

Evolució cultural? Apunts per a una nova forma d'entendre l'activitat física.

Un estudi a la ciutat de Granada

JUAN PALOMARES CUADROS

Doctor i Llicenciat en Educació Física.

Àrea d'Expressió Corporal. Universidad de Granada

Resum

A l'estudi que presentem hem analitzat quines són les motivacions que inclinen cap a la pràctica de l'activitat física recreativa en el medi natural, de la població de la ciutat de Granada i àrea metropolitana, comparant-les amb les tendències que diversos autors descriuen per a d'altres poblacions. Es descriu quines són les tendències dels practicants pel que fa al gènere i l'edat, i es reflexiona sobre els principals resultats de la investigació. Per fer-ho, es va triar com a escenari de recollida de dades el Parc Periurbà existent a la ciutat. La realització d'investigacions en aquesta mena d'espais contribueix a anar ampliant socialment el concepte d'activitat física i són imprescindibles per a les futures planificacions educatives i necessàries perquè tant les institucions públiques com les privades tinguin un marc orientatiu i justificatiu en les seves accions.

Paraules clau

Motivacions, Activitat física, Lleure, Educació.

Abstract

In the study that have been analysed which are the motivations toward the practice of the recreational physical activity in the natural areas. The population of the city of Granada and metropolitan area, comparing with the tendencies that diverse authors describe for other populations. It is described which they are the tendencies of the practitioners as for the gender and age, and it is meditated about the main results of the investigation. For it was chosen it as scenario of collection of data the Periurban Park existent in the city. The realization of investigations in this type of spaces contributes to go enlarging the concept of physical activity socially and they are indispensable for the future educational and necessary planning so that so much the public institutions as private have a mark indicative in their actions.

Key words

Motivations, Physical activity, Leisure, Education.

Introducció

La població fa cada vegada més activitat física en la natura, persones de tots dos gèneres estan més conscienciats del valor de l'activitat física en el medi natural, els hàbits es generalitzen i creen costums nous, que per a la població jove és l'única experiència viscuda, el canvi generacional comportarà un canvi en els costums amb la consegüent evolució cultural. Conèixer les coses és l'única manera de poder actuar sobre elles, tot adoptant, modificant, planificant, segons les necessitats emergents.

A l'estudi que presentem hem analitzat quines són les necessitats i motivacions que inclinen cap a la pràctica de l'activitat física recreativa en el medi natural, de la població de la ciutat de Granada i àrea metropolitana, comparant-les amb les tendències que diversos autors descriuen per a altres poblacions. Per fer-ho, es va triar com a escenari de recollida de dades el Parc Periurbà existent a la ciutat, que cada dia és utilitzat per una població nombrosa que arriba a assolir la màxima aflluència durant els caps de setmana. Els

parcs d'aquesta mena cada cop són més utilitzats per a la pràctica d'activitat física a l'aire lliure; la seva condició d'espais lliures fa que els usuaris delimitin la seva zona i la forma d'ocupar-lo. La realització d'investigacions en aquest tipus d'espais contribueix a anar ampliant socialment el concepte d'activitat física i és imprescindible per a les futures línies de treball, tant a les institucions públiques com a les privades.

Conèixer la importància de les motivacions en l'àmbit de les activitats físicoes-

portives en relació amb la societat, i reflexionar-hi, és necessari per preparar per a l'ús del temps lliure, per aprofundir sobre el paper de l'escola en el lleure i per anar creant noves vies per a l'ocupació constructiva de l'esbarjo.

Les motivacions cap a la pràctica física recreativa

Tot al llarg d'aquests anys, nombroses investigacions han analitzat les diferents motivacions que condueixen homes i dones a la pràctica d'activitats físiques esportives.

El 1968, Kenyon va establir un inventari d'actitud cap a l'activitat física que contenia sis motius principals: la relació social, la salut i la condició física, l'emoció i el risc, l'expressió estètica, la catarsi, l'entrenament dur i prolongat. Va descobrir que les noies demostraven una actitud més positiva que no pas els nois quan l'activitat física tenia com a motiu principal millorar les relacions socials, contribuir a la salut i a la forma física i desenvolupar el moviment expressiu. Els nois, van demostrar una actitud més positiva que les noies quan es tractava de motius relacionats amb el risc, l'emoció i l'entrenament prolongat i dur. El model de Kenyon va ser el més utilitzat, encara que alguns investigadors, com Webb (citat per Kidd i Wodman, 1975), el van criticar, perquè hi faltaven alguns motius que fan referència a les dimensions: de l'èxit i la victòria, de la demostració de la seva habilitat i el relacionat amb el gust per la competició. Webb, va elaborar una escala que incloïa motius relacionats amb la demostració de l'habilitat i amb la competició, i va afirmar que aquests factors es troben relacionats amb l'edat. Aquest autor exposa que, a mesura que augmenta l'edat, la importància que hom concedeix a demostrar l'habilitat i competir va minvant.

Jaume Cruz (1989) investiga les motivacions cap a la participació en competicions esportives, i ressalta que, en les noies, el component de relació està per damunt d'aspectes competitius i dels components de destresa, habilitat i rendiment.

A l'estudi *Conductes dels escolars espanyols relacionades amb la salut (1986-1990)*, de Mendoza *et al.*, (1994) s'hi destaquen els motius més importants dels subjectes per a la pràctica d'activitats esportives: *estar sans* (75%), *fer nous amics* (65%) *estar en forma* (59%) *divertir-se* (51%) *agradar als pares* (50%).

Manuel García Ferrando (1975-2000), realitza un estudi a partir d'enquestes de cobertura nacional, cada cinc anys, sobre *Els espanyols i l'esport*, i hi reflecteix les dades següents sobre motius per a la pràctica de l'activitat física recreativa en el medi natural: fer exercici, diversió i passar l'estona, gust per fer esport, trobar-se amb amics, mantenir la línia, evasió, gust per la competició, fer carrera esportiva.

De l'anàlisi de nombrosos estudis sobre motius de la població per a la pràctica esportiva, Amparo Escartí i Eduardo Cervelló (1994), estableixen un conjunt comú de categories que agrupen els diferents motius. Aquestes categories inclouen: competència (aprendre i desenvolupar habilitats), salut (estar en forma, millorar la condició física, compensació), afiliació (fer amics, fer nous amics), aspectes grupals o d'equip (formar part d'un equip, recerca de l'atmosfera d'equip), competició (competició, rendiment, aconseguir fites) i diversió (diversió, excitació, reptes). Els autors conclouen que l'activitat física i l'esport augmenten el sentiment de competència en resultats o judicis, tant en l'àmbit cognitiu com social i físic.

La recerca

El disseny de la investigació s'ha desenvolupat tenint en compte els aspectes següents:

Objectius

- Establir els perfils sociodemogràfics dels practicants en funció de l'edat i gènere.
- Esbrinar els motius que indueixen la població a realitzar activitats físiques recreatives en general.
- Copsar els motius implícits no relacionats directament amb l'activitat física i esportiva, i que els proporcionen benestar, goig i plaer personal.
- Comparar els diferents motius i necessitats segons les variables gènere i edat.
- Establir les diferències estadístiques significatives segons proves no-paramètriques per a l'edat i el gènere.

Metodologia

Abordem aquesta investigació amb una metodologia quantitativa, a través de l'enquesta. Vam desenvolupar un qüestionari validat per consens mitjançant la tècnica Delphi, basant-nos en criteris d'experticitat i elaborat pel Grup de Recerca Educativa HM-727 de la Universitat de Granada. L'error mostrat assumit és d'un 3% i un nivell de confiança de 95,5%. L'anàlisi de dades es va realitzar amb el programa SPSS/PC.10. La mida de la mostra dissenyada ha estat de 748 participants, sobre una població infinita o molt nombrosa; els participants han estat distribuïts proporcionalment per grups d'edat i gènere. Aquest tipus de mostres, Mannheim (1977), Patton (1980), Goetz i Lecompte, (1988) l'anomenen *mostra accidental o causal*. Per a Justo Arnal, Delí del Rincón i Antonio Latorre (1992, pàg. 78)¹ el *mostreig accidental o causal*, el caracteritzen per ser no probabilístic i el defineixen:... *El criteri de selecció dels individus depèn de la possibilitat d'accedir-hi. És freqüent utilitzar subjectes que les condicions ens permeten, per exemple, entrevistar a la sortida del metro, o les persones que passen pel carrer.*

¹ Elzo, Javier, *et al.* (1999) *Jóvenes españoles 99*. Madrid: SM i Fundació Santa Maria.

Descripció i discussió dels resultats principals

Es van presentar un seguit de motius i necessitats per realitzar activitats físiques recreatives en el medi natural, les quals calia valorar dintre d'un espectre de sis categories. Presentem les dades més rellevants a través de les variables gènere i edat.

Per millorar la salut

Les raons de salut és el motiu millor valorat pels participants en l'enquesta. Al *gràfic 1* es pot apreciar la tendència a atribuir molta importància a la salut, i també que, encara que són els joves els que en major mesura mostren aquesta relació, tot el conjunt de la població enquestada mostra aquesta tendència. Tots els grups valoren la salut *molt alta*, en realitzar l'anàlisi de contingència no hem trobat diferències significatives entre les variables *millorar la salut-gènere* ($khi = 0,0597$).

Al gràfic observem que el percentatge de participants que valora millor la salut és el grup de 21-35 anys i que la bona valoració disminueix en els més grans de 50 anys. Estem d'acord amb Félix Moral i Araceli Mateos (2002, pàgs. 64-65) quan afirmen: "Fa l'efecte que la població, en conjunt, ha assumit com a propis uns valors que en principi eren propis d'una subcultura juvenil". Al seu estudi *El canvi d'actituds i valors dels joves*, aquests autors constaten que al nostre país la importància de la salut ha augmentat en els últims vint anys.

Amb finalitats de diversió

Contra qualsevol hipòtesi en la línia d'una evolució d'aquest motiu per edats o per gènere, el cert és que no trobem cap predomini de cap grup; és considerada *bona-excel·lent* tant pels dos grups de gènere com els d'edat, a la taula de contingència: Gènere-Diversió, $khi = 0,0780$. Participem

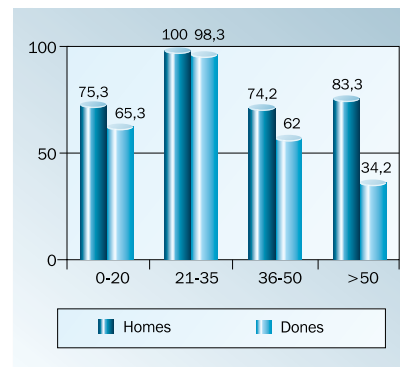
de l'opinió que la diversió és un dels principals motius pels quals els enquestats fan esport en general; aquest concepte és tractat com un dels components² de la recreació.

Trobar-se amb amics

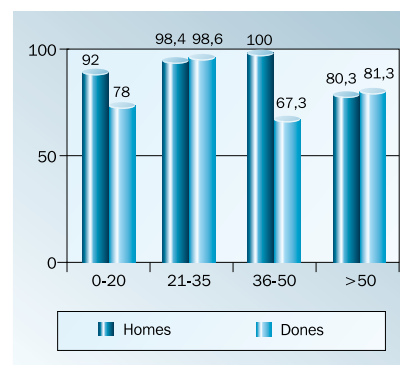
En aquesta categoria no apareixen diferències significatives pel que fa a la variable gènere, com mostra el *gràfic 3*. Tanmateix, hem considerat destacar les diferències significatives de l'edat.

Les nostres dades coincideixen amb les descrites per Javier Elzo *et al.* (1999, pàg. 39), els quals presenten les dades d'un estudi realitzat als *Jóvenes Españoles*, en 1999, per a la *Fundación Santa María*, on valoren el grau d'importància que els joves concedeixen *als amics*; és considerat per un 60% com a molt important; podem observar que a la nostra taula de respostes múltiples el valor concedit pels nostres joves enquestats és semblant. Un dels possibles motius pot ser la cerca dels propis espais de socialització, allunyats de les indiscretes mirades dels adults; per això busquen recer en el que anomenem la colla.

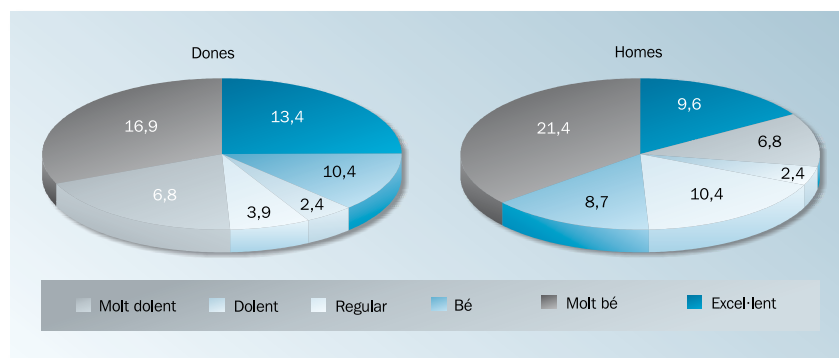
L'Educació física, té entre els seus fonaments la recerca del plaer i el gaudi, en la col·laboració amb els altres? Rudy Benson, citat per A. Barman (2002), opina que l'edu-



Gràfic 1
Percentatges que han valorat la "salut" Bona-Molt bona-Excel·lent.

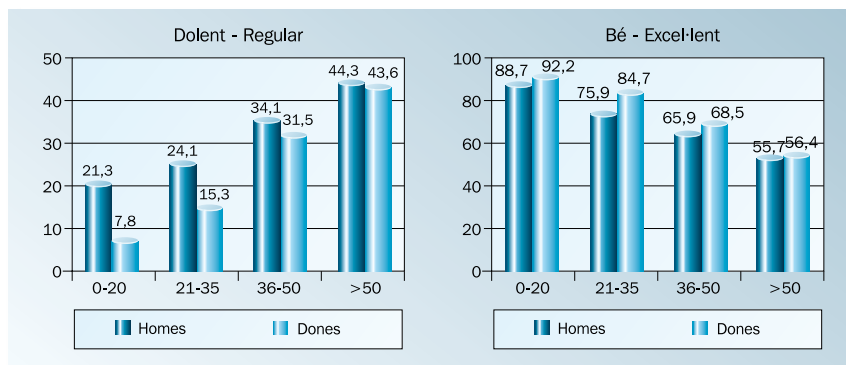


Gràfic 2
Percentatges d'enquestats que han valorat les "finalitats de diversió" Bona-Molt bona-Excel·lent.

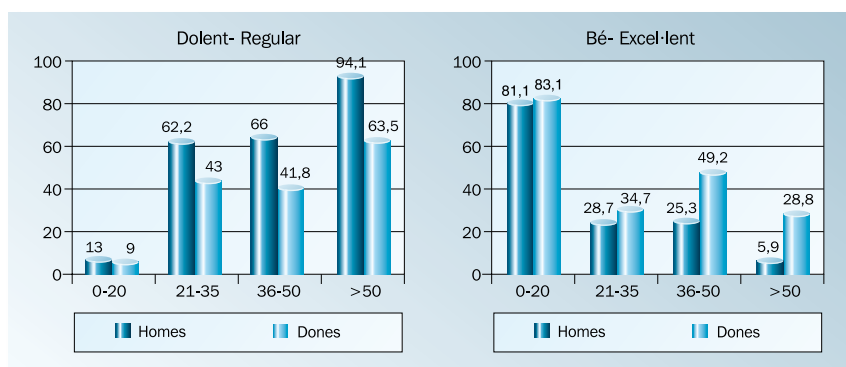


Gràfic 3
Valoració percentual per gènere (311 dones i 333 homes) del total de la mostra sobre la "trobar-se amb amics a través de la pràctica d'activitat física". (khi -quadrat: 0,000).

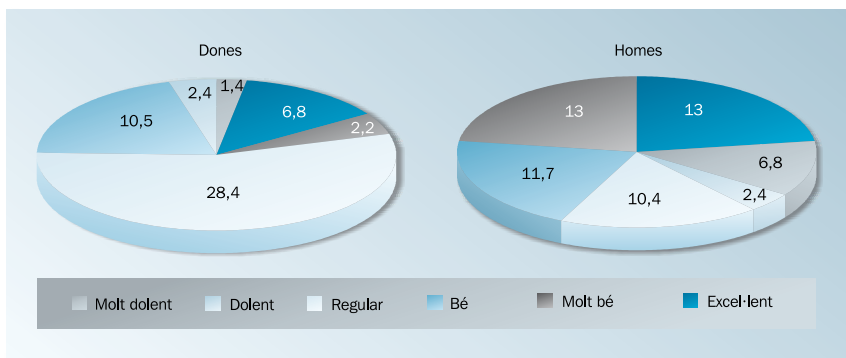
² Pere Lavega (1999) defineix la recreació com un procés personal que haurà de projectar un impuls correcte dels components de diversió, del descans i del desenvolupament de la persona.

**Gràfic 4**

Valoració percentual del "gust per l'activitat física i esportiva" en Dones-Homes i edat, respectivament.

**Gràfic 5**

Valoració percentual del "gust per la competició" en Dones-Homes i edat, respectivament.

**Gràfic 6**

Valoració percentual per gènere (249 dones i 274 homes) del total de la mostra sobre l' "evasió a través de la pràctica d'activitat física". (khi-quadrat: 0,000).

cació física a l'aire lliure, tant en joves com en adults, ha de fonamentar-se en el gaudi del moviment, en l'agradable sensació de poder desplaçar-se i en el plaer d'interactuar amb els altres.

El gust per la pràctica de l'activitat física i esportiva

Al gràfic 4 hem considerat comparar les tendències dels participants en l'enquesta segons les variables gènere i edat, per tal com hi apareixen, com veurem a continuació, mostres significatives de l'evolució que s'està produint en la nostra cultura esportiva; podem observar que la proporció entre les tendències és inversa: a menor edat apareix més gust per l'activitat física i esportiva i a major edat, menys.

Coincidim amb les dades que Javier Elzo (1999, pàg. 366)³ presenta sobre les activitats esportives de lleure practicades pels joves l'any 99. L'activitat física i l'esport és practicat pel 70,1% dels joves, i es troben diferències de gènere: el 80,1% són barons i el 58,8%, dones.

El febrer del 2003 es va presentar la Tesi Doctoral sobre *Activitat Física i estils de vida sedentaris a la Unió Europea*, en la qual l'autor, José Javier Varo, afirma que: el 30% dels Europeus no practica cap activitat física en el seu temps lliure; també afirma que Espanya és un dels països més refractaris a modificar els seus hàbits sedentaris.⁴ Encara que, com podem veure, entre els joves no apareix aquesta tendència, car el nostre objecte passa a un pla de més popularitat i gust.

El gust per la competició

La competició, predominant tot al llarg del segle XX (gràfic 5) és considerada, entre els més grans, negativament i entre els joves té percentatges de prop del 80%, un 20% dels joves tampoc no la considera positivament; després, malgrat ser molt po-

³ Elzo, Javier, et al. (1999). *Jóvenes españoles 99*. Madrid: SM i Fundació Santa Maria.

⁴ Per aconseguir informació sobre aquesta tesi, aneu a: www.unav.es/noticias/textos/201202-17.html

pular, sí que apareixen mostres de reflexió entre l'experiència, els més grans i un grup considerable que la considera negativa. Ens trobarem davant d'un canvi significatiu en la concepció cultural de l'activitat física i esportiva?

Els participants en l'enquesta, quan realitzen activitat física recreativa difereixen en l'opinió sobre el caràcter de l'activitat. Per edats, per als menors de 21 anys, la competició es troba ben considerada quan realitzen activitat física, per a les noies (86 %) i els nois (74 %) és considerada bona-excel·lent, tanmateix, la tendència en els més grans de 20 anys, respecte de la competició, és considerada dolenta. Les dones més grans de 50 anys la consideren negativa i en general només les joves la cataloguen positivament.

Les nostres dades no coincideixen amb les presentades per Francisco Ruiz Juan *et al.* (2000, pàg. 32)⁵ sobre l'alumnat d'Almeria d'Educació Secundària postobligatòria, on el 62 % dels participants en l'enquesta preferien activitat física sense caràcter competitiu; en aquesta preferència hi destaquen les dones, molt diferents dels nostres menors de 20 anys.

Evasió

Destaquem les diferències significatives en el gènere, com podem observar al *gràfic 6*, on la tendència de les dones és central, és a dir, amb una valoració tendint a la neutralitat i es denota, de la valoració masculina, la utilització de l'activitat física per sortir de les pressions de les obligacions diàries.

A l'Enquesta 2000, de García Ferrando (2000, pàg. 96), l'evasió és un motiu citat per un 8 % en tots dos gèneres. G. Urdaniz (1994, pàg. 62) destaca del seu estudi en la Comunitat de Navarra, que a la població entre 25 i 44 anys, les motivacions van ser l'autoestima, l'afany competitiu i d'aventura, la preocupació per la salut física, l'evasió, l'interès social i la diversió.

Relaxació

Relaxar-se, oblidar-se de les preocupacions a través de la pràctica en general, és considerat (*gràfic 7*) pels participants en l'enquesta, com un altre dels motius per realitzar exercici físic; no podem definir cap grup d'edat on destaquí aquest motiu, perquè ho és per a tots els grups; també cal assenyalar que hem trobat diferències significatives de gènere, car és més considerat per les dones, com podem veure al *gràfic*.

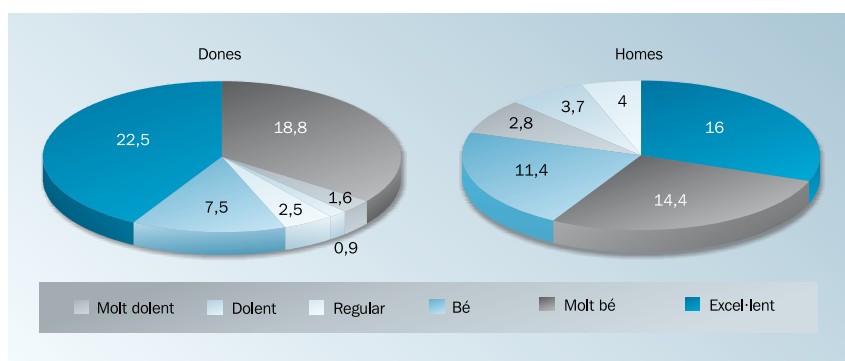
Torres Guerrero (1999, pàg. 41)⁶ determina la relació entre activitat física, benestar psicofísic i realització personal, com una de les causes que ha fet que augmenti

el nombre de practicants i la seva diversitat, igual com els diferents interessos que orienten cada dia les practiques esportives més nombroses.

Eliminació d'estrès

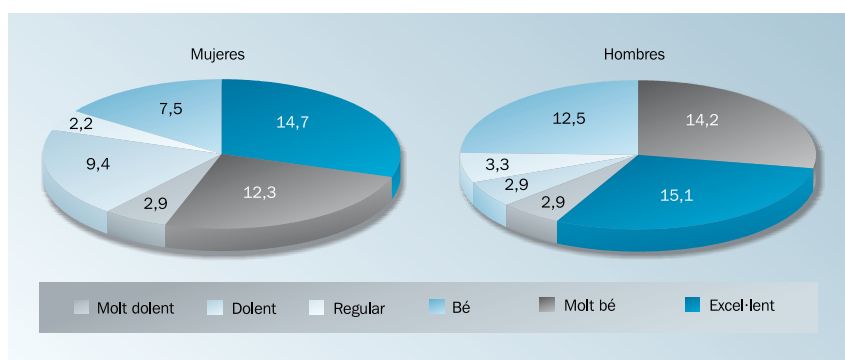
L'eliminació d'estrès és considerada com a *bo-molt bo-excel·lent* per tots els grups d'edat i tots dos gèneres, encara que hem de destacar les diferències significatives de gènere, car és més valorada en els homes. (*Gràfic 8*).

L'associació d'exercici físic i salut mental és referida per Gabriel Rodríguez Romo



Gràfic 7

Valoració percentual per gènere (272 dones i 298 homes) del total de la mostra sobre la "relaxació mitjançant la pràctica d'activitat física". (khi-quadrat: 0,000).



Gràfic 8

Valoració percentual per gènere (267 dones i 277 homes) del total de la mostra sobre l'"eliminació d'estrès a través de la pràctica d'activitat física". (khi-quadrat: 0,000).

⁵ Francisco Ruiz Juan *et al.* (2000). La practica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física (REF)*. Núm 82, pàg. 9.

⁶ Juan Torres Guerrero (1999). *Actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto Sur.

(1997, pàg. 13)⁷ com un dels nous valors apareguts a la fi del segle XX; es troba més ben valorada pels barons que no pas per les dones, com s'aprecia als gràfics.

En funció de les dades anteriors resumim les motivacions al·legades pels usuaris en:

- Considerem les raons de salut com una motivació important, en tots dos gèneres, per realitzar activitat física; la taula mostra la tendència a atribuir molta importància a la salut, i també que, encara que són els joves els que en més mesura es caracteritzen per aquesta elecció, tot el conjunt de la població enquestada mostra aquesta tendència.
- La diversió és considerada *bona-molt bona-excel·lent* per tots els grups de gènere i d'edat; participem de l'opinió que la diversió és un dels principals motius pels quals els enquestats fan activitat física esportiva, en general.
- L'activitat física és considerada per més del 75 % com a *bo, molt bo i excel·lent*, per trobar-se amb amics; les dones d'entre 21-35 anys ho consideren *molt dolent-regular* i en les dones més grans de 50 anys, hi apareix la mateixa tendència.
- El gust per l'activitat física i esportiva per ella mateixa, és valorat *bé-excel·lent* pels grups de menor edat; la tendència és ser més ben valorada pels homes que no pas per les dones.
- La competició es troba ben considerada per les noies i els nois menors de 20 anys; tanmateix, la tendència en els més grans de 20 anys, respecte de la competició és considerar-la *dolenta*. Les dones més grans de 50 anys la consideren negativa i, en general,

només les joves la cataloguen positivament.

- Afirmem que per als participants en l'enquesta les necessitats psicofísiques, com ara evadir-se, es canalitzen a través de la diversió; el grup que ho considera més alt es troba entre els menors de 35 anys, en comparació amb els altres dos grups d'edat.
- La relaxació mitjançant l'exercici físic, és estimada *bona-excel·lent* per la població; hem trobat diferències significatives de gènere, car és més considerat per les dones.
- L'eliminació d'estrès és considerada com a *bo-molt bo-excel·lent* per tots els grups d'edat; trobem diferències significatives de gènere, car és més valorada en els homes.

Acabem aquest apartat remarcant que, tant per a les dones com per als homes de les diferents edats que defineixen la nostra mostra, les motivacions intrínseques i el plaer de l'activitat per l'activitat hi defineixen un clar autotelisme i la seva llibertat d'elecció, això fa que puguem parlar d'activitats de lleure⁸ entre els nostres enquestats.

Conclusions

L'Educació intenta de determinar el tipus d'home i d'humanitat que es desitja de formar. Quan analitzem el temps lliure, els hàbits i els motius que porten la població a realitzar unes determinades activitats en el seu temps lliure, ens estem ocupant d'un temps que cada vegada té més importància a la nostra societat, unes necessitats canviants i que necessiten una formació per a una ocupació del temps lliure, lògica i racional, que no desvirtui l'ésser humà. No és casual que en l'àmbit

del temps lliure no hi hagi treballs que fonamentin allò que és pedagògic.⁹ Tampoc no és casual que es trobin a centenars les publicacions tècniques on es tenen en compte les situacions que emfasitzen el "com" i no el "perquè" i el "per a què". Les dades obtingudes d'aquest estudi aporten coneixement per respondre aquestes dues qüestions, tan decisives per al present com per al futur de la nostra educació; ens cal reflexionar per donar resposta a aquestes noves necessitats emergents, i també ens cal replantejar el sentit del temps i l'espai escolar, atès que no hi pot haver una educació per al temps dedicat a les obligacions sense una educació per al temps dedicat a les no-obligacions, per donar un sentit integral a l'educació.

Bibliografia

- Arnal, J. et al. (1996). *Investigación Educativa. Fundamentos y metodologías*. Barcelona: Labor.
- Barman, A (2002). The role of mass media campaigning to promote physical activity. *Rev. Braz de Ciencia e Movimento*. Núm. 10:67.
- Cunningham, S. (1971). A comparison of attitudes toward physical activity by male and female students in the required physical education activity program. *Completed Research in Health, Physical Education and Recreation*, núm.13, pàg.148.
- Cruz Feliu, J. (1989). *Proyecto de Investigación: Influencia del Entrenador en la Motivación de Deportistas Jóvenes: su Evaluación y su Cambio*. Barcelona: Bellaterra, Universitat Autònoma. (Papers).
- Elzo, J. et al. (1999) *Jóvenes españoles 99*. Madrid: SM i Fundación Santa María.
- Escartí, A. i Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En Isabel Balaguer (dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Fernández Trespalacios, J. L. (1982). *Sicología General II*. Madrid: UNED.
- García Ferrando, M. (2002). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Un análisis sociológico*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, CSD.

⁷ Gabriel Rodríguez Romo (1997). La heterogeneización del deporte y su influencia sobre las instalaciones deportivas y su gestión. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (4), núm. 2, 13-18.

⁸ Jaume Trilla, (1999) diu que per definir una activitat de lleure ha de complir almenys tres requisits: llibertat d'elecció i realització, motivació intrínseca en el seu desenvolupament i que sigui plaent.

⁹ Només ho fonamenten els estudis de: E. Wever a la seva obra *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid, Ed.Nacional (1960), i J. Leif a *Tiempo libre y tiempo para uno mismo. Un reto educativo y cultural*. Madrid: Narcea (1992).

- Goetz, J. i Lecompte, M. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- Gould, D. (1984). Psychosocial development and children's sport. *Motor development during childhood and adolescence*. Minneapolis: Burgess.
- Gill, D. L.; Cross, J. B. i Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Kenyon, G. (1968). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research Quarterly*, 39, 566-574.
- Orizo, F. A. (1996). *El Sistema de Valores en la España de los 90*. Madrid: CIS, Siglo XXI.
- Mendoza, R.; Sagrera, M. R. i Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: CSIC.
- Moral, F. i Mateos, A. (2002). *El cambio en las actitudes y valores en los jóvenes*. Madrid: INJUVE (Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales).
- Rodríguez Romo, G. (1997). La heterogeneización del deporte y su influencia sobre las instalaciones deportivas y su gestión. *Rev. Española de Educación Física y Deportes*. Vol. 4, núm. 2, 13-18.
- Roberts, G. (1992a). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Ruiz Juan, F. et al. (2000). La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física (REF)*, núm. 82, pàg. 9.
- Sage, G. H. (1980). Orientations toward sport of male and female intercollegiate athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, pàgs. 355-362.
- Torres Guerrero, J. (1999). *Actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto Sur.
- Urdaniz, G. (1994). El conocimiento de las motivaciones deportivas y su relación con la gestión deportiva. *Ciencias Sociales y Deporte*. Pamplona: AEISAD.
- Visauta Vinacua, B. (1998). *Análisis Estadístico con SPSS para Windows*. Inter América de España, S.A.