

HÁBITOS DEPORTIVOS DE ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Jerónimo García Fernández

jeronimo@us.es

Jesús Fernández Gavira

jesusfgavira@us.es

Francisco Pires Vega

fpires@us.es

Universidad de Sevilla

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue conocer los hábitos deportivos en los estudiantes de segundo ciclo de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFD) de la Universidad de Sevilla. Para ello, se contó con una muestra de 118 estudiantes siendo el 34,7% mujeres y el 65,3% hombres que representaron el 40,7% de los alumnos matriculados. Se utilizó como instrumento de medición el cuestionario. Los resultados obtenidos, indican un alto porcentaje de práctica deportiva, con elevados porcentajes de frecuencia semanal. Asimismo, más de la mitad de los encuestados dedican una o más de una hora en sus sesiones deportivas, siendo los deportes más practicados por las mujeres, las actividades aeróbicas colectivas, fútbol y natación, y para los hombres el fútbol y la musculación. Estudios de este tipo pueden ayudar a planificar y estructurar programas deportivos en los servicios deportivos de las universidades, estableciendo como primera fase del proceso la comprensión y el estudio de la demanda.

PALABRAS CLAVE: Práctica deportiva, deporte, estudiante, universidad.

SPORT HABITS OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT SCIENCES STUDENTS

ABSTRACT: This study was centered in two main objectives. Firstly, To know the sport habits of the physical education and sport sciences students of The University of Seville and, secondly, the professional field they would like to work. In order to do this, a questionnaire was employed to measure a sample of 118 students (34,7% females and 65,3% males) of 4th and 5th grade of physical activity and sport science of The Faculty of Education Sciences. Results showed that most of students practiced sport as a usual task (three or more times per week). Moreover, more than 50% of the questioned students spent one hour or more in their trainings. The most practiced physical activities for women were the fitness ones (aerobic, step, etc.), following by football and swimming as third, in the case of men, were football following by strength training. Otherwise, female students would like to work, firstly, in the field of sport management, following by health and physical activity field, while, male students coincided with girls in this as a first option, but the second field most valued was high competition. This study can help managers to improve university's physical activity and sport offer according to student's requirements, and to make a product more specific to the labor market demand.

KEY WORDS: Sport practice, sport, student, university.



1. INTRODUCCIÓN

Actualmente los estudios de hábitos deportivos de la población en general, están en auge por el aumento de la práctica, la necesidad de conocer la realidad, y su posterior aplicación en la planificación y programación de la oferta deportiva. Este aumento, también se ha reflejado en la universidad donde los servicios de actividades deportivas de las mismas han aumentado su oferta de actividades físico-deportivas e instalaciones para adaptarse a la demanda de la comunidad universitaria.

Por otra parte se observa en los estudiantes que acceden a la universidad una disminución en la práctica deportiva, que no ocurre igual en todas las carreras. Así por ejemplo los universitarios de CCAFD, tienen práctica obligatoria por la lógica simultaneidad entre el estudio y la práctica de deportes enseñados durante la carrera.

El objetivo por tanto que se plantea en este artículo de investigación es estudiar los hábitos deportivos de los alumnos de segundo ciclo de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Sevilla y compararlos con otros trabajos de índole parecida¹.

2. FUNDAMENTACIÓN

Habitualmente en España, un adolescente de 16 años podría abandonar la práctica de actividad física completamente, ya que a partir de esta edad, y una vez terminado su periodo de escolarización obligatoria, esta pasa a ser completamente voluntaria. A nivel universitario tan solo los estudios donde la actividad física o deportiva forma parte del currículo se recibe esta materia de manera normalizada. Este es el caso de los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, donde la actividad física y deportiva, se convierte para un alto porcentaje de estos estudiantes universitarios, en una forma necesaria de ocupar su tiempo libre y consecuentemente en la mayoría de los casos en una manifestación de ocio.

En el territorio español, Andalucía ha experimentado una importante evolución y mejora en cuanto a la extensión de la práctica físico-deportiva en su población a finales del siglo XX², y esta tendencia continua en la primera década del pre-

¹ Irwin, J. D.: "The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study". *Journal of American College Health*, (2007), 56, nº 1, pp. 37 – 41.

Hernández, A. I., García, M. E. y Oña, A.: "Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense". *Revista Motricidad*, (2002), nº 8, pp. 111 – 139.

² Roca, J: El deporte universitario en el ámbito andaluz, en Domingo, C.H., Cabeza, D. y A. Yéberes: *El deporte universitario en España: actualidad y perspectivas de futuro*, Madrid, Dykinson, D. L., 2006, pp. 185 – 202.

sente siglo. De esta forma, en 1999 la población practicante era del 29% en el año 2000³, aumentando al 33% en 2005⁴, y situándose finalmente en el 37,6% a finales de 2007⁵. No obstante, si se compara estos datos con los últimos de la encuesta nacional sobre hábitos deportivos de los españoles⁶, en que la tasa de españoles practicantes fue del 43%, se observa como la tasa de andaluces que practica disminuye con respecto a la media nacional en 5,4 puntos porcentuales.

A su vez, el intervalo de edad que concentra el mayor número de universitarios en la población andaluza, es el comprendido entre los 18 y 28 años, que representa el 16% de los mismos⁷. En relación al nivel de práctica de actividad física por sexos según el mismo autor, se observa que son practicantes en el rango de edad de 16 a 26 años el 74,41% de hombres y el 38,85% de mujeres.

Estos porcentajes van decreciendo conforme aumenta el intervalo de edad hasta situarse en el 17,76% en mujeres y el 13,41% de hombres de más de 65 años, superando las mujeres a los hombres en práctica de actividad física⁸ a partir de este periodo de la vida.

Así, la práctica deportiva de estas personas puede responder a diferentes motivaciones según la edad de los practicantes, dependiendo en mayor medida durante edades tempranas de agentes exteriores como sus iguales (de los 16-21 años aprox.) y durante el periodo adulto de ellos mismos (de los 22-26 años aprox.), ya que algunos estudios han mostrado como la motivación intrínseca es un elemento importante para el mantenimiento regular del ejercicio, mientras que la motivación extrínseca es importante en edades tempranas⁹. No obstante los sujetos que presentan altos niveles de motivación extrínseca pero no hacen ejercicio regular, tendrán una práctica muy discontinua, ya que el nivel de fatiga acumulado durante estos cortos periodos de actividad será tan elevado que superará el efecto beneficioso que este le produce a corto plazo, abandonando de esta manera la actividad¹⁰.

³ García Ferrando, M: *Los españoles y el deporte: práctica y comportamiento en las últimas décadas del siglo XX. Encuesta sobre hábitos de los Españoles, 2000*, Madrid, CSD, 2001.

⁴ García Ferrando, M: *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*, Madrid, CSD y CIS, 2006.

⁵ Empresa Pública del Deporte Andaluz: *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*, Sevilla, Empresa Pública del Deporte Andaluz, Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía, 2009.

⁶ García Ferrando, M: *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*, Madrid, CSD y CIS, 2010.

⁷ Roca, J: op.cit.

⁸ Empresa Pública del Deporte Andaluz: op.cit.

⁹ Frederick, C., y Ryan, R: "Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health". *Journal of Sport Behavior*, (1993), 16, núm. 3, pp. 124 – 146.

Inglede, D., Markland, D., & Medley, A. R: "Exercise motives and stages of change". *Journal of Health Psychology*, (1997), nº 3, pp. 477 – 489.

¹⁰ Capdevilla, L., Niñerola, J., Cruz, J., Losilla, J., Parrado, E., Pintanel, M. Valero, M. y Vives, J: "Exercise motivation in university community members: A behavioural intervention". *Psicothema*, (2007), 19, nº. 2, pp. 250 – 255.



3. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. Participantes

Los participantes fueron los alumnos del segundo ciclo de CCAFD de la Universidad de Sevilla. El número de alumnos que colaboraron fue de 136, siendo finalmente 118 cuestionarios válidos. Así pues, el intervalo de confianza fue del 95% para un margen de error del ± 7 . Por género el 34,7% de las encuestadas fueron mujeres y el 65,3% hombres, lo cual representa y se corresponde con el género de los alumnos que cursan estudios en las aulas españolas¹¹. Respecto a sus edades, el 64,4% fueron alumnos de menos de 25 años y el 35,6% de 25 años o más (tabla 1).

GÉNERO	MUESTRA TOTAL		
	FRECUENCIA	%	
Mujer	41	34,7	
Hombre	77	65,3	
EDAD			
	Menor de 25 años	76	64,4
	Igual o mayor a 25 años	42	35,6

Tabla 1. Características demográficas de la muestra

3.2. Instrumento

El instrumento utilizado fue el cuestionario, el cual fue diseñado específicamente para esta investigación en el que se pretendían analizar datos descriptivos. Para su elaboración, se realizó una revisión bibliográfica de estudios anteriormente publicados¹². Una vez configurado, se procedió a la validación por parte de expertos, a los que se les pidió que realizaran los comentarios y sugerencias pertinentes. Finalmente, el cuestionario se compuso de un bloque referido a características socio-demográficas (sexo y edad), y un segundo bloque en el que se

¹¹ Ministerio de Educación: "Datos y Cifras del Sistema Universitario", *Secretaría General Técnica, Subdirección General de Documentación* (2009). <http://www.educacion.es/educacion/universidades.html>. [Consulta: 02/05/2011].

¹² Flores, G., Ruiz, F. y García, M. E.: "Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara". *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, (2009), 14, nº. 5, pp. 59 – 80.

García Ferrando, M (2006): op.cit.

Molina – García, J., Castillo, I. y Pablos, C.: "Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios". *Motricidad, European Journal of Human Movement*, (2007), nº 18, pp. 79 – 91.

Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M.: "Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León". *Motricidad, European Journal of Human Movement*, (2005), nº 14, pp. 65 – 79.

preguntaba por la práctica deportiva. En concreto, la primera pregunta estaba relacionada con la práctica deportiva, seguido de frecuencia de ésta (1 día, 2 días, 3 días, 4 días, 5 o más días), duración media de sus sesiones deportivas (nada, menos de 30', de 30' a 1 h., 1 h., y más de 1 h.), y finalmente, su primer y segundo deporte en orden de práctica, pudiendo elegir entre fútbol, balonmano, baloncesto, natación, musculación, actividades coreografiadas como aeróbic, ciclismo, atletismo, voleibol, escalada, artes marciales, golf, gimnasia de mantenimiento, rugby, pádel/tenis, patinaje, actividades en la naturaleza u otros.

3.3 Procedimiento

El cuestionario fue administrado durante los meses de enero a abril de 2009. Para ello en una primera fase se realizó una reunión con las personas que iban a realizar el trabajo de campo explicándoles cuál era exactamente el objetivo del estudio, invitándoles a que se leyeran el cuestionario por si presentaba alguna duda. Posteriormente en una segunda fase, se estableció un cronograma según los horarios de las clases para visitar a todos los grupos que componían el segundo ciclo de CCAFD de la citada universidad. Finalmente, y una vez realizada una temporalización en la que se pudieran visitar los cuatro grupos (dos grupos de mañana y dos grupos de tarde), se acudió al centro escolar en horario lectivo y se pasó el cuestionario a los alumnos asistentes. Antes de comenzar se les informó que era un estudio anónimo y que no era obligatorio cumplimentarlo. Aún así, todos los presentes que se encontraron durante el trabajo de campo, aceptaron voluntariamente su realización.

3.4 Análisis de datos

Realizado el trabajo de campo y recogida la información, se procedió al análisis de los datos. Para ello la información se registró, preparó y trató para su análisis mediante el paquete estadístico SPSS 18.0 para Windows.

4. RESULTADOS

El análisis descriptivo realizado sobre la práctica deportiva de los estudiantes de segundo ciclo de CCAFD de la Universidad de Sevilla muestra que el 89,8% de los estudiantes practican algún deporte, siendo tan sólo un 10,2% los que no practican. Por sexos, el 92,2% de los hombres y el 85,4% de las mujeres sí practican, frente a un 7,8 % de los hombres y a un 14,6 % de las mujeres que no realizan ninguna práctica deportiva (tabla 2).

En relación a la frecuencia de práctica (tabla 2), el 69,4% de la muestra global realiza prácticas deportivas tres o más veces en semana, el 20,3% uno o dos días en semana y el 10,2% no practica nada de deporte. Por sexos, el 74,1% de

los hombres practican tres o más, el 18,2%, dos días por semana, y el 7,8% no practica ningún tipo de actividad física. Por su parte las mujeres practican deporte el 61%, tres o más días por semana, el 24,4% uno o dos días en semana y finalmente el 14,6% no practica nada de deporte.

Como podemos observar en la tabla 2, el tiempo dedicado por sesión de práctica deportiva en los estudiantes es de una hora o más en el 64,4% de los mismos, entre media hora y una el 23,7%, y el 11,9% menos de media hora. Según el sexo, encontramos que el 62,4 % de los hombres realiza una hora o más por sesión, el 28,6% de media hora a una hora, y menos de media hora el 9,1%. Las mujeres practican en un 68,3% durante una hora o más, el 14,6% entre media y una hora, el 17% menos de media hora.

	MUESTRA TOTAL		HOMBRE		MUJER	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
PRÁCTICA DEPORTIVA						
Si	106	89,8%	71	92,2%	35	85,4%
No	12	10,2%	6	7,8%	6	14,6%
TOTAL	118	100%	77	100%	41	100%
FRECUENCIA DEPORTIVA						
No	12	10,2%	6	7,8%	6	14,6%
1 día	1	0,8%	-	-	1	2,4%
2 días	23	19,5%	14	18,2%	9	22,0%
3 días	32	27,1%	22	28,6%	10	24,4%
4 días	28	23,7%	19	24,7%	9	22,0%
5 días o más	22	18,6%	16	20,8%	6	14,6%
TOTAL	118	100%	77	100%	41	100%
DURACIÓN DE LA SESIÓN						
Nada	12	10,2	6	7,8%	6	14,6%
Menos de 30´	2	1,7	1	1,3%	1	2,4%
Entre 30´ y 1 hora	28	23,7	22	28,6%	6	14,6%
1 hora	30	25,4	13	16,9%	17	41,5%
Más de 1 hora	46	39,0	35	45,5%	11	26,8%
TOTAL	118	100%	77	100%	41	100%

Tabla 2. Práctica deportiva por sexo

En relación a la práctica deportiva por grupos de edad (tabla 3), el 93,4% de los jóvenes menores de 25 años encuestados sí realizaban actividad física frente al 6,6% que no realizaban nada. En los mayores de 25 años el porcentaje de personas que practican deporte disminuyó hasta el 83,3, habiendo una tasa de sedentarios del 16,7%.

Si se atiende a la frecuencia deportiva, el número de personas totales que realizaron actividad física tres o más días en semana fue del 69,4%, porcentaje que disminuye ligeramente en los menores de 25 años que fue del 67,1% del total y algo superior en los mayores de 25 cuyo porcentaje de práctica fue de 73,8%. De la misma manera la tasa de personas total que realizaban deporte dos o menos veces por semana fue del 30,6%, tasa solo superada por los menores de 25 años con el 32,9%, siendo inferior en los mayores de 25 que alcanzaban valores del 26,2%.

	MUESTRA TOTAL		< 25 AÑOS		≥ 25 AÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
PRÁCTICA DEPORTIVA						
Si	106	89,8%	71	93,4%	35	83,3%
No	12	10,2%	5	6,6%	7	16,7%
TOTAL	118	100%	76	100%	42	100%
FRECUENCIA DEPORTIVA						
No	12	10,2%	5	6,6%	7	16,7%
1 día	1	0,8%	1	1,3%		0,0%
2 días	23	19,5%	19	25,0%	4	9,5%
3 días	32	27,1%	20	26,3%	12	28,6%
4 días	28	23,7%	19	25,0%	9	21,4%
5 días o más	22	18,6%	12	15,8%	10	23,8%
TOTAL	118	100%	76	100%	42	100%
DURACIÓN DE LA SESIÓN						
Nada	12	10,2%	5	6,6%	7	16,7%
Menos de 30´	2	1,7%	2	2,6%		0,0%
Entre 30´ y 1 hora	28	23,7%	22	28,9%	6	14,3%
1 hora	30	25,4%	20	26,3%	10	23,8%
Más de 1 hora	46	39,0%	27	35,5%	19	45,2%
TOTAL	118	100%	76	100%	42	100%

Tabla 3. Hábitos deportivos según edad

Como podemos observar en la tabla 3, el tiempo dedicado por sesión de práctica deportiva en los estudiantes es de más de una hora en el 39% de los mismos, una hora el 25,4%, y el 23,7% entre media y una hora, realizando menos de media hora o nada el 12%. Según la edad, encontramos que el 35,5% de los menores de 25 años realiza más de una hora por sesión, el 52,5% de media a una hora, y el 9,2% menos de media hora o nada.

DEPORTE	PRIMER DEPORTE PRACTICADO						SEGUNDO DEPORTE PRACTICADO					
	Muestra total		Hombre		Mujer		Muestra total		Hombre		Mujer	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Fútbol	44	37,3%	38	49,4%	6	14,6%	-	-	-	-	-	-
Musculación	12	10,2%	9	11,7%	3	7,3%	15	12,7%	15	19,5%	-	-
Voleibol	5	4,2%	1	1,3%	4	9,8%	3	2,5%	1	1,3%	2	4,9%
Patínaje	3	2,5%	1	1,3%	2	4,9%	2	1,7%	1	1,3%	1	2,4%
Balónmano	1	0,8%	1	1,3%	-	-	5	4,2%	5	6,5%	-	-
Aerobic	6	5,1%	-	-	6	14,6%	5	4,2%	1	1,3%	4	9,8%
Escalada	-	-	-	-	-	-	1	0,8%	1	1,3%	-	-
Gimnasia mantenimiento	2	1,7%	2	2,6%	-	-	-	-	-	-	-	-
Act. Naturaleza	4	3,4%	2	2,6%	2	4,9%	3	2,5%	1	1,3%	2	4,9%
Baloncesto	4	3,4%	2	2,6%	2	4,9%	6	5,1%	5	6,5%	1	2,4%
Ciclismo	3	2,5%	2	2,6%	1	2,4%	7	5,9%	2	2,6%	5	12,2%
Artes marciales	-	-	-	-	-	-	2	1,7%	-	-	2	4,9%
Rugby	-	-	-	-	-	-	1	0,8%	1	1,3%	-	-
Tenis	2	1,7%	2	2,6%	-	-	2	1,7%	2	2,6%	-	-
Natación	7	5,9%	2	2,6%	5	12,2%	5	4,2%	4	5,2%	1	2,4%
Atletismo	7	5,9%	6	7,8%	1	2,4%	6	5,1%	4	5,2%	2	4,9%
Golf	1	0,8%	1	1,3%	-	-	-	-	-	-	-	-
Pádel	-	-	-	-	-	-	7	5,9%	6	7,8%	1	2,4%
OTROS	5	4,2%	2	2,6%	3	7,3%	7	5,9%	4	5,2%	3	7,3%
NINGUNO	12	10,2%	6	7,8%	6	14,6%	41	34,7%	24	31,2%	17	41,5%
TOTAL	118	100%	77	100%	41	100%	118	100%	77	100%	41	100%

Tabla 4. Deportes practicados según sexo

En relación al primer deporte practicado por los estudiantes, los resultados más llamativos son que el 37,3% de la muestra total practica fútbol, el 10,2% musculación, y el 6% natación o atletismo. Si establecemos los deportes practicados según el sexo, el 49,4% de los hombres practica fútbol, el 11,7% musculación, y el 7,8% atletismo, siendo para las mujeres con el 14,6% en igual porcentaje el aeróbic y el fútbol, el 12,2% en natación, y el 9,8% en voleibol (tabla 4).

DEPORTE	PRIMER DEPORTE PRACTICADO						SEGUNDO DEPORTE PRACTICADO					
	Muestra total		< 25 años		≥ 25 años		Muestra total		< 25 años		≥ 25 años	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Fútbol	44	37,3%	30	39,5%	14	33,3%	15	12,7%	10	13,2%	5	11,9%
Musculación	12	10,2%	9	11,8%	3	7,1%	3	2,5%	1	1,3%	2	4,8%
Voleibol	5	4,2%	2	2,6%	3	7,1%	-	-	-	-	-	-
Patínaje	3	2,5%	2	2,6%	1	2,4%	2	1,7%	2	2,6%	-	-
Balónmano	1	0,8%	1	1,3%	-	-	5	4,2%	3	3,9%	2	4,8%
Aerobic	6	5,1%	3	3,9%	3	7,1%	5	4,2%	4	5,3%	1	2,4%
Escalada	-	-	-	-	-	-	1	0,8%	-	-	1	2,4%
Gimnasia mantenimiento	2	1,7%	2	2,6%	-	-	-	-	-	-	-	-
Act. Naturaleza	4	3,4%	4	5,3%	-	-	3	2,5%	1	1,3%	2	4,8%
Baloncesto	4	3,4%	3	3,9%	1	2,4%	6	5,1%	5	6,6%	1	2,4%
Ciclismo	3	2,5%	2	2,6%	1	2,4%	7	5,9%	4	5,3%	3	7,1%
Artes marciales	-	-	-	-	-	-	2	1,7%	1	1,3%	1	2,4%
Rugby	-	-	-	-	-	-	1	0,8%	1	1,3%	-	-
Tenis	2	1,7%	2	2,6%	-	-	2	1,7%	2	2,6%	-	-
Natación	7	5,9%	4	5,3%	3	7,1%	5	4,2%	5	6,6%	-	-
Atletismo	7	5,9%	2	2,6%	5	11,9%	6	5,1%	3	3,9%	3	7,1%
Golf	1	0,8%	-	-	1	2,4%	-	-	-	-	-	-
Pádel	-	-	-	-	-	-	7	5,9%	3	3,9%	4	9,5%
OTROS	5	4,2%	5	6,6%	-	-	7	5,9%	3	3,9%	4	9,5%
NINGUNO	12	10,2%	5	6,6%	7	16,7%	41	34,7%	28	36,8%	13	31,0%
TOTAL	118	100%	76	100%	42	100%	118	100%	76	100%	42	100%

Tabla 5. Deportes practicado según edad



Como segundo deporte practicado según el sexo, observamos como en la tabla 4, el 12,7% de todos los estudiantes realiza musculación, el 6% practica ciclismo, pádel u otros, el 5,1% atletismo o baloncesto, y el 4,2% balonmano o natación. Según el sexo, el 19,5% de los hombres practica musculación, el 7,8% pádel, y el 6,5% baloncesto o balonmano. Las mujeres practican en un 12,2% ciclismo, el 9,8% aeróbic, y el 7,3% otros deportes.

En relación al primer deporte practicado por los estudiantes según la edad (tabla5), el 39,5% de los menores de 25 años practica fútbol en primera opción frente al 33,3% de los mayores de 25 años que aún siendo ligeramente inferior también lo hacían. El segundo deporte más mencionado como deporte más practicado fue para los menores de 25 años la musculación, mientras que para los mayores de 25 años con un 11,9% el atletismo.

En relación a la segunda columna de la tabla 5 (segundo deporte practicado), el segundo deporte más practicado por los menores de 25 años fue en primer lugar de nuevo el fútbol con un 13,2% y baloncesto y natación con un 6,6% en segundo lugar. Para los mayores de 25 el segundo deporte más practicado fue en primer lugar el fútbol con un 11,9%, y Pádel y otros con un 9,5%.

5. DISCUSIÓN

El objetivo que se pretendía con este estudio era el de conocer la situación de práctica deportiva en los estudiantes de segundo ciclo de Licenciatura en CCAFD de la Universidad de Sevilla. Desde nuestro punto de vista, su importancia recae en que investigaciones de este tipo, sirven para establecer eficaces intervenciones posteriores para la promoción de la adherencia y continuidad en la práctica deportiva¹³.

En la población estudiada encontramos altos porcentajes de estudiantes que practican deporte (nueve de cada diez), lo que contrasta con los datos obtenidos por Pérez, Requena, y Zubiarur¹⁴ sobre estudiantes de CCAFD de la Universidad de León donde se observa una diferencia del 30% en la práctica deportiva en relación a los estudiantes de la Universidad de Sevilla, resultando en el caso de los leoneses que el 90% practicaba antes de comenzar sus estudios y disminuía el número de alumnos al 60% una vez iniciados éstos. Esta bajada de practicantes, una vez que comienzan estudios superiores, no parece constatarse o no se produce de forma tan acuciada en los estudiantes de CCAFD de la Universidad de Sevilla, ya que como hemos podido comprobar el porcentaje de estudiantes activos es muy alto.

¹³ Flores, G., Ruiz, F. y García, M. E: op.cit.

¹⁴ Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M: op.cit., 2005



En cuanto a los datos que nos muestran estudios sobre hábitos deportivos en universitarios en general con independencia a los estudios que cursen, autores como Pavón y Moreno¹⁵ establecen que en los alumnos de la Universidad de Almería, la tasa de practicantes desciende hasta situarse en el 52,7%, habiendo una gran diferencia en la práctica deportiva de los dos sexos (75,2% hombres frente al 38,7% de mujeres). Asimismo, esta diferencia es también muy alta en el estudio de Molina-García, Castillo y Pablos¹⁶ en 2007 donde el 49% de las chicas encuestadas no practicaban deporte frente al 5,6% de los chicos. Sin embargo, esta diferencia es menos significativa en los estudiantes de CCAFD de la Universidad de Sevilla, ya que sólo el 8% de los chicos y el 15% de las chicas no lo practican.

Si tenemos en cuenta los datos reflejados en el estudio sobre hábitos deportivos de la población andaluza realizado por la Empresa pública de Deporte Andalucía¹⁷ en 2009, la población joven entre 16 y 26 años es la que ofrece mayor porcentaje de practicantes. Así, el 57,22% de esta población dice haber practicado deporte en los últimos 12 meses, existiendo una gran diferencia por sexos, 74,41% en hombres frente al 38,85% en mujeres. Si lo comparamos a nivel estatal, aparecen datos semejantes en cuanto a práctica deportiva en el rango de edad comprendido entre 16 y 24 años con un 58%¹⁸. Hemos de aclarar que el tramo de edad que mayor número de universitarios registra es el comprendido entre los 18 y 24 años¹⁹, por lo que quedaría inserto dentro de los rangos que estipulan los dos estudios anteriores.

Si se compara a los estudiantes de España y otros países del mediterráneo como Portugal, Italia o Grecia, figuran a la cola de Europa en cuanto a práctica de actividad física, ya que el 30% de chicos y el 46% de chicas estudiantes afirman ser inactivos físicamente, frente al 21% de estudiantes hombres y el 24% de mujeres de países del Noreste de Europa y Estado Unidos, que son a su vez los más activos²⁰.

Por otro lado, la frecuencia de práctica de los alumnos que practican deporte es de tres o cuatro días por semana en más del 50% de los encuestados, coincidiendo también con los resultados de Molina-García, Castillo y Pablos²¹, donde 2-3 y 4-5 veces por semana son los intervalos que más señalan los estudiantes

¹⁵ Pavón, A. y Moreno, J. A: "Actitud de los universitarios ante la práctica físico - deportiva: diferencia por géneros". *Revista de Psicología del Deporte* (2008), nº 17, núm. 1, pp. 7 - 23

¹⁶ Molina - García, J., Castillo, I. y Pablos, C: op.cit.

¹⁷ Empresa Pública del Deporte Andalucía: op.cit.

¹⁸ García Ferrando, M (2006): op.cit.

¹⁹ Ministerio de Educación: op.cit..

²⁰ Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. y Wardle, J: "Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development". *Preventive Medicine* (2004), nº 39, pp. 182-190.

²¹ Molina - García, J., Castillo, I. y Pablos, C: op.cit.



activos y donde entran alumnos de CCAFD y de fisioterapia de la Universidad de Valencia. En el estudio de Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y Nicolás, L.²², donde no aparecían entre los sujetos encuestados estudiantes relacionados con las ciencias del deporte, las frecuencias de los practicantes disminuyen, siendo el 36% de ellos los que lo hacen tres o más veces por semana y el estudio de Haase et al.²³ revela que aproximadamente el 25% de universitarias y el 32% de universitarios realizan actividad física tres o más veces por semana. Sin embargo, este dato no se corresponde con los hábitos deportivos de los españoles de entre 15 y 24 años, donde el 55% de ellos practica deporte tres o más veces por semana²⁴. No obstante, según datos de este mismo autor, se ha producido un descenso en la frecuencia de práctica en este rango de edad, desde el año 2000 en el que el 67% de los encuestados hacía actividad física tres o más veces por semana.

Por lo tanto, se encuentran menores frecuencias de práctica de actividad física entre jóvenes universitarios que entre jóvenes de 15 a 24 años, pero existe una relación directa entre práctica deportiva y nivel de estudios obtenido, siendo el sector de población con estudios universitarios los que más practican²⁵.

A su vez, más del 60% de nuestra muestra, emplea una hora o más en sus sesiones deportivas, aunque con una ligera diferencia por sexos, ya que las mujeres realizan sesiones más duraderas. De esta manera los hombres emplean entre media hora a una hora en sus sesiones frente a un 14% de las mujeres que dedican el mismo tiempo. En relación a las horas totales de práctica semanal, la mayoría de los alumnos de CCAFD de la Universidad de Sevilla practican más de cuatro horas de actividad física en semana, atendiendo al número de sesiones semanales y a la duración de las mismas.

Pérez, Requena y Zubiaur²⁶ por su parte detectaron en los alumnos de CCAFD una disminución en la frecuencia de práctica una vez comenzados los estudios universitarios, pasando de nueve horas semanales a siete. Por otra parte, el 41% de los estudiantes de la Universidad de Deusto realizan sesiones de una hora o más, el 39% entre 30 y 60 minutos, el 18% entre 15 y 30 minutos, y el 1,7% menos de 15 minutos²⁷, por lo que se puede decir que la población estudiantil realiza mayoritariamente sesiones de una hora o más.

Las razones que la población universitaria arguye para la falta de práctica, son la falta de tiempo libre, exigencia de los estudios o, incompatibilidad de horarios

²² Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y Nicolás, L.: "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* (1998), 7, nº 2, pp. 233-245

²³ Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. y Wardle, J.: op.cit.

²⁴ García Ferrando, M (2006): op.cit.

²⁵ García Ferrando, M (2006): op.cit.

²⁶ Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M: op.cit.

²⁷ Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y Nicolás, L: op.cit.



entre otros²⁸. En el caso de los estudiantes de CCAFD de la Universidad de León, argumentan también su preferencia de hacer otra actividad no deportiva en su tiempo libre²⁹.

La siguiente cuestión repara en el deporte practicado por los estudiantes de CCAFD de la Universidad de Sevilla. En este caso existe una clara distinción por sexos. Mientras que los chicos se inclinan mayoritariamente por el fútbol, seguido muy de lejos por la musculación, las chicas diversifican mucho más su práctica deportiva entre natación, actividades deportivas tipo aeróbic, step, etc., o el voleibol. En este sentido coincidimos con Rodríguez y Sánchez³⁰ que indican que el deporte más practicado por los hombres con un 68,8% es el fútbol y el aeróbic con un 48,6% por las mujeres. Los estudiantes masculinos de CCAFD leoneses, eligen también el fútbol como práctica más demandada seguida por el fútbol sala, pero también existe una gran cantidad de deportes que se practica en pequeños porcentajes³¹. A su vez, los alumnos almerienses en el curso 2001-2002, presentan grandes diferencias de práctica en función del género. Así, el fitness fue la actividad más practicada por las mujeres (42,9%) y el fútbol por los hombres (41,6%) ocupando así las primeras posiciones³², aunque no de forma tan acuciada como los alumnos de CCAFD de la Universidad de Sevilla.

En función de los resultados obtenidos, se constata que los deportes más demandados por los universitarios suelen coincidir con los que realmente llevan a la práctica, y que estos manifiestan una predilección por el deporte competitivo³³. En cuanto a la población entre 16 y 25 años en general, en Andalucía se constatan también las mismas tendencias que en entre los universitarios, si bien el baloncesto es más practicado por la población no universitaria³⁴.

Somos conscientes de que existen ciertas limitaciones en este trabajo como en el número de la muestra. Por ello, hay que tener en cuenta que los cursos escogidos, están constituidos en gran parte por alumnos con otras titulaciones que compatibilizan sus trabajos con el estudio, y a menudo faltan a clase.

Como posibles futuras líneas de investigación, entendemos el presente trabajo como un estudio piloto, que puede ser interesante ampliar con los alumnos de las nuevas titulaciones del grado de Ciencias de la Actividad Física en Sevilla, y otras universidades de España que impartan esta carrera, en aras de establecer comparativas dentro del territorio nacional, y que permitan conocer los hábitos de

²⁸ Pavón, A. y Moreno, J. A.: op.cit.

²⁹ Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M: op.cit.

³⁰ Rodríguez, A. y Sánchez, E.: *Los universitarios y el deporte*, Sevilla, Wanceulen, 2010

³¹ Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M: op.cit.

³² Pavón, A. y Moreno, J. A.: op.cit.

³³ Gómez, M, Ruiz, F. y García, M. E: "Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios".

Espiral. Cuadernos del Profesorado (2010), 3, nº 5, pp. 3 – 10

³⁴ Empresa Pública del Deporte Andaluz: op.cit



los estudiantes como una primera fase con la que elevar posteriormente las prácticas deportivas de los mismos de una manera adaptada a sus gustos e intereses.

6. CONCLUSIONES

A tenor de los resultados obtenidos sobre hábitos deportivos de los alumnos de segundo ciclo de CCAFD de la Universidad de Sevilla, se pueden extraer las siguientes conclusiones.

Los alumnos estudiados practican deporte de una manera más asidua que los alumnos de otros estudios similares, no evidenciándose en nuestro caso un descenso del mismo por la llegada a la Universidad.

En relación a la práctica según el género, hay más chicos que chicas que practican actividad física, siendo esta diferencia coincidente y mayor que en otras fuentes consultadas.

La frecuencia de práctica de actividad física y deportiva de los estudiantes de CCAFD de la Universidad de Sevilla es de 3 o más días por semana en más de la mitad de los encuestados.

La media de duración por sesión de práctica deportiva es de una hora, siendo en las mujeres ligeramente superior.

El fútbol y la musculación fueron los deportes mayoritariamente practicados por los hombres mientras que las mujeres realizan actividades aeróbicas colectivas, fútbol y natación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CAPDEVILLA, L.; NIÑEROLA, J.; CRUZ, J.; LOSILLA, J.; PARRADO, E.; PINTANEL, M.; VALERO, M. y VIVES, J: "Exercise motivation in university community members: A behavioural intervention". *Psicothema* (2007), 19, nº 2, pp. 250 – 255.
- CECCHINI, J. A.; MÉNDEZ, A.; y MUÑIZ, J^o: "Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren". *Psicothema* (2002), 14, nº 3, pp.523 – 531.
- EMPRESA PÚBLICA DEL DEPORTE ANDALUZ: *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*, Sevilla, Empresa Pública del Deporte Andaluz, Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Junta de Andalucía, 2009.
- FLORES, G.; RUIZ, F. y GARCÍA, M. E: "Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico – deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara". *Revista Internacional de Ciencias del Deporte* (2009), 14, nº 5, pp. 59 – 80.

- FREDERICK, C. y RYAN, R: "Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health". *Journal of Sport Behavior* (1993), 16, nº 3, pp. 124 – 146.
- GARCÍA FERRANDO, M: *Los españoles y el deporte: práctica y comportamiento en las últimas décadas del siglo XX. Encuesta sobre hábitos de los Españoles*, 2000, Madrid, CSD, 2001.
- GARCÍA FERRANDO, M: *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*, Madrid, CSD y CIS, 2006.
- GÓMEZ, M, RUIZ, F. y GARCÍA, M. E: "Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios". *Espiral. Cuadernos del Profesorado* (2010), 3, nº 5, pp. 3 – 10.
- HAASE, A.; STEPTOE, A.; SALLIS, J. F. y WARDLE, J: "Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development". *Preventive Medicine* (2004), nº 39, pp. 182 – 190.
- HERNÁNDEZ, A. I.; GARCÍA, M. E. y OÑA, A: "Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense". *Revista Motricidad* (2002), nº 8, pp. 111 – 139.
- INGLEDEW, D.; MARKLAND, D. y MEDLEY, A. R: "Exercise motives and stages of change". *Journal of Health Psychology* (1997), nº 3, pp. 477 – 489.
- IRWIN, J. D: "The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study". *Journal of American College Health* (2007), 56, nº 1, pp. 37 – 41.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN: "Datos y Cifras del Sistema Universitario", *Secretaría General Técnica, Subdirección General de Documentación* (2009). <http://www.educacion.es/educacion/universidades.html>. [Consulta: 02/05/2011].
- MOLINA – GARCÍA, J.; CASTILLO, I. y PABLOS, C: "Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios". *Motricidad, European Journal of Human Movement* (2007), nº 18, pp. 79 – 91.
- PAVÓN, A. y MORENO, J. A: "Actitud de los universitarios ante la práctica físico – deportiva: diferencia por géneros". *Revista de Psicología del Deporte* (2008), 17, nº 1, pp. 7 – 23.
- PÉREZ, D.; REQUENA, C. y ZUBIAUR, M: "Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León". *Motricidad, European Journal of Human Movement* (2005), nº 14, pp. 65 – 79.
- ROCA, J: *El deporte universitario en el ámbito andaluz*, en Domingo, C.H., Cabeza, D. y A. Yéberes: *El deporte universitario en España: actualidad y perspectivas de futuro*, Madrid, Dykinson, D. L., 2006, pp. 185 – 202.
- RODRÍGUEZ, A. y SÁNCHEZ, E: *Los universitarios y el deporte*, Sevilla, Wanceulen, 2010.
- SÁNCHEZ, A.; GARCÍA, F.; LANDABASO, V. y NICOLÁS, L: "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* (1998), 7, nº. 2, pp. 233 – 245.