

**REVISTA INTERNACIONAL
DE DEPORTES COLECTIVOS**

I
CONGRESO INTERNACIONAL
DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Madrid, 23 y 24 de Mayo de 2013

Universidad Francisco de Vitoria



R I D C

E
V
I
S
T
A

N
T
E
R
N
A
C
I
O
N
A
L

E
P
O
R
T
E
S

O
L
E
C
T
I
V
O
S



La Asociación Española de Deportes Colectivos (AEDC) surge en 2008 para estudiar e investigar en el campo de los Deportes Colectivos en el territorio español. El gran auge que están teniendo todos los deportes colectivos dentro del deporte nacional, nos llevó a ver la necesidad de crear AEDC para responder a la creciente demanda de Licenciados en CC. de la Actividad Física y Deporte que, con sus inquietudes sobre los temas afines al objeto de la misma, dan sentido a la Asociación.

Sin duda, el futuro del deporte en España estará ligado a la expansión de los deportes colectivos, e incluso de la aparición, por qué no, de otros nuevos, lo que redundará en la creación de nuevas Asociaciones y Federaciones en este ámbito.

En esta línea de constante investigación creamos, ya en nuestros comienzos, una revista de interés para todo el público relacionado con los deportes colectivos, que esperamos que sea referencia importante no sólo para profesionales del deporte, docentes de las Licenciaturas de Actividad Física y deportes y estudiantes de la misma sino, por supuesto, también para el público en general.

La gran acogida que, desde sus inicios, ha tenido nuestra asociación, nos impulsa a seguir adelante y nos motiva para seguir mejorando día a día, lo cual esperamos conseguir con el apoyo de todos nuestros asociados y de todos aquéllos que deseen realizar cualquier tipo de aportación o sugerencia.

REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS



ENTIDAD EDITORA

Asociación Española de
Deportes Colectivos
C/ Bellver, 1
28039-MADRID
revista@asesdeco.com

DIRECTORA

Gema Sáez Rodríguez
Univ. de Alcalá

CONSEJO DE REDACCIÓN

Alistair Maclay
Univ. de Oxford

Carlos A. Cordente Martínez
Univ. Politécnica de Madrid

Carmen Domínguez Sánchez
AEOED

Guillermo Rocafort Pérez
Univ. Carlos III

Johnny Meño Segura
Univ. de Costa Rica (C. Rica)

Jorge Otero Rodríguez
Univ. Autónoma de Madrid

José Manuel Almudí Cid
Univ. Complutense Madrid

Juan Carlos Luis Pascual
Univ. de Alcalá

Julián Campo Trapero
Univ. Complutense Madrid

Mariliana Rico Carrillo
Univ. Católica del Tachira (Venezuela)

Ronke Shoderu
London Metropolitan University

Rui Filipe Cerqueira Quaresma
Univ. de Évora (Portugal)

Silvina Santana
Univ. de Aveiro (Portugal)

Victor Manuel Castillo Girón
Univ. de Guadalajara (México)

Xavier de Montille
Univ. de París

NÚMERO 15

MAYO - AGOSTO 2013

*I Congreso Internacional Actividad Física y
Deporte*

ISSN: 1989-841X

NORMAS DE PUBLICACIÓN

1. La Revista Internacional de Deportes Colectivos publica trabajos de carácter científico que estén realizados con rigor metodológico y que supongan una contribución al progreso en el ámbito de los Deportes Colectivos. Se recogen trabajos de naturaleza teórica, experimental, empírica y profesional con preferencia para aquéllos que presenten cuestiones actuales y de relevancia científica y discutan planteamientos polémicos. Por lo demás, la interdisciplinariedad en el campo de la actividad física y deportiva es un objetivo de la Revista, por lo que existirá una sección para trabajos de cualquier otra área distinta a la mencionada.
2. Los trabajos habrán de ser inéditos, no admitiéndose aquéllos que hayan sido publicados total o parcialmente, ni los que estén en proceso de publicación o hayan sido presentados a otra revista para su valoración. Se asume que todas las personas que figuran como autores han dado su conformidad, y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal consiente tal citación.
3. Los artículos deberán prepararse según las normas ISO 690-1987 y su equivalente UNE 50-104-94. Estas normas se pueden consultar en el enlace http://www.uc3m.es/portal/page/portal/biblioteca/aprende_usar/como_citar_bibliografia. Los manuscritos que no se atengan a dichas normas no serán considerados para su publicación. Los manuscritos deberán ser en letra Times New Roman 12, a un espacio y medio y con una extensión de entre 5 y 20 páginas, con márgenes de 3 centímetros y con las páginas numeradas. Los originales podrán estar escritos tanto en tanto en idioma castellano como en inglés.

La primera página del manuscrito incluirá únicamente el Título pero no los autores, para garantizar el anonimato en la revisión.

La 2ª página incluirá:

- a. Título del artículo.
- b. Nombre de cada autor completo, y de sus instituciones, ciudad y país.
- c. Un resumen en castellano y otro en inglés de entre 100 y 150 palabras.
- d. El título en inglés.
- e. Entre 4 y 8 palabras clave en castellano e inglés, al pie de cada resumen.
- f. Información suficiente para el contacto con el autor (dirección postal completa, teléfonos y correos electrónicos).
- g. Se deberán indicar —si es el caso— las fuentes de financiación de la investigación, así como el hecho de haberse presentado (de forma previa o preliminar) en algún congreso, simposio o similar.

Se podrán incluir notas a pie de página.

Las tablas, gráficos y figuras deberán estar una en cada hoja, indicándose en el texto su ubicación.

Biografías. Para cada autor se debe indicar la actual afiliación y el máximo grado académico obtenido (campo, año de obtención, institución). Se deberán adjuntar como una hoja separada al final del texto.

4. Los trabajos serán enviados o bien por correo electrónico a la dirección revista@asesdeco.com, o a la dirección de correo:

Asociación Española de Deportes Colectivos

C/ Bellver, 1 Bajo - B
28039 - Madrid (España)

5. Los trabajos remitidos serán revisados anónimamente por al menos dos revisores externos antes de la evaluación del Consejo de Redacción. La recepción se comunicará de inmediato, y se han de esperar por lo general entre 1 y 3 meses para recibir las revisiones. Los artículos aceptados (dependiendo de la rapidez en las revisiones y en la realización de las revisiones posteriores) pueden esperar ser publicados alrededor de 4 meses después de su remisión. En caso de no ser aceptado, el original se devolverá a petición del autor. Si se acepta un trabajo para su publicación, los derechos de impresión y de reproducción por cualquier forma y medio serán propiedad de la Revista. La Revista de AEDC no rechazará ninguna petición razonable por parte del autor para obtener el permiso de reproducción de sus contribuciones. Asimismo, se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política científica de la Revista. Igualmente, las actividades descritas en los trabajos publicados estarán de acuerdo con los criterios y normativa vigente, tanto por lo que se refiere a experimentación como en todo lo relativo a la deontología profesional. La Revista podrá solicitar a los autores copias de los datos en bruto, manuales de procedimiento, puntuaciones, y, en general, material experimental relevante.



LA PERCEPCIÓN DE LOS BENEFICIOS, IMPORTANCIA Y MOTIVACIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN ADULTA DE SEVILLA

Fátima Chacón Borrego

Universidad de Sevilla

Carolina Castañeda Vázquez

Universidad de Sevilla

María Garrido Guzmán

Universidad de Sevilla

RESUMEN

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la realización de deporte para la Sociedad desde el punto de vista de la salud, la educación, el desarrollo de valores positivos, entre otros, se considera cada vez más necesario la adquisición de hábitos de práctica, de ahí la preocupación por identificar factores que puedan incidir en la creación y/o permanencia de estos hábitos.. El presente estudio está vinculado con un proyecto de investigación I+D+I sobre hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla, en el que nos vamos a centrar en el análisis de algunos factores psicológicos como son: la percepción de la población adulta sobre los beneficios asociados a la práctica deportiva, sus diferentes motivaciones y la importancia que le otorgan a la actividad físico-deportiva. Para ello se ha seleccionado una muestra de 1002 personas ≥ 18 años ($\pm 3,8\%$; 95,5% C.I.) y se ha utilizado un cuestionario estructurado con una fiabilidad de .84 (Coeficiente Alpha de Cronbach). Los resultados muestran que el beneficio o utilidad más asociada con la práctica para todas las personas incluso las que no realizan actividad física, es el mantener la salud o la forma física y en tercer lugar la diversión. Existe una coincidencia entre dichos beneficios con los motivos reales de las personas que practican actividad física. Por otro lado el principal motivo de abandono o no haber practicado nunca es la falta de tiempo o bien por cuestiones laborales/estudio o bien por obligaciones familiares.

PALABRAS CLAVE: hábitos de práctica, motivación, factores psicológicos, deporte, actividad física.

ABSTRACT

Taking into consideration the importance of practicing sport, in matter of health, education, and positive values, among others, it's necessary to develop good practice habits, and therefore the interest in identify factors which could influence these practice habits. This research proceeds from a I+D+I Project, which is about physical activity habits of adults from Seville. In this paper, we will focus on analysis of psychological factors such as: benefits of practicing sports, reasons to practice and importance of physical exercise. The sample (N=1002) is constituted for people older than 18 years ($\pm 3,8\%$; 95,5% C.I.) and a specific questionnaire, built to that effect and validated (Alpha Cronbach: .84), was used to obtain dates. The main results show that the most important benefit of exercise is related to be in good health, keep fit and enjoyment. On the other hand, the main reasons to have dropped out of sport are both related to time availability or lack of time, labour issues, studies and family responsibilities.

KEYWORDS: Practice habits, motivation, physiological factors, sports, physical activity

Fecha de recepción: 19/04/2013

* Fecha de aceptación: 27/04/2013

1. INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva ocupa un papel importante dentro de la sociedad actual por su relación con aspectos tan necesarios como son, la salud, la educación, la transmisión y desarrollo de valores positivos, y la integración social y cultural, entre otros (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007)¹.

Uno de los aspectos más relevantes que tiene la realización de actividad física es la relación que pueda existir entre la práctica y la salud. Existen numerosos estudios que analizan dicha relación; por un lado, los que tratan de demostrar los efectos perjudiciales que conlleva la inactividad o el sedentarismo sobre la salud, centrados en los aspectos de condición física del sujeto (Devís y Peiró, 1993²; Zaragoza, Serrano y Generelo, 2004³; Instituto Nacional de Estadística, 2007⁴) y por otro, los estudios que analizan la práctica de actividad física como hábito de vida saludable que, unido a otra serie de comportamientos saludables, podrían definir si el estilo de vida de un sujeto es o no saludable (Arribas, 2005⁵; Arribas, Arruza, Gil de Montes, Aldaz y Irazusta, 2008⁶).

Este segundo enfoque es con el que más relación tiene nuestro estudio teniendo en cuenta que en él se intenta identificar aspectos relacionados con la práctica de actividad física que puedan generar hábitos y por tanto un estilo de vida activo y saludable.

¹ COMISIÓN DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS. *Libro blanco sobre el Deporte*. Bruselas, 2007.

² DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. La Actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*. 1993, núm. 4, p. 71-86.

³ ZARAGOZA, J., SERRANO, E. Y GENERELO, E. Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el deporte*. 2004, núm. 4, p. 204-221.

⁴ INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. *Encuesta nacional de Salud*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.

⁵ ARRIBAS, S. *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: creencias sobre utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. Donostia: Universidad del País Vasco, 2005.

⁶ ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., ARRUZA, J.A., ALDAZ, J. E IRAZUSTA, S. (2008). Actividad físico-deportiva que realizan los jóvenes de Gipuzkoa. En ARRIBAS, S. y ALDAZ, J (eds.), *Hábitos estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte*. Donostia: Argitalpen, 2008. p. 79-98.

Atendiendo a los estudios de Devís (2000)⁷; Delgado y Tercedor (2002)⁸; Aldaz (2009)⁹; Piéron, García y Ruiz Juan (2007)¹⁰; Ferreira, Van der Horst, Wendel-Vos, Kremers, Van Lenthe and Drug (2007)¹¹ y fundamentalmente Sallis and Owen (1999)¹² se analizaron una serie de factores que podrían ser determinantes de la práctica de actividad físico-deportiva (factores demográficos y biológicos, psicológicos, sociales, conductas y habilidades motrices).

Los factores psicológicos tales como, la motivación, interés hacia la práctica, beneficios percibidos,... han sido analizados por numerosas investigaciones: Sallis, Prochaska and Taylor (2000)¹³, Cantón (2000)¹⁴, Weinberg et all (2000)¹⁵, Arruza y Arribas (2001)¹⁶, Castillo y Balaguer (2001)¹⁷, García Ferrando y Mestre Sancho (2002)¹⁸, Escartí (2002)¹⁹, Cecchini, Méndez y Muñiz (2002)²⁰, Arruza, Arribas, Gil De Montes, Romero y Cecchini (2008)²¹, Castañeda y Campos (2012)²².

⁷ DEVÍS, J. *Actividad Física, deporte y salud*. Barcelona: Inde, 2000.

⁸ DELGADO, M. Y TERCEDOR, P. *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde, 2002.

⁹ ALDAZ, J. "La práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) de la población adulta de Gipuzkoa como hábito líquido". Director: Silvia Arribas. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, 2009.

¹⁰ PIÉRON, M., GARCÍA MONTES, M.E. Y RUIZ JUAN, F. Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tandem: Didáctica de la Educación Física*. 2007, núm. 24, p. 9-24.

¹¹ FERREIRA, O., VAN DER HORST, K., WENDEL-VOS, W., KREMERS, S., VAN LENTHE, F.J. & DRUG, J. Environmental correlatos of physical activity in Routh – a review and update. *Obesity reviews*. 2007, vol. 2, núm. 8, p. 129-154.

¹² SALLIS, J.F. & OWEN, N. *Physical activity and behaviroal medicine*. Thousand Oaks. CA: SAGE. 1999.

¹³ SALLIS, J.F., PROCHASKA, J. & TAYLOR, W. Review of correlatos of physical activity of children and adolescents. *The American College of Sport Medicine*. 2000, núm. 32, p. 963-975.

¹⁴ CANTÓN, E. Motivación en la Actividad Física y Deportiva. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*. 2000, núm. 3, p. 5-6.

¹⁵ WEINBERG, R.S., TENENBAUM, G., MCKENZIE, A., JACKSON, S., ANSHEL, M., GROVE, R. & FOGARTY, G. Motivation for Youth participation in sport and physical activity: Relationship to culture, Self-reported activity levels an gender. *International Journal of Sport Psychology*. 2000, núm. 32, p. 321-346.

¹⁶ ARRUZA, J.A. Y ARRIBAS, S. *Estudio sobre los Hábitos Deportivos de la población de Gipuzkoa*. Donostia-San Sebastián: Gipuzcoako Foru Aldundia. Kirolarte, 2001.

¹⁷ CASTILLO FERNÁNDEZ, I. Y BALAGUER, I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 2001, núm. 63, p. 22-29.

¹⁸ GARCÍA FERRANDO, M. Y MESTRE, J.A. *Los hábitos deportivos de la población valenciana (2000)*. Valencia: Fundación Deportiva Municipal, 2002.

¹⁹ ESCARTI, A. La teoría cognitiva social en el estudio de la práctica del ejercicio: El rol de la Autoeficacia. En ARRUZA, J.A. (ed.), *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Donosti: Universidad del País Vasco (EHU/UPV), 2002. P. 13-24.

²⁰ CECCHINI, J.A., MÉNDEZ, A. & MUÑIZ, J. Motives for practicing sport in spanish schoolchildren. *Psicothema*. 2002, vol. 3, núm. 14, p. 523-531.

²¹ ARRUZA, J. A., ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., IRAZUSTA, S., ROMERO, S. Y CECCHINI, J.A. Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional* En ARRUZA, J.A. (ed.), *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Donosti: Universidad del País Vasco (EHU/UPV), 2002. P. 13-24.

²¹ CECCHINI, J.A., MÉNDEZ, A. & MUÑIZ, J. Motives for practicing sport in spanish schoolchildren. *Psicothema*. 2002, vol. 3, núm. 14, p. 523-531.

²¹ ARRUZA, J. A., ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., IRAZUSTA, S., ROMERO, S. Y CECCHINI, J.A. Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2008, vol. 8, núm. 30, p. 171-183.

²² CASTAÑEDA, C. Y CAMPOS, M.C. Motivación de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2012, núm. 22, p. 57-61.

El presente estudio de hábitos de práctica deportiva de la población adulta de Sevilla, se enmarca igualmente dentro de las investigaciones anteriormente referidas en la que se plantean los siguientes objetivos: conocer la percepción sobre las utilidades o beneficios que se asocian a la práctica deportiva, identificar los principales motivos para practicar deporte, analizar las diferencias entre los motivos de abandono de la práctica o de alguna modalidad deportiva y los motivos de no haber realizado actividad física y conocer la importancia percibida sobre la práctica.

2. MÉTODO

Estudio descriptivo de corte transversal de la población adulta del municipio de Sevilla vinculado al proyecto I+D+I “Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva y estilos de vida en la población adulta de Asturias, Gipuzkoa y Sevilla”.

Muestra de 1002 personas ≥ 18 años ($\pm 3,01\%$; 95,5% CI), por cuotas cruzadas de edad y sexo.

Para la obtención de datos se ha utilizado un cuestionario estructurado en 6 dimensiones sobre la práctica de la actividad física (PAFYD) y concretamente este estudio se centra en la dimensión psicológica de la práctica utilizando los ítems: 23. Motivos de práctica, 32A. Motivos de no práctica, 32B. Motivos de abandono, 33. Importancia de la práctica y 34. Utilidad percibida sobre la práctica.

Dicho cuestionario ha sido utilizado por investigaciones anteriores (Grupo de investigación IKERKI 05/30 y el Observatorio del Deporte de Gipuzkoa, Kirolbegi), al que se ha aplicado una validación por expertos. Su fiabilidad, mediante el coeficiente Alpha de Cronbach es de 0,84, aceptable para este tipo de estudios.

El tratamiento de los datos se ha realizado mediante paquete estadístico SPSS versión 15.0.

3. Resultados

Las utilidades o beneficios más importantes que percibe la población adulta de Sevilla sobre la realización de actividad física y deportiva (PAFYD), independientemente de si participan o no en ella, son sobre todo (Tabla 1): la de mejorar o mantener la salud

(con una valoración media de 8,08 sobre un valor máximo de 9), la de mejorar o mantener la forma física (valor de 7,47), la utilidad de divertirse (6,41) o como forma de desahogarse (6,04).

Por el contrario, los beneficios menos importantes, con valores inferiores a 5, son los de expresarse con libertad (4,74) y, sobre todo, la de dar salida al afán competitivo (4,16).

Tabla 1. Valoración de los beneficios que se pueden vincular a la práctica deportiva.

UTILIDADES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	Valoraciones medias
Para mejorar y mantener la buena salud	8,08
Para mejorar o mantener la forma física	7,47
Para divertirse	6,41
Para desahogarse	6,04
Para comunicarse con demás	5,77
Olvidar preocupaciones	5,73
Para lograr una mayor seguridad en uno/a mismo/a: hace sentir seguridad	5,72
Para desarrollar el afán de superación	5,66
Para desarrollar un mejor concepto de uno/a mismo/a: lo que piensa de sí mismo/a	5,45
Para hacer nuevos amigos/as	5,41
Para poder ayudar mejor a los/as demás (Porque fomenta la cooperación, solidaridad, integración)	5,12
Para dar salida al afán competitivo	4,16
Para expresarse con libertad	4,74

Nota: Escala de valoración de 1 a 9 (1 significa ninguna utilidad y 9 máxima utilidad).

Los motivos por los que las personas adultas practican actividad física son principalmente por salud (7,52 de media), el mantenimiento de la línea (6,58) y el desconectar de la actividad habitual (6,5) y la diversión (6,48). Con justificaciones en torno a 5 puntos de media, nos encontramos con el hecho de estar con los amigos u otra gente (5,72) o el de mejorar el atractivo físico (5,41). Los motivos menos argumentados para practicar actividades físico-deportivas son, el interés por la dedicación a la carrera deportiva (2,09) o el gusto por la competición (3,11).

Tabla 2. Motivos de práctica deportiva.

MOTIVOS DE PRÁCTICA	Valoración media
Por salud	7,52
Por mantener la línea	6,58
Por desconectar	6,5
Por diversión	6,48
Por estar con amigos u otra gente	5,72
Por mejorar atractivo físico	5,41
Por afán de competición	3,11
Por hacer carrera deportiva	2,09

La población adulta de Sevilla que ha abandonado alguna modalidad deportiva en los últimos cinco años lo ha hecho principalmente por falta de tiempo, debido a las obligaciones del trabajo o los estudios (Tabla 3). Un 40% de la población encuestada especifica que ésta es la razón principal de abandono, seguida de la falta de tiempo por obligaciones familiares (14,9%) o los problemas de salud (14,6%).

Los demás motivos adquieren una importancia, en porcentajes de población, inferiores al 6%, el que más destaca es la pereza, con un 5,4%, y las lesiones, con 5,1%.

No se señalan de forma significativa como motivos de abandono, la posible falta de instalaciones (2,5% de la población), ni el hecho de que se aburran (2,6%), que se considere que el precio de las actividades sea demasiado elevado (1,3%), la falta de la habilidad requerida según las características de las actividades (0,6%) y en ningún caso se ha dejado de realizar AFYD por falta de profesionales cualificados o por falta de información sobre qué actividad practicar o cómo hacerlo.

Para el 21,3% de la población adulta de Sevilla que es la que nunca ha realizado AFYD, (según los resultados obtenidos en el estudio de Chacón, 2011), las principales causas para no haber practicado son: la falta de tiempo por el trabajo o estudios (20,6%), la falta de tiempo por las obligaciones familiares (19,6%), porque no quieren o no les gusta hacer AFYD (18,6%), por pereza (13,2%) o por problemas de salud (12,7%). En cuanto al resto de motivos expresados, representan a una minoría de la población, con porcentajes por debajo del 5%.

No son aludidas como causas de la no realización de práctica deportiva ni el que les resulten demasiado caras, ni porque no haya entrenadores o personal cualificado, ni tampoco por no tener información sobre qué y cómo realizar AFYD.

Tabla 3. Motivos de abandono y no práctica.

	POBLACIÓN QUE ABANDONA	POBLACIÓN QUE NUNCA HA PRACTICADO
Por falta de tiempo en el trabajo o en el colegio/estudios	40%	20,59%
Por falta de tiempo por obligaciones familiares	15%	19,61%
Por problemas de salud	15%	12,75%
Porque me da pereza	5%	13,24%
Por lesiones	5%	0,98%
Porque hago otras actividades en mi tiempo de ocio	4%	0,49%
Otros	3%	0%
Porque me aburre	3%	2,45%
Porque no hay instalaciones cerca (o las que hay no son apropiadas)	3%	0,98%
Porque no quiero/No me gusta	2%	18,63%
Por falta de motivación	2%	1,96%
Por algún tipo de discapacidad	2%	4,41%
Porque es demasiado caro	1%	0%
Porque no tengo las habilidades que se necesitan	1%	1,47%
Porque no hay entrenadores/personal cualificado	0%	0%
Porque no tengo información sobre qué AFYD o cómo practicarla	0%	0%

Los resultados sobre la variable importancia que se le otorga a la PAFYD muestran que la mayoría de la población, con independencia de que realice o no deporte, considera que es importante, con una valoración media 7,16 sobre 9. Hay que tener presente que el 38,3% de la muestra le otorga la máxima valoración (muy importante), mientras que el 34,1% de los encuestados lo valora con valores 7 y 8 puntos (Tabla 4).

Tabla 4. Importancia de la práctica de AFYD.

VALORACIÓN MEDIA: 7.16	Frecuencia	Porcentaje
1. En absoluto importante	42	4,2%
2	33	3,3%
3	30	3,0%
4	21	2,1%
5	56	5,6%
6	95	9,5%
7	145	14,5%
8	196	19,6%
9. Muy importante	384	38,3%
	1.002	100%

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Existe una coincidencia entre la percepción que tiene la población adulta de Sevilla sobre los beneficios o utilidades vinculadas a la práctica y los motivos principales por los que realiza actividad física de tal manera que, la salud y la forma física son considerados como los más importantes al igual que los resultados de otros estudios como los realizados por Arribas y Aldaz (2008)²³ sobre la población de Guipúzcoa o los de la European Comision (2010)²⁴ sobre población europea y española. En los estudios de García Ferrando (2006)²⁵ y Observatorio del Deporte de Andalucía (2009)²⁶ sobre población española y andaluza este factor no ocupa el lugar más destacado aunque sí importante puesto que en todos los estudios analizados los 4 motivos más relevantes son: la salud, mantener la línea o forma física, desconexión o relax y diversión y los menos relevantes los relacionados con el gusto por la competición.

La falta de tiempo, bien por cuestiones laborales o de estudios, bien por obligaciones familiares, es la principal razón para no realizar actividades físico-deportivas o para abandonarlas tal y como señalan igualmente las investigaciones de la European

²³ ARRIBAS, S. Y ALDAZ, J. (Eds.). Hábitos, estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte. Bilbao: Argitalpen. UPV/EHU, 2008.

²⁴ EUROPEAN COMISION. Sport and Physical Activity. *Special Eurobarometer*. 2010, núm. 334.

²⁵ GARCÍA FERRANDO, M. *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), 2006.

²⁶ OBSERVATORIO DEL DEPORTE DE ANDALUCÍA (O.D.A.). *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2009.

Comision (2010)²⁷, O.D.A. (2009)²⁸ y el Centro de Investigaciones Sociológicas (2010)²⁹. Los problemas de salud aparecen en un segundo nivel como motivo de abandono.

Con respecto a la percepción que se tiene sobre si la práctica de actividad física es o no importante, existe una coincidencia en todos los estudios con nuestros resultados en destacarla como importante, lo cual puede ser entendido en relación a los resultados obtenidos en las variables anteriores por las que existe una clara vinculación de la realización de deporte con el mantenimiento y mejora de la salud.

5. BIBLIOGRAFÍA

- ALDAZ, J. “La práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) de la población adulta de Gipuzkoa como hábito líquido”. Director: Silvia Arribas. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, 2009.
- ARRIBAS, S. *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: creencias sobre utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. Donostia: Universidad del País Vasco, 2005.
- ARRIBAS, S. Y ALDAZ, J. (Eds.). *Hábitos, estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte*. Bilbao: Argitalpen. UPV/EHU, 2008.
- ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., ARRUZA, J.A., ALDAZ, J. E IRAZUSTA, S. (2008). Actividad físico-deportiva que realizan los jóvenes de Gipuzkoa. En ARRIBAS, S. y ALDAZ, J (eds.), *Hábitos estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte*. Donostia: Argitalpen, 2008. p. 79-98.
- ARRUZA, J.A. Y ARRIBAS, S. *Estudio sobre los Hábitos Deportivos de la población de Gipuzkoa*. Donostia-San Sebastián: Gipuzcoako Foru Aldundia. Kirolarte, 2001.

²⁷ EUROPEAN COMISION. Sport and Physical Activity. *Special Eurobarometer*. 2010, núm. 334.

²⁸ OBSERVATORIO DEL DEPORTE DE ANDALUCÍA (O.D.A.). *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2009.

²⁹ CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLOGICAS (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España en 2010. Avance de resultados*. Madrid: C.I.S. y C.S.D. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/noticias/DOSSIER-ENCUESTA.pdf>.

- ARRUZA, J. A., ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., IRAZUSTA, S., ROMERO, S. Y CECCHINI, J.A. Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2008, vol. 8, núm. 30, p. 171-183.
- CANTÓN, E. Motivación en la Actividad Física y Deportiva. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*. 2000, núm. 3, p. 5-6.
- CASTAÑEDA, C. Y CAMPOS, M.C. Motivación de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2012, núm. 22, p. 57-61.
- CASTILLO FERNÁNDEZ, I. Y BALAGUER, I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 2001, núm. 63, p. 22-29.
- CECCHINI, J.A., ECHEVARRÍA, L.M. Y MÉNDEZ, A. Tendencias o direcciones del deporte contemporáneo en función de los motivos de práctica. *Apunts: Educación Física y Deporte*. 2003, núm. 72, p. 6-13.
- CECCHINI, J.A., MÉNDEZ, A. & MUÑIZ, J. Motives for practicing sport in spanish schoolchildren. *Psicothema*. 2002, vol. 3, núm. 14, p. 523-531.
- CECCHINI, J.A., GONZÁLEZ, C., CARMONA, A.M. Y CONTRERAS, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*. 2004, vol. 1, núm. 16, p. 104-109.
- COMISIÓN DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS. *Libro blanco sobre el Deporte*. Bruselas, 2007.
- CHACÓN, F. "Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla". Director: Santiago Romero. Universidad de Sevilla, 2011.
- DELGADO, M. Y TERCEDOR, P. *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde, 2002.

- DEVÍS, J. *Actividad Física, deporte y salud*. Barcelona: Inde, 2000.
- DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. La Actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*. 1993, núm. 4, p. 71-86.
- ESCARTI, A. La teoría cognitiva social en el estudio de la práctica del ejercicio: El rol de la Autoeficacia. En ARRUZA, J.A. (ed.), *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Donosti: Universidad del País Vasco (EHU/UPV), 2002. P. 13-24.
- EUROPEAN COMISION. Sport and Physical Activity. *Special Eurobarometer*. 2010, núm. 334.
- FERREIRA, O., VAN DER HORST, K., WENDEL-VOS, W., KREMERS, S., VAN LENTHE, F.J. & DRUG, J. Environmental correlatos of physical activity in Routh – a review and update. *Obesity reviews*. 2007, vol. 2, núm. 8, p. 129-154.
- GARCÍA FERRANDO, M. *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, 2001.
- GARCÍA FERRANDO, M. Y MESTRE, J.A. *Los hábitos deportivos de la población valenciana (2000)*. Valencia: Fundación Deportiva Municipal, 2002.
- GARCÍA FERRANDO, M. *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), 2006.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. *Encuesta nacional de Salud*. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.
- OBSERVATORIO DEL DEPORTE DE ANDALUCÍA. *Hábitos y actitudes de la población andaluza ante el deporte*. Sevilla: Empresa Pública de Deporte Andaluz. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2009.

- PIÉRON, M., GARCÍA MONTES, M.E. Y RUIZ JUAN, F. Algunos correlatos de a actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tandem: Didáctica de la Educación Física*. 2007, núm. 24, p. 9-24.
- SALLIS, J.F. & OWEN, N. Physical activity and behaviroal medicine. *Thousand Oaks*. CA: SAGE. 1999.
- SALLIS, J.F., PROCHASKA, J. & TAYLOR, W. Review of correlates of physical activity of children and adolescents. *The American College of Sport Medicine*. 2000, núm. 32, p. 963-975.
- WEINBERG, R.S., TENENBAUM, G., MCKENZIE, A., JACKSON, S., ANSHEL, M., GROVE, R. & FOGARTY, G. Motivation for Youth participation in sport and physical activity: Relationship to culture, Self-reported activity levels an gender. *International Journal of Sport Psychology*. 2000, núm. 32, p. 321-346.
- ZARAGOZA, J., SERRANO, E. Y GENERELO, E. Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el deporte*. 2004, núm. 4, p. 204-221.