

ARTÍCULO ORIGINAL

Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos

Diego Alonso Fernández

Diego_alonso@uvigo.es

Grupo Hi10 – Universidade de Vigo

José Luis García Soidán

jlsoidan@uvigo.es

Grupo Hi10 – Universidade de Vigo

RESUMEN: Objetivo: En este artículo se analizan los motivos por los que los estudiantes universitarios de Galicia realizan actividad física y también el grado de conocimiento que poseen sobre la oferta deportiva de su Universidad. **Material y método:** Esta investigación se realizó sobre una muestra de 716 universitarios gallegos, seleccionada por muestreo aleatorio por conglomerados, entre todos los centros y universidades de Galicia, a los que se les aplicó un cuestionario sobre hábitos de práctica físico-deportiva y otro para comprobar si el alumnado conocía la oferta de los servicios deportivos universitarios. **Resultados y Conclusiones:** La vertiente lúdica (44%) y la saludable (35%) de la actividad físico-deportiva, son las motivaciones principales que impulsan a los universitarios gallegos a realizar actividad física. El 57% del alumnado encuestado manifiesta que no tiene información suficiente, sobre la oferta de actividades existentes en los servicios deportivos de su Universidad.

PALABRAS CLAVE: Motivación, Actividad Física, Deportes, Galicia.

Motivation to physical-sport practice in university students from Galicia

ABSTRACT: This article discusses the reasons that students of Galicia made physical activity and the degree of knowledge about their university sports offer. **Material and method:** This research was conducted on a sample of 716 university students, selected by random sampling by conglomerates, between all the centers and universities in Galicia, which they applied a physical-sport questionnaire to know their habits and the reasons that motivated them or not to do so, and also to check if students knew the University sports services. **Results and conclusions:** Playfull aspect (44%) and healthy physical activity (35%), were the main motivations that conduct the university students of Galicia to do physical activity. 57% of respondent students manifest that does not have enough information, on the availability of existing sports services from their university activities.

KEY WORDS: Motivation, Physical Activity, Sports, Galicia.

Fecha de recepción: 05/10/2010 · Fecha de aceptación: 29/10/2010
Dirección de contacto:
Diego Alonso Fernández
Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte
A Xunqueira, s/n. 36005 - Pontevedra

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud es un aspecto de nuestra vida en el que sabemos que podemos influir

de manera determinante. Esta certeza, contrastada con estudios científicos, delimita una serie de hábitos que potencian, favorecen y mantienen la salud del individuo y su calidad de vida (Pastor, 1995; Warburton, Nicol y Bredin, 2006; AHA, 2008). Uno de los principales “hábitos de vida saludable”, se traduce en el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo (Myers, Kaykha y George, 2004).

El sedentarismo que se ha instalado en las sociedades occidentales, ha traído asociadas numerosas patologías que atacan al individuo moderno: obesidad, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis, hipercolesterolemia, etc. Esta circunstancia hace que la difusión de la práctica regular de actividades físico-deportivas entre la población, se convierta en una herramienta eficaz de promoción de la salud (Newman, Hagerty, Kritchevsky, Nevitt y Simonsick, 2003; Hu, Willet y Li, 2004; Froberg y Andersen, 2005; Haines, Wan, Lynn, Barret y Shield, 2007). Una idea que progresivamente va calando en las diferentes instituciones y en el conjunto de la sociedad.

La falta de tiempo, motivación, interés u otros motivos, hacen que el número de practicantes ascienda, pero no de forma exponencial (Loch, Honrad, dos Santos y Nahas, 2006). En consecuencia, hoy más que nunca, es necesario implementar campañas de promoción que acerquen la práctica de actividad físico-deportiva a todos los segmentos de la sociedad. Esta responsabilidad debe ser asumida por las instituciones públicas, entre ellas, la institución universitaria.

Los años universitarios son un período muy apropiado para esta labor de promoción, pues en ellos se produce un gran porcentaje de abandono de la práctica entre el alumnado (Pavón y Moreno, 2006). Esta etapa se convierte en una de las más críticas para la consolidación de hábitos de vida saludable y, entre ellos, la práctica de actividad físico-deportiva (Flintoff y Scraton, 2001; Arce y Francisco, 2008).

El objetivo de esta investigación fue analizar los motivos por los que los estudiantes universitarios de Galicia realizan actividad física, y si conocen la oferta deportiva de su Universidad. Con esta información pretendimos generar conocimiento empírico, que nos permita mejorar la promoción de la actividad físico-deportiva saludable en el sistema universitario gallego, además de conocer los motivos de práctica o no práctica deportiva, y valorar el grado de conocimiento que los alumnos tienen sobre los servicios deportivos ofertados por su Universidad.

2. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Participantes

La muestra estuvo formada por 716 universitarios gallegos, que se encontraban matriculados en las tres universidades de Galicia, durante el curso académico 2008-2009. En la Tabla 1, se muestra un resumen del procedimiento utilizado para la selección de la muestra:

Ámbito	Alumnado universitario de Galicia de 1º y 2º ciclo
Tipo de muestreo	Polietápico aleatorio simple; por conglomerados para la selección de los centros y accidental para la elección de los alumnos
Tamaño muestral	716 universitarios individuos (384 mujeres y 332 hombres)
Instrumentos	Cuestionario de hábitos de práctica físico-deportiva
Temporalización	Diciembre 2008 – Junio 2009
Error muestral	± 4%
Nivel de confianza	95 %

Tabla 1. Ficha del procedimiento para la elección de la muestra

La edad promedio del alumnado participante fue de 20.3 ± 2.9 años. En la Tabla 2, se encuentran representados los centros universitarios elegidos y la

distribución de los alumnos por Universidad y campus. Teniendo en cuenta el tipo de estudio y las técnicas utilizadas en el mismo, esta investigación

cumplió con los principios de la Declaración de Helsinki (revisada en 2008) y la Ley Orgánica 15/1999, sobre protección de datos de carácter personal. A todos los participantes se les solicitó su consentimiento informado y se les explicaron exhaustivamente los objetivos de la investigación.

Los criterios de inclusión fueron: participar voluntariamente en la investigación; estar matriculado durante el curso 2008-2009 en el primero o segundo ciclo de alguna carrera de ese

centro; firmar el consentimiento informado; no realizar deporte o actividad física de forma organizada.

Los criterios de exclusión fueron: pertenecer a programas de doctorado o a programas especiales para personas mayores (por la gran dispersión de edades que podrían aparecer); no firmar el consentimiento informado; presentar alguna discapacidad física o psíquica que le impidiese responder el cuestionario.

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA	Muestra
<i>Fac. Psicología</i>	33
<i>Fac. Química</i>	20
<i>Fac. Medicina</i>	41
<i>Fac. Filología</i>	19
<i>Fac. Física</i>	18
<i>Fac. Económicas</i>	29
<i>Fac. Educación</i>	26
<i>Fac. Veterinaria (Lugo)</i>	29
<i>Fac. Ciencias (Lugo)</i>	22
UNIVERSIDAD DE A CORUÑA	Muestra
<i>Fac. Educación</i>	33
<i>Fac. Historia</i>	19
<i>Fac. Filología</i>	24
<i>Fac. Arquitectura</i>	20
<i>Fac. Informática</i>	16
<i>E.U. Fisioterapia</i>	22
<i>Fac. Cc. Deporte y E.F.</i>	25
<i>Fac. Humanidades (Ferrol)</i>	26
<i>E.U. Enfermería (Ferrol)</i>	21
UNIVERSIDAD DE VIGO	Muestra
<i>Fac. Ciencias</i>	29
<i>Fac. Traducción e Interpretación</i>	39
<i>Fac. Filología</i>	28
<i>E. U. Ingenieros Telecomunicación</i>	26
<i>Fac. Educación (Ourense)</i>	24
<i>Fac. Empresariales y Turismo (Ourense)</i>	23
<i>Fac. Derecho (Ourense)</i>	24
<i>Fac. Bellas Artes (Pontevedra)</i>	26
<i>Fac. CC. da Educación e do Deporte (Pontevedra)</i>	31
<i>Fac. CC. Sociales y Comunicación (Pontevedra)</i>	25
Total	716

Tabla 2. Distribución de la muestra de alumnos por Universidades y Centros

2.2. Cuestionario de hábitos de práctica físico-deportiva

El cuestionario utilizado fue diseñado con el objetivo de recoger:

1. Información sobre el participante
2. Conocimiento y valoración de la oferta de los servicios deportivos de su Universidad

3. Información sobre la práctica de actividades físico-deportivas

4. Información sobre la no-práctica de actividades físico-deportivas

En la Tabla 3, se describen con más detalle los bloques de contenidos del cuestionario:

BLOQUES DEL CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS	
<i>Denominación bloque</i>	<i>Contenidos</i>
1) Caracterización general del usuario	Características sociodemográficas: sexo y ocupación. Interés en las actividades físico-deportivas
2) Oferta de los servicios deportivos universitarios	Conocimiento de la oferta actual Valoración de la oferta actual
3) Hábitos físico-deportivos de los alumnos PRACTICANTES	Formas de práctica Motivaciones para la práctica Caracterización de la actividad física Uso de instalaciones universitarias
4) Hábitos físico-deportivos de los alumnos NO PRACTICANTES	Motivaciones para la “no práctica” Motivaciones para el inicio de la práctica Factores que incitan la práctica

Tabla 3. Contenido del cuestionario sobre hábitos físico-deportivos.

Para la elaboración y validación del cuestionario, se siguieron varias estrategias complementarias:

I . Revisión bibliográfica. Fueron revisados diversos cuestionarios validados, que analizaban datos sobre hábitos y motivaciones hacia la práctica físico-deportiva, entre ellos: Cuestionario MIAFD, donde se analizaban motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (Pavón, 2001); Cuestionario CAMPAFD, para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004); Cuestionario de hábitos físico-deportivos (Arce y de Francisco, 2008).

II. Realización de un estudio cualitativo. Se utilizó un panel de 8 expertos (4 mujeres y 4 hombres), formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, psicólogos, técnicos deportivos y responsables del servicio de deportes. En la revisión cualitativa se elaboraron los ítems del cuestionario y se determinó si las instrucciones del cuestionario eran apropiadas, concisas y completas, y si las respuestas eran claras. Para la evaluación

cuantitativa se estableció un índice numérico para la validez de contenido del cuestionario, mediante la fórmula y metodología adaptada por Veneziano y Hooper (1997), que mide el grado de consenso del panel de expertos para cada reactivo del cuestionario; todos los miembros del panel evaluaron cada uno de los reactivos del cuestionario y determinaron si era representativo del concepto que el instrumento pretendía medir. A continuación se procedió a obtener el índice de validez de contenido (IVC) para cada reactivo, mediante la fórmula: $IVC = \frac{ne - N/2}{N/2}$, donde *ne* es el número de expertos que indicaron que el reactivo era “esencial” y *N* fue el total de expertos. El IVC es una medición estadística, que nos permite determinar si el reactivo se elimina o se mantiene en el cuestionario. Cada reactivo cuyo valor fue inferior a 0.70 se eliminó; en la Tabla 4, se muestran los valores del IVC para los 15 reactivos iniciales del cuestionario. De estos 15 reactivos del cuestionario se decidió desechar tres debido a su bajo IVC (reactivos 4, 7 y 9), obteniéndose así la versión final del cuestionario compuesta por 12 reactivos.

<i>Reactivo</i>	<i>IVC</i>
1	0.89
2	0.78
3	0.88
4	0.51
5	0.71
6	0.73
7	0.44
8	0.91
9	0.56
10	0.78
11	0.72
12	0.81
13	0.84
14	0.82
15	0.78

El punto de corte para eliminar el reactivo fue 0.70.

Tabla 4. Índice de validez del contenido del cuestionario sobre hábitos físico deportivos

III. Aplicación del cuestionario final a una muestra piloto. Se hizo durante la primera semana de junio de 2008, mediante un diseño polietápico entre los centros de la Universidad de Vigo (campus de Vigo, Pontevedra y Ourense), estratificado por centro y por sexo, con el objetivo de tener representatividad suficiente. De esta forma fueron seleccionados 112 alumnos, 59 mujeres y 53 hombres, manteniendo la proporción de alumnos matriculados por género en la Universidad de Vigo. Para evaluar la validez de cada constructo se aplicó un análisis estadístico de los reactivos. Se calcularon la media y la desviación estándar (DE) de cada reactivo, considerándose adecuados los que presentaron una DE próxima a 0,5. Para evaluar la confiabilidad del instrumento se utilizaron dos métodos: confiabilidad por consistencia interna mediante el alfa de Cronbach, cuyo resultado fue de 0.87 y mediante el método test-retest aplicado a la misma muestra dos meses después (septiembre de

2008), que nos dio un resultado de 0.77, lo que nos permitió considerar al cuestionario como consistente y fiable para aplicarlo posteriormente a los alumnos universitarios de las tres universidades gallegas.

Por último se aplicó el cuestionario a la muestra final de 716 alumnos de las universidades gallegas, descrita en la Tabla 2, entre los meses de diciembre de 2008 y junio de 2009.

2.3. Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de los datos de este trabajo, se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 17.0 para Windows. En primer lugar se realizó un análisis univariante, para describir cada variable del cuestionario por separado, para posteriormente establecer las asociaciones entre variables. Se analizaron medidas de tendencia central: media, desviación típica, mediana y varianza. Para medir la asociación entre variables se utilizó el test de chi-cuadrado, o el test ANOVA, si se confirmaba la normalidad. El nivel de confianza se estableció en el 95%.

3. RESULTADOS

A continuación, se exponen en la Figura 1 los resultados encontrados en el alumnado de las tres universidades gallegas, relacionados con los niveles de condición física saludable, por género y comparando con sus valores de referencia, siendo significativos los valores de $p < 0,05$.

El cuestionario de hábitos físico-deportivos, discriminó entre practicantes y no practicantes de actividad físico-deportiva regular. En las figuras que se encuentran en las páginas siguientes, se recogen los resultados significativos obtenidos en cada Universidad, a las preguntas formuladas ($p < 0,05$):

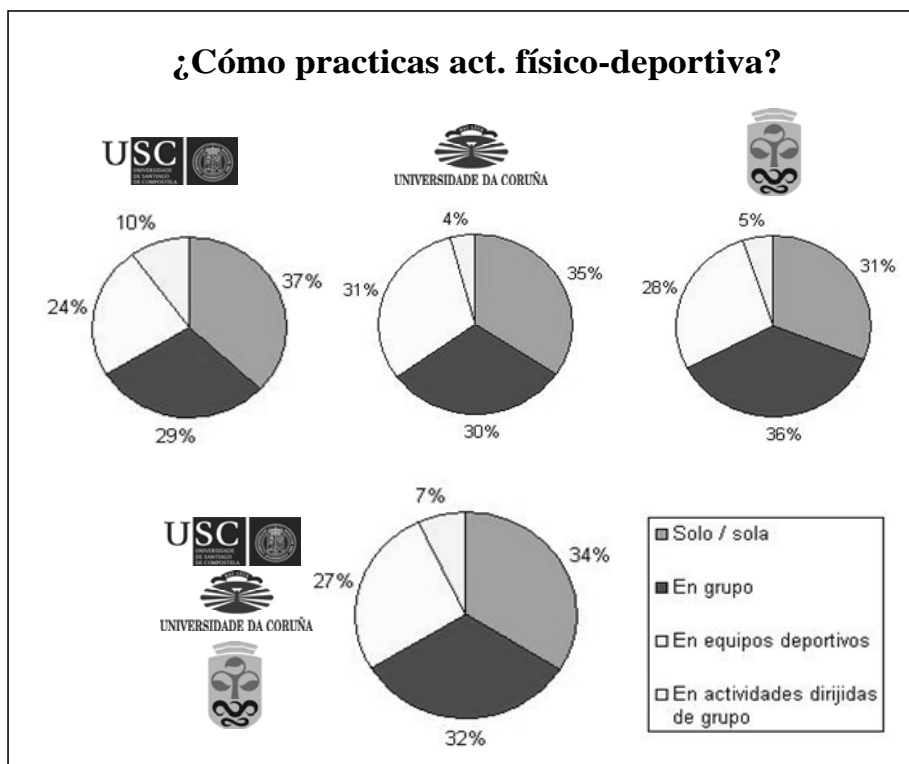


Figura 1. Resultados. ¿Cómo practicas actividad físico-deportiva?

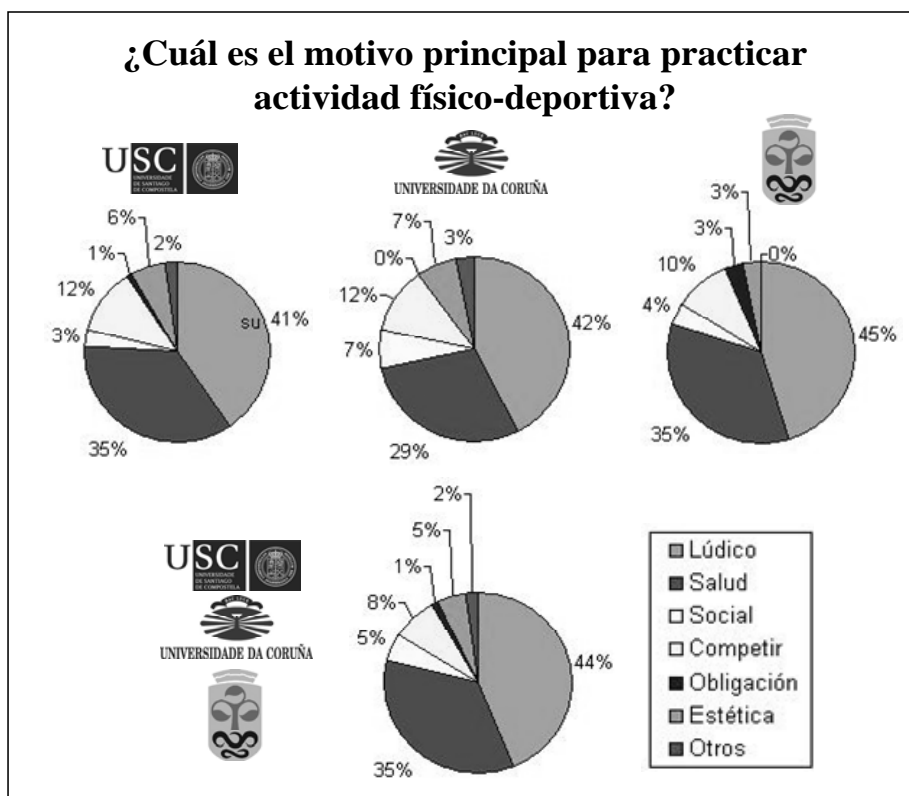


Figura 2. Resultados. Motivos para practicar actividad físico-deportiva.

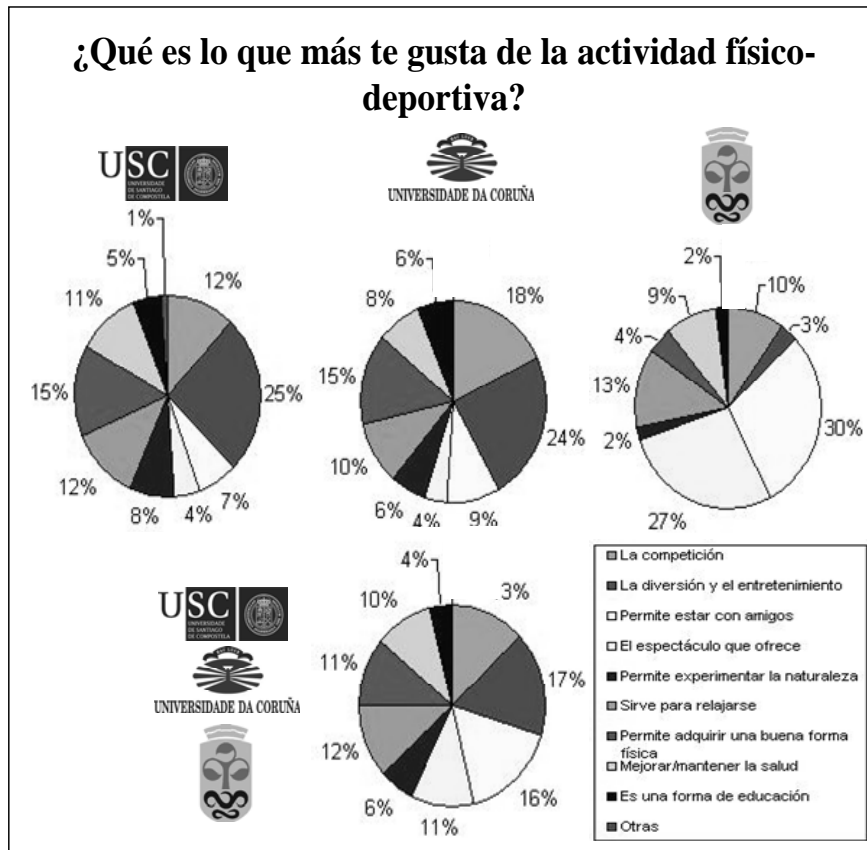


Figura 3. Resultados. ¿Qué es lo que más te gusta de la actividad físico-deportiva?

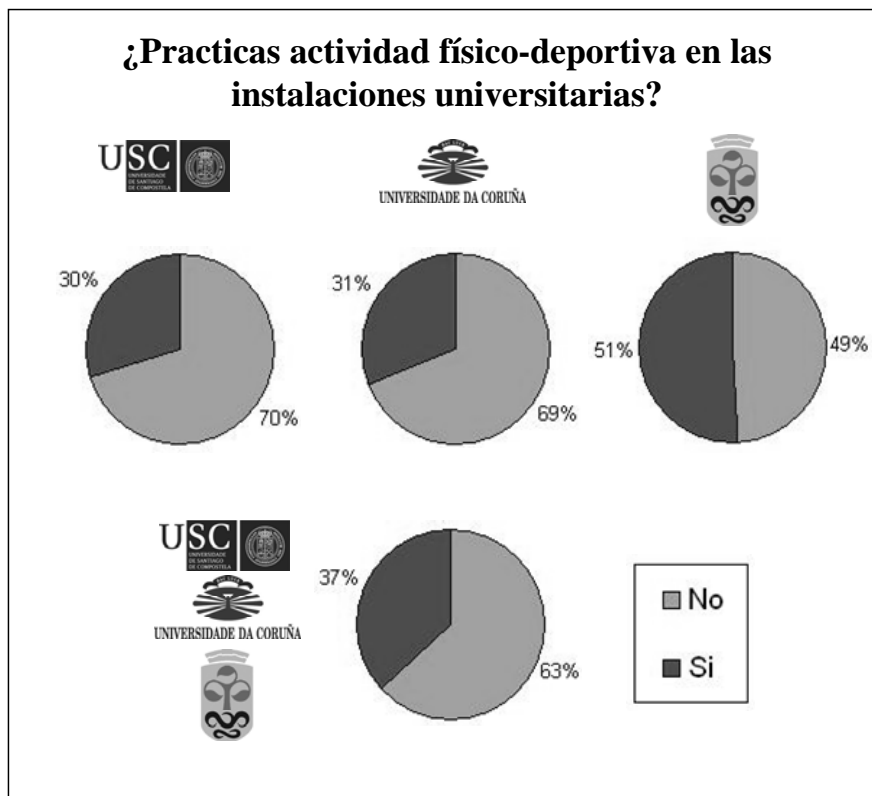


Figura 4. Resultados. ¿Practicas actividad físico-deportiva en instalaciones universitarias?

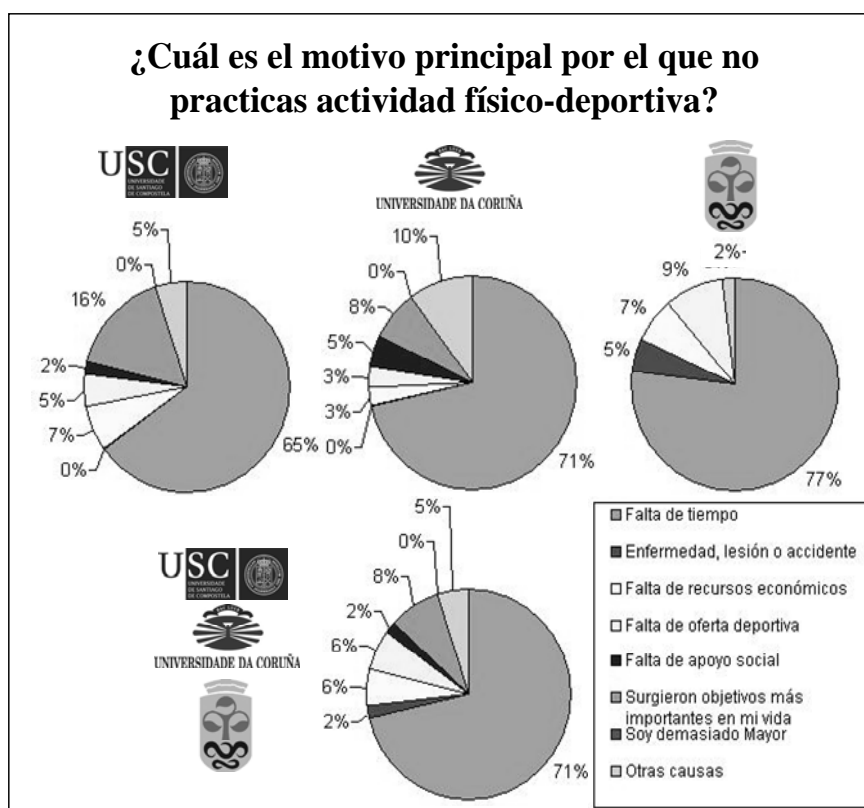


Figura 5. Resultados. ¿Cuál es el motivo principal por el que no practicas actividad físico-deportiva?

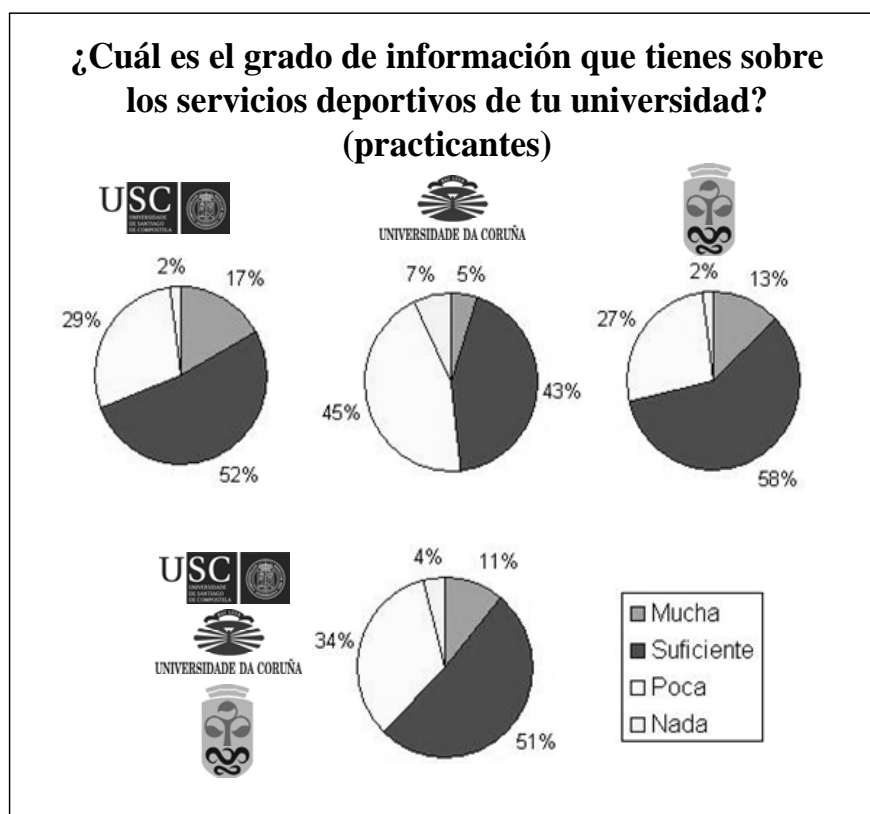


Figura 6. Resultados. ¿Cuál es el grado de información que tienes sobre los servicios deportivos de tu Universidad?

4. DISCUSIÓN

La mayoría de los universitarios gallegos manifiestan practicar actividad físico-deportiva “solos” (34%) o “en grupo” (32%), mientras que un 27 % lo realizan “en equipos deportivos”. Las tres principales motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas entre los universitarios gallegos aparecen bien definidas: “lúdico” (44%), “salud” (35%) y “competir” (8%).

El estudio sobre “El Modelo del Deporte Universitario Español” (CSD, 2006), obtiene datos parecidos con un 35,6% de los universitarios que declara practicar actividad física por “recreación”, un 11,1% por “salud” y un 11,1% por “iniciación / perfeccionamiento / competición en un deporte”. Otros estudios sobre población universitaria en el territorio español arrojan resultados equivalentes que nos advierten de la importancia otorgada por el sujeto a la vertiente “lúdico/recreativa” y “saludable” que se desprende de la práctica físico-deportiva (Reyes y Garcés de los Fayos, 1999; Torres, Carrasco y Medina, 2000; Pavón y Moreno, 2006).

Los universitarios gallegos vinculan la práctica físico-deportiva a: “la diversión y el entretenimiento” (17%), “permite estar con amigos” (16%), “la competición” (13%) y “sirve para relajarse” (12%). Estos datos no coinciden con estudios anteriores como los de Centro de Investigaciones Sociológicas (1997), Hellín, Moreno y Rodríguez (2004) o Pavón y Moreno (2006) en donde la mayoría de los universitarios asociaron el concepto de deporte a la “salud”.

Es muy elevado el porcentaje de universitarios practicantes, un 63%, que no utiliza las instalaciones deportivas universitarias para sus prácticas. Este porcentaje varía en las tres universidades pero en todas es muy elevado, algo que debe llevar a la reflexión a la propia institución. Resultados análogos son los obtenidos en el estudio sobre “El Modelo del Deporte Universitario Español” (CSD, 2006) donde un 63,2% de los practicantes lo hace fuera de la Universidad; un dato que el propio estudio considera como “alarmante”. Fuera de nuestras fronteras, otras investigaciones llegan a conclusiones similares como la de Pliego, Díaz de León, Robles y Celis (2007) en una población de universitarios de la ciudad de Guadalajara en México.

El motivo principal por el que los universitarios gallegos justifican la no participación en actividades físico-deportivas es la “falta de tiempo” (71%). Este resultado coincide con los de otras investigaciones anteriores que también se encontraron con la “falta de tiempo”, como la causa principal para no practicar actividad físico-deportiva de manera regular (Bellmunt, Canós, Comas y Escolá, 1994; Cañellas y Rovira, 1995; García Ferrando, 1996; Weinberg y Gould, 1996; Martín, 1997; Moreno y Gutiérrez, 1998; Ruiz y García, 2002; Gómez, Ruiz, García y Piéron, 2003; Consejo Superior de Deportes, 2006; García Ferrando, 2006; Arce y de Francisco, 2008).

Tanto en la muestra total, como en la de cada una de las tres universidades gallegas, el motivo principal esgrimido por los sujetos no practicantes como aliciente para comenzar a practicar actividad físico deportiva es la “salud”. Este dato no coincide con el obtenido por el Consejo Superior de Deportes (2006) en donde el 22,5% de la demanda latente (universitarios no practicantes pero que les gustaría comenzar a realizar práctica físico-deportiva) manifiesta que su principal motivo para comenzar sería la “recreación”, seguida muy de cerca por la combinación de dos motivos relacionados, la “salud” y la “apariencia corporal” que juntos alcanzan un 20,5% de los casos.

Más de la mitad de la muestra (51%) de los universitarios “practicantes” afirma manejar información “suficiente” sobre la oferta de los servicios deportivos de su Universidad. No obstante, un 34% manifiesta que dicha información es “poca”. Algo muy similar pasa con los universitarios “no practicantes”; un 51% afirma manejar información “suficiente” y un 35% indica que dicha información es “poca”. Estos resultados coinciden con los obtenidos por el Consejo Superior de Deportes (2006), en su estudio sobre “El Modelo del Deporte Universitario Español” en donde más de un 23% de los universitarios que practican actividad físico-deportiva afirma no conocer ninguna actividad o instalación de los Servicios Deportivos de su universidad.

5. CONCLUSIONES

1. No existen perfiles significativamente delimitados en la manera elegida por los universitarios gallegos, para realizar su

práctica físico-deportiva. La práctica en solitario, en grupo o en equipos universitarios, presentan porcentajes muy similares en el total de la población.

2. Los universitarios gallegos practicantes se sienten motivados por la vertiente lúdica y saludable que la práctica físico-deportiva les proporciona. En consecuencia, las iniciativas y servicios encaminados a la mejora de la salud, el entretenimiento y la diversión a través de las actividades físico-deportivas son las que, a priori, pueden tener más éxito en la mejora de la adherencia a la práctica entre el alumnado universitario gallego.
3. La mayoría de los universitarios gallegos practicantes de actividad físico-deportiva no hacen uso de las instalaciones e infraestructuras deportivas de sus respectivas universidades.
4. La principal motivación planteada por los alumnos/as para no realizar práctica deportiva es “la falta de tiempo”.
5. Existe un notable porcentaje de universitarios gallegos, tanto practicantes como no practicantes de actividades físico-deportivas, que tienen poca información sobre la oferta actual de los servicios deportivos universitarios

BIBLIOGRAFÍA

- AHA. (2008). Guidelines for device-based therapy of cardiac rhythm abnormalities. *Circulation*. 117, 350-408.
- Arce, C. y de Francisco, C. (2008). *A realidade da práctica deportiva en Galicia*. Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela.
- Bellmunt, H., Canós, R., Comas, M. y Escolá, F. (1994). La práctica físicodeportiva y la mujer entre 18 y 25 años. En *Aplicaciones y fundamentos de las actividades físico-deportivas* (pp. 325-330). *Actas del I Congreso de las Ciencias del Deporte y la Educación Física*. Lleida: INEFC.
- 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.
- Centro de Investigaciones Sociológicas, (1997). *Informe sobre tiempo libre y deportes. Noviembre 1997*. Madrid: CIS.
- Consejo Superior de Deportes – CSD. (2006). *El Modelo del Deporte Universitario Español*. Córdoba: Universidad de Córdoba.
- Flintoff, A. y Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women’s perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, Education and Society*. 6 (1), 5-21.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: M. E. C.
- García-Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.
- Gómez, M., Ruiz, F., García, M. E. y Piéron, M. (2003). Evolución de los hábitos deportivos de los estudiantes de la Universidad de Almería. En *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte “Perspectiva Latina”* (pp. 79-84). León: Asociación de Psicología del Deporte.
- Haines, L., Wan, K.C., Lynn, R., Barret, T.G. y Shield, J.P. (2007). Rising incidence of type 2 diabetes in children in the U.K.. *Diabetes Care*. 30, 1097-1101.
- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físicodeportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 1 y 2, 4, 101-116.
- Hu, F.B., Willet, W.C. y Li, T. (2004). Adiposity as compared with physical activity in predicting mortality among women. *New England Journal of Medicine*. 35, 12.694-12.703.
- Instituto Nacional de Estadística. (2008). *Informe de septiembre de 2008*. Madrid: INE.
- Loch, M., Konrad, L., dos Santos, P. y Nahas, M. (2006). Perfil da aptidao fisica relacionada a saude de universitarios da educacao fisica curricular. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 8 (1), 64-71.
- Martin, D. E. (1997). Interscholastic sport participation: Reasons for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior*. 20 (1), 94-104.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*. 2.
- Myers, J., Kaykha, A. y George, S. (2004). Fitness vs physical activity patterns predicting mortality in men. *American Journal of Medicine*. 117, 912-918.
- Newman, A., Hagerty, C., Kritchevsky, S., Nevitt, M. y Simonsick, E. (2003). Walking performance

- and cardiovascular response: associations with age and morbidity. The Health, Aging and Body Composition Study. *Journal of Gerontology*. 58, 715-720.
- Pastor, Y. (1995). *Estilos de vida y Salud: una revisión* [Tesis doctoral]. Valencia: Universidad de Valencia.
- Pavón, A. (2001). *Intereses y actitudes hacia la práctica físico-deportiva en la etapa universitaria*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2006). Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. *Revista Conexoes*. 4 (1), 125-151.
- Pliego, A., Díaz de León, M., Robles, M. y Celis, R. (2007). Hábitos de actividad física en la comunidad universitaria del instituto tecnológico de estudios superiores de occidente (ITESO). *Revista brasileira de Ciencia e Movimento*. 15 (4), 67-72.
- Reyes, S. y Garcés de Los Fayos, E. (1999). *¿Por qué las personas hacen deporte? Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios*. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Tomo I (pp. 121-126). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Ruiz, F. y García, E. (2002). El abandono y la ausencia de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deporte*., 8, 47.
- Torres, G., Carrasco, L. y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Revista Motricidad*. 6, 95-105.
- Veneziano, L. y Hooper, J. (1997). A Method for Quantifying Content Validity of Health-related Questionnaires. *Am J Health Behav*. 21(1), 67-70.
- Warburton D.E., Nicol C.W. y Bredin S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Education Journal*. 174, 801-809.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.