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “capacidad personal” según el género.

ÍTEMS	CHICOS	CHICAS	SIG.
17. Para conocer y controlar mi cuerpo	3,11	3,23	*
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,54	2,46	ns
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad	2,47	2,24	***
33. Como reto personal	2,66	2,48	**
34. Porque me gusta superarme	2,98	2,66	***
35. Porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea	2,59	2,35	***
36. Para adquirir espíritu de sacrificio	2,55	2,04	***
43. Porque quiero conseguir el éxito personal	2,01	1,95	ns
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	2,34	2,10	**
47. Porque quiero observar mis progresos día a día	2,64	2,74	ns

\*p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; ns = no significativo.

■ **TABLA 3.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “aventura” según el género.

ÍTEMS	CHICOS	CHICAS	SIG.
24. Para aprender nuevas habilidades	2,76	2,76	ns
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal	2,67	2,79	ns
27. Para poner en acción mi creatividad	2,54	2,29	***
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura	2,36	2,09	***
37. Para conocer y practicar nuevos deportes	2,89	2,82	ns
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)	2,38	2,24	ns
40. Para relacionarme y conocer gente	2,85	2,75	ns
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados	3,01	3,00	ns
45. Para pasármelo bien	3,64	3,44	***

\*p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; ns = no significativo.

## Resultados

### Diferencias en los motivos de práctica físico-deportiva de los estudiantes universitarios según el género

En primer lugar, procedimos a analizar las variaciones motivacionales que presentaban los sujetos de la muestra analizada. A este efecto, a través del ANOVA se comprobó si existían diferencias entre los ítems de los diferentes factores de los motivos de práctica según el género de los alumnos. Así, el grado de acuerdo de los alumnos con los diferentes motivos de práctica físico-deportiva fue tratada como variable dependiente, mientras que el género se consideró como variable independiente.

En la *tabla 1*, observamos en todos los ítems que configuran los motivos de práctica relacionados con la competición, que las diferencias entre ambos géneros son muy significativas estadísticamente, con una significación de  $p = .000$ , siendo siempre los valores de las mujeres inferiores a los de los hombres.

Al analizar los motivos de práctica relacionados con la capacidad personal (*tabla 2*), comprobamos que las diferencias significativas surgen en los ítems “porque me gusta superarme” ( $p = .000$ ), “para adquirir espíritu de sacrificio” ( $p = .000$ ), “para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad” ( $p = .001$ ), “porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea” ( $p = .001$ ), “para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad” ( $p = .007$ ), “como reto personal” ( $p = .009$ ) y “para conocer y controlar mi cuerpo” ( $p = .043$ ). Únicamente en los motivos “para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina”, “porque quiero conseguir el éxito personal” y “porque quiero observar mis progresos día a día”, no se encontraron diferencias significativas entre ambos géneros. Además, las medias de cada género nos indican que son los varones que-

nes dan mayor importancia a todos los motivos mencionados anteriormente, con la excepción de “para conocer y controlar mi cuerpo” que es más valorado por las mujeres.

Contrastando las diferencias que resultan del análisis general de varianza de los motivos de práctica relacionados con el factor aventura, en la *tabla 3*, encontramos que sólo alcanzan significación estadística tres motivos: “para poner en acción mi creatividad”, “porque me gusta el riesgo y la aventura” y “para pasármelo bien”, todos con una probabilidad de  $p = .000$ . Se aprecia que, de acuerdo con el valor de las medias de cada género, son los chicos quienes realizan la práctica físico-deportiva por estas razones en mayor medida que las chicas.

Por otra parte, en la *tabla 4* nos encontramos con el análisis de aquellas motivaciones vinculadas con el hedonismo y las relaciones sociales, que mueven a los universitarios a la práctica de actividades físico-deportivas. En este punto, sólo alcanzan la significación estadística los siguientes motivos de práctica: “para sentirme importante ante los demás” ( $p = .000$ ), “porque quiero ser célebre y popular” ( $p = .000$ ), “porque lo hacen mis amigos” ( $p = .000$ ), “por complacer a mis padres” ( $p = .004$ ) y “por influencia de mis profesores y entrenadores” ( $p = .024$ ), siendo los chicos los que más importancia le conceden a estos motivos para la práctica de actividades físico-deportivas. Únicamente los ítems “porque está de moda” y “por motivos profesionales (de trabajo)” no alcanzan diferencias significativas.

A continuación, detallamos los resultados encontrados en los motivos de práctica relacionados con la forma física e imagen personal (*tabla 5*). Es evidente que las mayores diferencias se encuentran en los motivos “para perder peso”, “para mantener mi peso” y “porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura”, con una significación de  $p = .000$ . Pero, además también alcanzan niveles significativos los motivos “para compensar la inactividad física

de mis actividades cotidianas” ( $p = .002$ ), “para mejorar mi imagen y mi aspecto físico” ( $p = .020$ ) y “porque no me gusta estar fofo” ( $p = .013$ ). El motivo “para mantenerme en forma” ofrece diferencias estadísticas. No obstante, hay que mencionar que en la comparación de las medias de los dos géneros, las chicas van a conceder mayor importancia a la casi totalidad de los motivos relacionados con su forma física y su imagen personal, con la excepción de aquel que hace referencia al

desarrollo del cuerpo y la musculatura, donde los chicos obtienen valores superiores.

Por último, al analizar las diferencias significativas entre ambos géneros en el estudio de los motivos de práctica relacionados con la salud médica (*tabla 6*), encontramos que “por prescripción médica” ( $p = .003$ ) y “para prevenir enfermedades” ( $p = .019$ ) alcanzan niveles significativos, siendo favorables a las chicas.

■ **TABLA 4.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con el “hedonismo y relación social” según el género.

ÍTEMS	CHICOS	CHICAS	SIG.
12. Para sentirme importante ante los demás	1,41	1,15	***
13. Porque quiero ser célebre y popular	1,31	1,10	***
15. Porque está de moda	1,18	1,16	ns
21. Porque lo hacen mis amigos	1,46	1,25	***
29. Por complacer a mis padres	1,15	1,06	**
32. Por motivos profesionales (de trabajo)	1,58	1,53	ns
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores	1,40	1,30	*

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; ns = no significativo.

■ **TABLA 5.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “forma física e imagen personal” según el género.

ÍTEMS	CHICOS	CHICAS	SIG.
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	2,65	2,80	*
2. Para perder peso	1,95	2,22	***
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	2,87	3,09	**
14. Para mantener mi peso	2,10	2,43	***
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura	2,57	2,15	***
38. Para mantenerme en forma	3,38	3,34	ns
46. Porque no me gusta estar fofo	2,56	2,75	*

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; ns = no significativo.

■ **TABLA 6.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “salud médica” según el género.

ÍTEMS	CHICOS	CHICAS	SIG.
10. Por prescripción médica	1,58	1,79	**
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,44	3,53	ns
18. Para prevenir enfermedades	2,93	3,09	*

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; ns = no significativo.

■ **TABLA 7.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “competición” según la edad.

ÍTEMS	-21 AÑOS	+21 AÑOS	SIG.
5. Porque me gusta competir	2,29	2,01	***
6. Porque me gustan las sensaciones fuertes	2,26	2,12	ns
7. Para adquirir mayor potencia física	2,89	2,73	*
8. Porque me gusta entrenar duro	2,16	1,89	***
9. Para poner a prueba mis capacidades físicas	2,49	2,41	ns
11. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco	1,85	1,75	ns
19. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades	2,12	1,91	**
20. Para demostrar mis habilidades	1,95	1,86	ns
23. Para ser un deportista de élite	1,52	1,32	***
26. Porque me gusta participar en ligas recreativas	2,22	1,98	**
41. Porque me gusta participar en deportes de equipo	2,78	2,67	ns

\*p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; ns = no significativo.

■ **TABLA 8.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “capacidad personal” según la edad.

ÍTEMS	-21 AÑOS	+21 AÑOS	SIG.
17. Para conocer y controlar mi cuerpo	3,22	3,11	ns
30. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina	2,57	2,43	*
31. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad	2,42	2,30	ns
33. Como reto personal	2,58	2,56	ns
34. Porque me gusta superarme	2,94	2,73	**
35. Porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea	2,56	2,38	*
36. Para adquirir espíritu de sacrificio	2,37	2,23	*
43. Porque quiero conseguir el éxito personal	2,06	1,91	*
44. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad	2,24	2,20	ns
47. Porque quiero observar mis progresos día a día	2,77	2,62	*

\*p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; ns = no significativo.

■ **TABLA 9.**  
Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “aventura” según la edad.

ÍTEMS	-21 AÑOS	+21 AÑOS	SIG.
24. Para aprender nuevas habilidades	2,85	2,69	*
25. Para descargar la agresividad y la tensión personal	2,73	2,73	ns
27. Para poner en acción mi creatividad	2,43	2,38	ns
28. Porque me gusta el riesgo y la aventura	2,30	2,15	*
37. Para conocer y practicar nuevos deportes	2,87	2,84	ns
39. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, montaña)	2,28	2,33	ns
40. Para relacionarme y conocer gente	2,83	2,77	ns
42. Por el placer de practicar, sin importar los resultados	2,93	3,06	ns
45. Para pasármelo bien	3,58	3,51	ns

\*p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001; ns = no significativo.

### Diferencias en los motivos de práctica físico-deportiva de los estudiantes universitarios según la edad

Para conocer las diferencias en los motivos de práctica atendiendo a la edad de los universitarios, se procedió a realizar diversos ANOVAS, considerando como variable dependiente el grado de acuerdo de los alumnos con los diferentes motivos de práctica físico-deportiva, y como variable independiente la edad de los mismos. Para ello, tal y como hemos explicado anteriormente, distinguiremos dos grupos de edad: los mayores de 21 años y los menores de 21 años, teniendo en cuenta que ésta es la edad media de la muestra seleccionada para esta investigación.

Así, dentro del factor competición (tabla 7) vemos que los motivos que alcanzan significación estadística entre los dos grupos de edad y que, a su vez, son más valorados por los menores de 21 años, son los siguientes: “porque me gusta competir” ( $p = .000$ ), “para adquirir mayor potencia física” ( $p = .013$ ), “porque me gusta entrenar duro” ( $p = .000$ ), “porque quiero llegar al límite de mis posibilidades” ( $p = .003$ ), “para ser un deportista de élite” ( $p = .000$ ) y “porque me gusta participar en ligas recreativas” ( $p = .003$ ).

En los motivos de práctica relacionados con la capacidad personal (tabla 8), alcanzan significación estadística “para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina” ( $p = .047$ ), “porque me gusta superarme” ( $p = .003$ ), “porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea” ( $p = .012$ ), “para adquirir espíritu de sacrificio” ( $p = .046$ ), “porque quiero conseguir el éxito personal” ( $p = .045$ ) y “porque quiero observar mis progresos día a día” ( $p = .024$ ), siendo relevantes en mayor medida para los alumnos menores de 21 años. (tabla 8)

Dentro de las motivaciones vinculadas al riesgo y la aventura, sólo dos ítems alcanzan significación estadística: “para aprender nuevas habilidades”

( $p = .013$ ) y “porque me gusta el riesgo y la aventura” ( $p = .046$ ). En ambos casos, los universitarios menores de 21 años presentan unos valores medios más altos que los mayores de 21 años (tabla 9).

Los motivos “para sentirme importante ante los demás” ( $p = .019$ ) y “porque quiero ser célebre y popular” ( $p = .004$ ), presentan unos índices de probabilidad significativos, dentro del factor hedonismo y relación social. Mostrando, como sucedía anteriormente, mayor interés por parte de los alumnos menores de 21 años (tabla 10).

El único motivo que alcanza significación estadística en el factor forma física e imagen personal, siendo además preferido por los mayores de 21 años, es “para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas”, con una probabilidad de  $p = .035$ , tal y como se refleja en la tabla 11.

Los resultados del análisis indican que en los motivos relacionados con la salud médica por los que los universitarios practican actividades físico-deportivas, la edad de los alumnos no constituye una variable diferenciadora, ya que no aparecen diferencias significativas entre los mayores y los menores de 21 años (tabla 12).

## Discusión y conclusiones

El concepto de deporte para los alumnos encuestados se orienta hacia el deporte-salud, coincidiendo con otros estudios que ponen de manifiesto la importancia de la salud en el significado del deporte para los universitarios (Castillo y Balaguer, 2001; DeMarco y Sydney, 1989; García Ferrando, 1991, 1996; Masachs y cols., 1994). De hecho, García Ferrando (1991) encontró que el 59 % de los españoles se identificaban con el concepto de deporte-salud y el 10 % con el deporte-diversión.

No obstante, dentro de la población universitaria las publicaciones de Llopis y

■ TABLA 10.

Análisis de los motivos de práctica relacionados con el “hedonismo y relación social” según la edad.

ÍTEMS	-21 AÑOS	+21 AÑOS	SIG.
3. Por los beneficios económicos que me proporciona	1,35	1,36	ns
12. Para sentirme importante ante los demás	1,33	1,23	*
13. Porque quiero ser célebre y popular	1,27	1,15	**
15. Porque está de moda	1,20	1,14	ns
21. Porque lo hacen mis amigos	1,35	1,36	ns
29. Por complacer a mis padres	1,12	1,09	ns
32. Por motivos profesionales (de trabajo)	1,55	1,55	ns
48. Por influencia de mis profesores y entrenadores	1,39	1,30	ns

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; ns = no significativo.

■ TABLA 11.

Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “forma física e imagen personal” según la edad.

ÍTEMS	-21 AÑOS	+21 AÑOS	SIG.
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico	2,74	2,72	ns
2. Para perder peso	2,12	2,06	ns
4. Para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas	2,90	3,06	*
14. Para mantener mi peso	2,22	2,30	ns
22. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura	2,41	2,32	ns
38. Para mantenerme en forma	3,36	3,36	ns
46. Porque no me gusta estar fofo	2,66	2,65	ns

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ ; ns = no significativo.

■ TABLA 12.

Análisis de los motivos de práctica relacionados con la “salud médica” según la edad.

ÍTEMS	-21 AÑOS	+21 AÑOS	SIG.
10. Por prescripción médica	1,62	1,73	ns
16. Por los beneficios que obtengo para la salud	3,49	3,47	ns
18. Para prevenir enfermedades	3,01	3,00	ns

ns = no significativo.

Llopis (1999), García Ferrando (1996) y Rice (1988), insisten en la preferencia de los estudiantes por la diversión y pasar el tiempo. Mientras que, por el contrario, otros autores como Reyes y Garcés de Los Fayos (1999), señalan como grandes motivos para hacer deporte los relacionados con la salud y la interacción social.

En nuestra investigación, después del análisis de los factores que caracterizan las motivaciones de los estudiantes universitarios hacia la práctica de actividades físico-deportivas, observamos que todos ellos presentan diferencias significativas en función del género. De esta manera, los hombres valoran más los aspectos relacionados con la competición,

el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres practican actividades físico-deportivas por motivaciones vinculadas principalmente, en mayor medida con la forma física, la imagen personal y la salud médica. Estos resultados coinciden con los encontrados en numerosas investigaciones (Blasco y cols., 1996; Castillo y Balaguer, 2001; Cañellas y Rovira, 1995; DeMarco y Sydney, 1989; Gutiérrez, 1995; Moreno y Gutiérrez, 1998; Sicilia, 2002; Torre, 1998; Vázquez, 1993; White, 1995), donde se identificaba a los hombres con motivos competitivos, de rendimiento y diversión, y a las mujeres con los aspectos saludables del ejercicio, los fines terapéuticos y la estética corporal.

Las únicas excepciones aparecen en el ítem "porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura" (forma física e imagen personal), hacia el que los hombres se sienten más motivados, y "para conocer y controlar mi cuerpo" (capacidad personal), por el que manifiestan mayor interés las mujeres.

Al analizar las diferencias en función de la edad de los alumnos encuestados, comprobamos que son los más jóvenes (menores de 21 años) quienes mayor importancia le atribuyen a la competición, a compensar la inactividad física de las actividades cotidianas (perteneciente al factor de forma física e imagen personal) y a las capacidades personales, entre las motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas, lo cual se aproxima bastante a las conclusiones de Moreno y Gutiérrez (1998), quienes encontraron que a menor edad más interés se manifiesta por el rendimiento, la diversión y la relación social.

En un análisis más detallado, observamos la evolución que experimentan los motivos de práctica, que ya mencionaban Masachs y cols. (1994). Los datos informan que los alumnos más jóvenes se muestran más motivados hacia los aspectos competitivos, pero a medida que van aumentando en edad se produce un progresivo descenso del interés por la

competición, la capacidad personal y la aventura, opinión corroborada por numerosos autores (Masachs y cols., 1994; Moreno y Gutiérrez, 1998; Pérez y cols., 1998; Ruiz y cols., 2001; Sánchez-Barrera y cols., 1995), quienes afirman que los alumnos con menor edad siguen un modelo de rendimiento, mientras que a mayor edad mayor porcentaje de alumnos interesados por los motivos de disfrute, relación social, forma física y, fundamentalmente por la salud.

Cabe destacar que la edad de los alumnos no es una variable diferenciadora de las motivaciones por la práctica deportiva relacionadas con la salud médica, ya que no se ha encontrado una significación estadística en el estudio de dicho factor.

En resumen, podemos confirmar que nuestros resultados coinciden con las investigaciones mencionadas anteriormente, estableciendo que los elementos significativos diferenciadores en los motivos de práctica deportiva son, principalmente, el género y la edad. Así, en general, para los varones son más importantes las motivaciones relacionadas con el resultado, mientras que para las mujeres parecen ser más importantes los aspectos sociales del deporte. En cuanto a la edad, los más jóvenes están más motivados que los mayores por factores externos.

## Referencias

- Atkinson, J. W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (eds.), *Motivation and achievement*. New York: Halstead.
- Añó, V. (1995). *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bellmunt, H.; Canós, R.; Comas, M. y Escolá, F. (1994). La práctica físico-deportiva y la mujer entre 18 y 25 años. En *Aplicaciones y fundamentos de las actividades físico-deportivas*, Actas del I Congreso de las Ciencias del Deporte y la Educación Física (pp. 325-330). Lleida: INEFC.
- 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.
- Cale, L. (1996). An assessment of the physical activity levels of adolescent girls - Implications for Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 1, 46-55.
- Cale, L. y Almond, L. (1997). The physical activity levels of English adolescent boys. *European Journal of Physical Education*, 2, 74-82.
- Cantón, E. (2001). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 2, 31-36.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cañellas, A. y Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 42, 75-79.
- Comes, M.; Font, M. y Vilá, A. (1994). Deporte Universitario. En *Ámbitos específicos de los Deportes y la Educación Física*, Actas del I Congreso de las Ciencias del Deporte y la Educación Física (pp. 353-362). Lleida: INEFC.
- Crandall, V. C. (1963). Achievement. En H. W. Stevenson (ed.), *Child psychology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Deci, E. L. y Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DeMarco, T. y Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59 (8), 337-340.
- 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.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.



- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: C. S. D. y Ministerio de Educación y Ciencia.
- (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: MEC.
- Gili-Planas, M. y Ferrer-Pérez, V. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. y González-Herrero, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.
- Harter, S. (1981). The development of competence motivation in mastery of cognitive and physical skills: Is there a place for joy?. En G. C. Roberts y D. M. Landers (eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1980*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Locke, E. A. y Latham, G. P. (1990). *A Theory on Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs (N. J.): Prentice Hall.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999). Motivación y práctica deportiva. En G. Nieto y E. J. Garcés (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Mandler, G. y Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of abnormal and social psychology*, 47, 166-173.
- 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.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*, 2.
- Mowatt, M.; DePauw, K. P. y Hulac, G. M. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45, 2, 103-108.
- 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, 23-31.
- Pérez, V.; Romá, A. y Soler, D. (1998). Estudio de las actitudes hacia la práctica física y la salud de la F.C.A.F.D. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 171-174). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Reyes, S. y Garcés, E. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte?. Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés (eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Rice, P. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers and personal health. *Physical Educator*, 45, 2, 94-99.
- 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.; 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-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.
- Sierra Bravo, R. (1994). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica*. Madrid: Paraninfo.
- Sierra Bravo, R. (1995). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Sicilia, A. (2002). Desigualdad y género en la Educación Física escolar. En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 679-697). Jerez de la Frontera: FT-UGT.
- Soto, A.; Soto, E.; Archilla, I. y Franco, C. (1998). La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 131-135). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Taylor, W. C.; Blair, S. N.; Cummings, S. S.; Wun, C. C. y Malina, R. M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), 118-123.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Trudeau, F.; Laurencelle, L.; Tremblay, J.; Rajic, M. y Shephard, R. J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), 111-117.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI. En J. Devís (Coord.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 213-226). Alcoy: Marfil.
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- White, S. A. (1995). The perceived purposes of sport among male and female intercollegiate and recreational sport participants. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 490-502.