

Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla

Sport practice's characteristics according to gender. Students of Faculty of Education: University of Seville

Carolina Castañeda-Vázquez*, María Luisa Zagalaz-Sánchez**, Fátima Chacón-Borrego*, Javier Cachón-Zagalaz**,
Santiago Romero-Granados*

*Universidad de Sevilla. **Universidad de Jaén

Resumen: Esta investigación pretende conocer las características de la práctica de actividad físico deportiva (AFD) del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla en función del género, analizando las posibles diferencias que se observen. Para ello, se aplicó a 409 estudiantes ($\pm 4,8\%$; 95% CI) un cuestionario validado por varios expertos en la materia, al que se le realizaron diversas pruebas estadísticas con el paquete SPSS V.18 para Windows, calculándose la fiabilidad del mismo mediante el alfa de Cronbach (0,78). Se ha observado que los hombres practican más AFD que las mujeres y participan en competiciones federadas en mayor medida que ellas. También hemos comprobado diferencias significativas en los periodos de práctica, la AFD semanal, los lugares más utilizados para la misma y la compañía.

Palabras clave: actividad física, deporte, estudiantes universitarios.

Abstract: The aim of this research is to know about students of physical activity from Faculty of Education of University of Seville and its characteristics, according to gender. 409 students ($\pm 4,8\%$; 95% CI) responded to a specific questionnaire, built to that effect and validated by different experts on this area of studies. Different statistic tests were done to check its reliability (Alpha Cronbach: 0,78) using SPSS V.18. The main results showed that men practice more physical activity than women, they also take part in competitions more frequently than women. There are also significant differences between gender in periods of practice, weekly practice, places more used for practice and company for the practice.

Keywords: physical activity, sport, university students.

Introducción

Desde las primeras investigaciones sobre hábitos deportivos se ha ido comprobando el interés creciente hacia la práctica de AFD de la población española, que mantiene también una valoración positiva del deporte, siendo conscientes de su importancia para la salud (García Ferrando, 1996, 1997, 2001, 2006).

Estos beneficios de la práctica de AFD han sido ampliamente comprobados y difundidos a través de numerosas investigaciones (Kull, 2002; Craig & Cameron, 2004; Warburton, Nicol & Bredin, 2006; Candel, Olmedilla & Blas, 2008; Pieron, Ruíz-Juan & García-Montes, 2009; Gavala-González, 2010; Muñoz & Delgado, 2010; Ramos, Rivera, Moreno & Jiménez-Iglesias, 2012) y, probablemente, han contribuido a fomentar esa conciencia de la necesidad de practicar AFD para mantener un estilo de vida saludable.

Sin embargo, se conoce que los índices de práctica de AFD no se mantienen estables en todas las edades, encontrándose los mayores porcentajes de práctica en la etapa escolar y produciéndose un descenso paulatino a medida que avanza la edad (Wagner, et al., 2004; García Ferrando, 2006; Palou, Ponseti, Borrás & Vidal, 2005; Serra, 2006; Host, Paw, Twisk, & Mechelen, 2007; Ruíz-Juan, García-Montes & Pieron, 2009), especialmente en el caso de las mujeres (Moreno, Martínez & Alonso, 2006; Codina & Pestana, 2012). De tal manera que al llegar a la etapa universitaria, se produce una disminución de la práctica y un aumento del abandono, causado en la mayoría de los casos, por posibles cambios de residencia, más horas de estudio, mayor libertad y más ofertas para ocupar el tiempo libre, en definitiva, nuevos cambios que suelen afectar al estilo de vida del alumnado (García Ferrando, 1993, 2006; Froján & Rubio, 1997; López & González, 2001; Ruiz & Gómez, 2005; Pavón & Moreno, 2006).

Del mismo modo, existen estereotipos y diferencias de género en la práctica de AFD que comienzan a gestarse en las primeras edades a través de la influencia de la familia, los amigos y, muy a menudo, de las vivencias en las clases de Educación Física y en otras actividades depor-

tivas, que tienden a mantenerse estables en la vida adulta y que pueden separar a las chicas de la práctica deportiva (Moreno, et al., 2006; Codina & Pestana, 2012; Oviedo, et al., 2013). Se ha comprobado que las mujeres suelen ser menos activas que los hombres. No solo son menos las mujeres que realizan AFD, sino que las que la practican lo hacen en menor medida que los hombres (Ruíz-Juan, García-Montes & Hernández, 2001; Moreno, Rodríguez & Gutiérrez, 2003; Consejo Superior de Deportes [CSD], 2005; Sanz, 2005; García Ferrando, 2006; García Ferrando & Llopis, 2011).

Se han observado también diferencias en la preferencia de actividades entre chicos y chicas, mientras ellas gustan de las actividades individuales, o grupales con soporte musical, orientadas hacia el mantenimiento de la línea, la salud y la estética, y se alejan de los deportes tradicionales y la competición, ellos prefieren los deportes tradicionales, principalmente de equipos, participando en competiciones en mayor medida que las chicas y orientándose hacia la recreación y las relaciones sociales (Palou et al., 2001; Molina, 2007; Castillo & Sáenz-López, 2008; Pavón & Moreno, 2008; Molina-García, Castillo & Pablos, 2009; Almorza, Yébenes, Rivas & Bable, 2010; Rodríguez, 2010; Chacón, 2011; García Ferrando & Llopis, 2011). También los chicos suelen participar en competiciones federadas en mayor medida que las chicas (Castillo & Sáenz-López, 2008; Pavón & Moreno, 2008; Chacón, 2011; García Ferrando & Llopis, 2011).

En relación a los periodos en los que se practica más AFD también se han encontrado diferencias. En la investigación del Observatorio del Deporte de Sevilla [ODS] de 2008 y en el estudio de Chacón (2011) sobre la población adulta sevillana, se observó que los hombres practicaban más AFD durante todo el año que las mujeres, mientras que ellas practicaban más durante el curso escolar y las vacaciones que ellos. También se han comprobado diferencias en la práctica de AFD semanal (Chacón, 2011), la práctica de AFD en compañía y en solitario (Sanz, 2005; Pavón & Moreno, 2008; Observatorio Andaluz del Deporte [ODA], 2009), y los lugares más utilizados para la práctica (Carión, 2007; Pavón & Moreno, 2008; Rodríguez, 2010).

De este modo, como señalan Pavón y Moreno (2008), se hace necesaria la consideración y el estudio de la práctica de AFD de hombres y mujeres para desarrollar, mantener e incrementar los niveles de implicación de ambos en relación a la AFD.

Por ello, el objetivo de este artículo es conocer las características de la práctica de AFD del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educa-

Fecha recepción: 15-05-13- Fecha envío revisores: 17-05-13- Fecha de aceptación: 29-05-13
Carolina Castañeda Vázquez
Avda. Ramón y Cajal, 6, 5E.
41018, Sevilla
carolinacv@us.es

ción (Universidad de Sevilla) y analizar las posibles diferencias de género existentes, centrándonos en aspectos específicos como la tasa de práctica de AFD del alumnado, las posibles diferencias significativas entre la práctica de chicos y chicas, y los aspectos ambientales y situacionales de la práctica (periodos de mayor práctica de AFD, práctica semanal, lugares más utilizados para la práctica y la compañía).

Método

Esta investigación se encuadra dentro de un estudio más amplio a través del que se pretenden conocer los hábitos de práctica de AFD de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla. Se trata de un estudio empírico descriptivo e inferencial de corte transversal.

Participantes

La población de estudio está constituida por todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla (a excepción de aquellos matriculados en estudios de Tercer Ciclo), ascendiendo a un total de 4.931 estudiantes.

Ante la imposibilidad de encuestar a toda la población, recurrimos a la aplicación de técnicas de muestreo que nos permiten obtener una muestra representativa. El método utilizado fue por cuotas y proporcional. En el muestreo por cuotas seleccionamos varios niveles para las mismas, correspondientes a las diferentes titulaciones impartidas en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla. Asimismo, se hizo de forma proporcional, ya que se encuentran representadas todas las titulaciones de la Facultad de manera proporcional al número de alumnos matriculados en cada una de ellas, ya que en este centro se imparten las titulaciones de Educación Física y los porcentajes de práctica de estos estudiantes suelen ser superiores.

De esta forma, la muestra ha quedado constituida por un total de 409 estudiantes, 184 hombres (44.87%) y 226 mujeres (55.12%) ($\pm 4.8\%$; 95% CI).

Tabla 1. Muestra de la investigación.

| Titulación | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|------------|
| Grado Ciencias Actividad Física y Deporte | 17 | 4.1 |
| Grado Pedagogía | 15 | 3.6 |
| Licenciatura Ciencias Actividad Física y Deporte | 73 | 17.8 |
| Licenciatura en Pedagogía | 45 | 10.9 |
| Licenciatura en Psicopedagogía | 15 | 3.6 |
| Magisterio Educación Especial | 36 | 8.7 |
| Magisterio Educación Física | 98 | 23.9 |
| Magisterio Educación Infantil | 13 | 3.1 |
| Magisterio Educación Musical | 49 | 11.9 |
| Magisterio Educación Primaria | 28 | 6.8 |
| Magisterio Lengua Extranjera | 20 | 4.8 |
| Total | 409 | 100 |

Tabla 2. Diferencias significativas observadas en función del género.

| Variables | Sig. |
|-----------------------------------|------|
| Práctica de AFD | .000 |
| Posesión de licencias federativas | .005 |
| Periodo de práctica de AFD | .003 |
| Práctica semanal de AFD | .001 |
| Lugar de práctica | |
| Instalaciones públicas | .000 |
| Práctica con amigos | .000 |
| Compañía en la práctica de AFD | |
| Práctica con compañeros | .000 |
| Práctica con la pareja | .021 |

Instrumento y Procedimiento

Para obtener los datos se utilizó un cuestionario estructurado en cinco bloques diferenciados de preguntas, del que se han seleccionado los siguientes ítems para la presente investigación:

- ¿Realizas actualmente actividad físico-deportiva?
- ¿En qué periodos sueles realizar más actividad físico-deportiva?
- ¿Cuándo sueles realizar la práctica de actividad físico-deportiva?
- ¿Tienes licencia federativa?
- ¿Con quién sueles practicar actividad físico-deportiva?
- ¿Dónde sueles realizar la práctica de actividad físico-deportiva?

Dicho cuestionario fue validado en primer lugar por varios expertos en la materia, considerando los diferentes tipos de validez (validez de criterio, de constructo, de expertos, de contenido y didáctica), según Colás (1998), Gallardo (2003), Bostwick y Kyle (2005), Hernández, Fernández-Collado y Baptista (2006). También se calculó el coeficiente de fiabilidad mediante el Alpha de Cronbach para determinar la consis-

tencia interna del instrumento, obteniéndose una puntuación media de .78 puntos, que según McMillan (2008) y Lowenthal (2001) puede considerarse aceptable.

El cuestionario fue administrado durante el último cuatrimestre del curso 2009/2010 en los grupos seleccionados aleatoriamente durante el horario de clases. Todos los sujetos encuestados accedieron voluntariamente a participar tras recibir las instrucciones de los investigadores. Durante la recogida de datos siempre hubo un investigador presente.

Análisis estadístico

Se ha realizado un análisis inferencial de las variables en función del género a través de tablas de contingencia, con el programa SPSS, versión 18 para Windows. Se ha considerado que las diferencias son reseñables cuando el nivel de significación es inferior a .05.

Resultados

En relación a las variables analizadas en cuanto a práctica de AFD entre chicos y chicas, se han observado diferencias significativas en las siguientes:

En cuanto a la primera variable estudiada, la práctica de AFD de chicos y chicas, se observa en la Figura 1 que el 80.3% de los alumnos y el 47.3% de las alumnas realizan AFD. El porcentaje de chicas activas es casi la mitad que el de chicos. Esta diferencia resulta significativa y nos permite afirmar que en este centro los chicos se ejercitan en mayor medida que las chicas.

En cuanto a la práctica federada (Figura 1), aunque los porcentajes disminuyen, los chicos que tienen licencia federativa (32.7%) son también casi el doble que las chicas (17%).

Atendiendo a las características de la práctica deportiva, pueden observarse en la Figura 2 los resultados obtenidos en las variables analizadas.

En la primera gráfica, relativa a los periodos en los que realizan más AFD, se observan diferencias significativas entre chicos y chicas. La mayoría de los chicos (68.7%) practica a lo largo de todo el año, mientras que el 19% realiza más AFD durante el curso y el 12.2% en periodos vacacionales. La práctica de las chicas, sin embargo, se encuentra más repartida pues, aunque casi la mitad de ellas (49.5%) señalan también ejercitarse durante todo el año, el 37.4% afirma que hace más deporte durante el curso escolar, y un porcentaje muy similar al de los chicos, el 13.1%, señala practicar más en periodos vacacionales. De este modo, aunque tanto chicos como chicas suelen practicar durante todo el año y es en los periodos vacacionales cuando menos deporte realizan, se puede afirmar que los chicos mantienen una práctica más constante a lo largo de todo el año mientras que las chicas reparten más la práctica entre el curso escolar y el año completo.

Centrándonos en la segunda gráfica (Figura 2), sobre la práctica semanal, también se ha observado una diferencia significativa entre hombres y mujeres y ocurre algo muy similar al caso anterior, mientras que los chicos prefieren, en primer lugar (57.8%), realizar AFD durante toda la semana y, en segundo, practicar los días laborables (34.7%), ellas en cambio, prefieren hacer ejercicio principalmente los días laborables (56.1%) y, en segundo lugar, durante toda la semana (34.6%). Por tanto, se observan claramente las preferencias inversas en este sentido entre hombres y mujeres, de manera que, aunque ambos se ejercitan menos exclusivamente durante el fin de semana, ellos practican a lo largo de toda la semana principalmente y ellas concentran su práctica en los días laborables.

Al observar la tercera gráfica (Figura 2) sobre los lugares de práctica, podemos comprobar que hombres y mujeres tienen preferencias distintas sobre dónde realizar AFD. Ellos suelen practicar, en primer lugar, en instalaciones públicas (60.5%), en lugares públicos e instalaciones privadas, con porcentajes muy similares en ambos casos (54.4% y 51.7%, respectivamente), en instalaciones de la Universidad (25.9%), y en la propia vivienda (19%), como lugar menos habitual. Ellas, sin embargo, prefieren practicar principalmente en lugares públicos (49.5%), en instalaciones privadas (43.9%), como segunda opción y en públicas (31.8%)

como tercera, seguidas de la propia vivienda (22.4%) y la Universidad (19.6%) como última opción. A pesar de las diferencias observadas, sólo ha resultado ser significativa en el caso de las instalaciones públicas, donde prácticamente el porcentaje de hombres que afirma hacer uso de ellas es el doble que el de las mujeres. Por tanto, se puede afirmar que los chicos se ejercitan en instalaciones públicas en mayor medida que las chicas, quienes prefieren principalmente los lugares públicos y las instalaciones privadas.

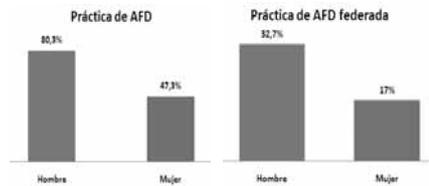


Figura 1. Práctica de actividad físico-deportiva (AFD) y posesión de licencias en función del género.

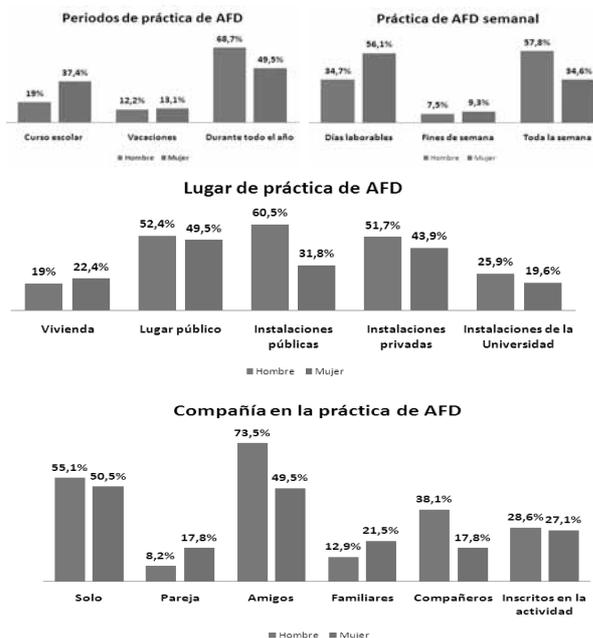


Figura 2. Características de la práctica de actividad físico-deportiva (AFD) en función del género.

En cuanto a la compañía para la práctica, podemos comprobar en la última gráfica (Figura 2) que siguen manteniéndose preferencias distintas entre géneros. Los hombres prefieren hacer deporte con amigos (73.5%) o en solitario (55.1%) principalmente, seguidos de los compañeros de estudio o de trabajo (38.1%), otros participantes inscritos en las actividades (28.6%), familiares (12.9%), y con su pareja como opción menos preferente (8.2%). Ellas combinan la práctica en solitario (50.5%) con la compañía de amigos (49.5%) como opciones preferentes y muy similares, seguidos de otros inscritos en las actividades (27.1%), familiares (21.5%), y su pareja o compañeros de trabajo/estudio (ambos con un porcentaje del 17.8%). Se han observado diferencias significativas en la práctica con amigos, con compañeros de trabajo/estudio y con la pareja. Así, se puede afirmar que los chicos se ejercitan en compañía de amigos y de compañeros en mayor medida que las chicas, mientras que ellas hacen deporte con su pareja en mayor medida que ellos.

Discusión

Las diferencias en la tasa de práctica de AFD entre hombres y mujeres son una constante en la mayoría de los estudios realizados desde los que hacen referencia a la población española (García Ferrando, 2006; García Ferrando & Llopis, 2011), a poblaciones de comunidades autónomas concretas (ODA, 2009), a localidades específicas (ODS, 2008; Chacón, 2011) y a poblaciones universitarias tanto generales

(CSD, 2005) como específicas (Palou, et al., 2001; Sanz, 2005; Molina, 2007; Castillo & Sáenz-López, 2008; Pavón & Moreno, 2008; Molina-García, et al., 2009; Romaguera, et al., 2011).

Actualmente, la mayoría de los hombres son practicantes de AFD, mientras que las mujeres practican en una medida mucho menor que ellos (Ruíz-Juan, et al., 2001; Moreno, et al., 2003; CSD, 2005; Sanz, 2005; García Ferrando, 2006; Flores, 2009; García Ferrando & Llopis, 2011; Moral-García, Redecillas-Peiró & Martínez-López, 2012). A este respecto, Sanz (2005) observó que en la franja de edad de los 19 a los 23 años (correspondiente a los estudios universitarios), abandonaban la práctica deportiva 3 de cada 10 estudiantes de La Rioja. Ruíz-Juan et al. (2001), señalan el abandono de la práctica de AFD por parte de las mujeres en la etapa universitaria, aunque en el estudio llevado a cabo por Ruíz-Juan, García-Montes y Gómez (2005), se han observado diferencias con el paso del tiempo entre la práctica de hombres y mujeres, acercándose las diferencias, pero sin llegar a equilibrarse.

Pavón y Moreno (2008), comprobaron una tendencia a que, de manera general, las mujeres señalen un menor gusto por el deporte que los varones. Chacón (2011), opina que otorgan una menor importancia a la práctica de AFD que ellos, mientras que mantienen una peor percepción de su forma física (Palou, et al., 2001; Molina, 2007; ODS, 2008; Molina-García, et al., 2009; ODA, 2009) y se sienten menos satisfechas con su práctica (Sanz, 2005). Asimismo, se autoperceben como principiantes en la práctica en mayor medida que los hombres, quienes se califican como avanzados y expertos (Spaeth & Schlicht, 2000; Pavón & Moreno 2008). El nivel de asociacionismo, práctica federada y participación en competiciones es también menor en las mujeres que en los hombres (García Ferrando, 2006; Molina, 2007; Pavón & Moreno, 2008; Almorza, et al., 2010; Rodríguez, 2010; García Ferrando & Llopis, 2011). Molina-García, et al. (2009) señalaban que, mientras para los chicos la participación en competiciones tenía valor predictivo de práctica, para las chicas lo tenía el hecho de pertenecer a algún club deportivo. Todas estas variables podrían estar relacionadas e influir en esas diferencias de género relativas a la práctica de AFD, contribuyendo al mayor grado de inactividad de la población femenina.

No sólo en el grado de participación en la práctica de AFD se han observado diferencias significativas, éstas han sido una constante a lo largo de todas las variables analizadas.

Respecto a los periodos de práctica de AFD y la práctica semanal del alumnado, se ha observado un hecho paradójico, tanto los chicos como las chicas señalan practicar menos AFD cuando disponen de mayor tiempo libre, es decir, en los periodos vacacionales y durante el fin de semana. Estos datos coinciden con otros ya obtenidos en investigaciones previas (Sanz, 2005; ODS, 2008; Rodríguez, 2010; Chacón, 2011). Las diferencias de género observadas en ambos casos son muy similares pues, en relación a los periodos de mayor práctica, se ha comprobado que los chicos practican más AFD de forma constante, a lo largo de todo el año, mientras que las chicas realizan más durante el curso escolar. De igual modo, ellos realizan más práctica a lo largo de toda la semana y ellas concentran su práctica en los días laborables. Chacón (2011), también obtuvo en su investigación que las mujeres adultas de Sevilla realizaban AFD en vacaciones en mayor medida que los hombres y que aquellas practicaban más entre semana que éstos. El ODS (2008) comprobó que los hombres practicaban más AFD durante todo el año y ellas durante el curso escolar y las vacaciones.

Centrándonos en los lugares más utilizados para practicar AFD, llama la atención que las instalaciones universitarias se encuentran entre los lugares menos comunes de práctica para los universitarios. Este hecho también se ha observado en otros centros y universidades. Rodríguez (2010), observó que más del 80% del alumnado practicaba en instalaciones que no eran universitarias. En La Rioja (Sanz, 2005), más del 70% de la población universitaria practicaba en otras instalaciones fuera de la Universidad. En Huelva (Castillo & Sáenz-López, 2008), el 65% del alumnado nunca había practicado deporte a través de la Universidad. En Almería (Hernández, García Montes & Oña, 2002), el 69% de la población también practicaba al margen de la oferta universitaria, y en Murcia (Pavón & Moreno, 2006), las instalaciones universi-

tarias eran, después de la propia vivienda, las menos utilizadas por parte del alumnado para la práctica deportiva. Alonso y García Soidán (2010), en una investigación realizada en universitarios gallegos, señalaban que el 63% no utilizaba los servicios deportivos de la Universidad y que el 34% de los estudiantes activos y el 35% de los inactivos afirmaban que la información sobre los servicios deportivos universitarios era insuficiente.

Los lugares públicos y las instalaciones públicas y privadas son las preferidas para la práctica por parte de chicos y chicas. Sin embargo, los hombres hacen mucho más uso de las instalaciones públicas que las mujeres, siendo el doble de hombres quienes practican en este tipo de instalaciones. De este modo, mientras ellos prefieren practicar en instalaciones públicas, ellas prefieren hacerlo en lugares públicos e instalaciones privadas. En este sentido, Carrión (2007) había observado una preferencia de las mujeres universitarias valencianas hacia la práctica en centros privados. En la Universidad de Murcia (Pavón & Moreno, 2008), las chicas también se declinaban principalmente hacia la práctica en gimnasios privados, mientras que los chicos practicaban en instalaciones públicas y en instalaciones de la Universidad en mayor medida que ellas. Rodríguez (2010) también señaló una mayor tendencia de los varones frente a las mujeres hacia las instalaciones públicas y universitarias. En la presente investigación, sin embargo, no se ha obtenido diferencia significativa entre chicos y chicas en cuanto a la práctica en instalaciones de la Universidad de Sevilla.

El alumnado de la Facultad de Educación de dicha Universidad, chicos y chicas, suelen combinar la práctica con amigos y en solitario principalmente, realizando menos práctica en compañía de compañeros de trabajo o estudios, otros inscritos en las actividades, familiares o su pareja. Sin embargo, los chicos practican con amigos y compañeros en mayor medida que las chicas, mientras que ellas practican con su pareja en mayor medida que ellos. Sanz (2005) también observó en los universitarios de La Rioja esa tendencia de combinar la práctica con amigos y en solitario, lo mismo, que los hombres solían practicar más con amigos que las mujeres. Pavón y Moreno (2008) también observaron que los alumnos practicaban más en compañía de amigos que las alumnas, y lo mismo ocurría en la población general andaluza (ODA, 2009).

Conclusiones

A partir de los datos analizados y discutidos, se puede concluir que en la Facultad de Ciencias de la Educación se mantiene la tendencia de práctica de AFD superior por parte de los chicos sobre las chicas, observándose esa misma tendencia en la práctica de deporte federado. Un aspecto que cabe destacar es que tanto los chicos como las chicas realizan menos AFD en los periodos en los que supuestamente disponen de más tiempo libre, las vacaciones y los fines de semana. Los chicos se decantan hacia las instalaciones públicas en mayor medida que las chicas, practican más en compañía de amigos y compañeros que las chicas, mientras que ellas practican más con su pareja que ellos.

Referencias

- Almorza, D., Yébenes, A., Rivas, R., & Bablé, J.A. (2010). *El deporte universitario en Andalucía*. Cádiz: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cádiz.
- Alonso, D., & García Soidán, J.L., (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-138.
- Bostwick, G.J., & Kyte, N.S. (2005). Measurement. En R.M. Grinnell y Y.A. Unrau (Eds.). *Social work: Research and evaluation. Quantitative and qualitative approaches*, (7ª ed.), (pp. 97-111). New York: Oxford University Press.
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*; 8 (1), 61-77.
- Carrión, C. (2007). *La mujer universitaria y el consumo de actividad físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, Valencia.
- Castillo, E., & Sáenz-López, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Chacón, F. (2011). *Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla*. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Codina, N., & Pestana, J.V. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 243-251.
- Colás, M.P. (1998). Paradigmas de investigación educativa. En M.P. Colás y L. Buendía. *Investigación Educativa* (3ª ed.) (pp. 43-68). Sevilla: Ediciones Alfar.
- Craig, C., & Cameron, C. (2004). *Increasing physical activity: assessing trends from 1998-2003*. Ottawa ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- CSD (2005). *El modelo del deporte universitario español*. Recuperado de: <http://www.ODS.gob.es/ODS/competicion/deporte-u/2comiteespDepUniv/memoria-cientifico-tecnica-sdu05-15.pdf>.
- Flores, G. (2009). *Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia, Murcia.
- Froján, M.X., & Rubio, R. (1997). Salud y hábitos de vida en los estudiantes de la UAM. *Clínica y salud*, 8 (2), 357-381.
- Gallardo, M.A. (2003). *La Inserción Laboral de los alumnos y alumnas de Educación Física*. Tesis doctoral. Inédito. Universidad de Granada, Granada.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la juventud.
- García Ferrando, M. (1996). Cambios en los hábitos deportivos de los españoles (1975-1995). *Temas para el debate*, 23, 4.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. Madrid: CSD, Ministerio de Educación y Ciencia.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2006). *Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y Centro de Investigaciones sociológicas (CSD-CIS).
- García Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
- Gavala-González, J. (2010). Practical reasons of physical activity of the people of Sevilla. *Journal of Sport and Health Research*. 3 (3), 169-178.
- Hernández Rodríguez, A.I. García Montes, M.E., & Oña Sicilia, A. (2002). *Demanda y práctica de actividades físico-Deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense*. *Motricidad humana*, 8, 111-139.
- Hernández, R.S., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Host, K., Paw, M.S., Twisk, J.W., & Mechelen, W. (2007). A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 39 (8), 1241-1250.
- Kull, M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine and Fertility*, 12, 241-247.
- López, A., & González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y*

- Deportes*, 32. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd32/satisf.htm>.
- Lowenthal, K.M. (2001). *An introduction to psychological tests and scales*. Hove and New York: Psychology Press.
- McMillan, J.H. (2008). *Assessment Essentials for Standards-Based Education*. New York: Corwin Press.
- Molina, J. (2007). *Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, Valencia.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2009). Determinants of Leisure-time Physical Activity and Future Intention to Practice in Spanish College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 12 (1), 128-138.
- Moral-García, J.E., Redecillas-Peiró, M.T., & Martínez-López, E.J. (2012). Sedentary lifestyle or adolescent andalusian. *Journal of Sport and Health Research*, 4(1):67-82.
- Moreno, J.A., Martínez, C., & Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2 (2), 20-43.
- Moreno, J.A., Rodríguez, P.L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 9 (2), 14-28.
- Muñoz, J., & Delgado, M. (coord.), (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de la actividad física*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- ODA (2009). *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz, Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- ODS (2008). *Hábitos y actitudes de los sevillanos ante el deporte*. Sevilla: Instituto Municipal de Deportes.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J.C., & Iglesias, A. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.
- Palou, P., Ponsetí, X., & Borrás, P.A. (2001). Hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de las Islas Baleares. *Educación y Cultura*, 14, 163-180.
- Palou, P., Ponsetí, X., Borrás, P.A., & Vidal, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 225-236.
- Pavón, A., & Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), 7-23.
- Pavón, A., & Moreno, J.A. (2006). Opinión De los universitarios sobre la EF y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física, UCM*, 8 (8), 25-34.
- Pieron, M., Ruíz-Juan, J., & García-Montes, M.E. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables*. Wanceulen: Sevilla.
- Ramos, P., Rivera, R., Moreno, C., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 99-106.
- Rodríguez, A. (2010). *Los universitarios y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martínez, S., & Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29 (9), 989-997.
- Ruiz-Juan, F., & Gómez, M. (2005). Práctica deportiva en los universitarios. En M.L. Zagalaz, E.J. Martínez y P.A. Latorre, *Respuestas a la demanda social de actividad física* (pp. 143-160). España: Gymnos.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M.E., & Gómez, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M.E., & 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.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M.E., & Pieron, M. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuesta de mejora*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja.
- Serra, J.R. (2006). Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 83, 25-34.
- Spaeth, U., & Schlicht, W. (2000). Athletic participation, body concept, and general self-concept during puberty. *Psychologie und Sport*, 7 (2), 51-66, 44.
- Wagner, A., Kein-PLatat, C., Arveiler, D., Haan, M.C., Schiengler, J.L., & Simon, C. (2004). Parent-child physical activity relationships in 12 year old French students do not depend on family socioeconomic status. *Diabetes and Metabolism*, 30, 359-366.
- Warburton, D., Nicol, C.W., & Bredin, S. (2006). Health Benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

