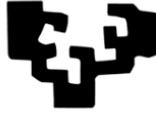


eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

Facultad de Educación y Deporte

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

TRABAJO FIN DE GRADO

Hábitos de práctica de actividad física y deportiva. Motivos de práctica y abandono de actividad física y deportiva de los estudiantes de 1º curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad del País Vasco

Autor

Ander Villanueva Piedrabuena

Directora

María Inmaculada Martínez de Aldama Ortúzar

Curso Académico

2021-2022

Índice

Resumen	4
Abstract	4
Objetivos	5
Marco teórico	6
Procedimiento	11
Muestra	11
Metodología	12
Resultados	16
Discusión	30
Conclusiones	32
Futuras líneas de trabajo y limitaciones	34
Referencias	35
Anexos	39

Índice de figuras

Figura 1. <i>Representación de la muestra respecto a la población</i>	16
Figura 2. <i>Distribución de la muestra por género</i>	16
Figura 3. <i>Provincia de residencia de la muestra durante el curso</i>	17
Figura 4. <i>Grado de interés respecto a la práctica de AFD</i>	17
Figura 5. <i>Distinción entre practicantes y no practicantes de AFD</i>	18
Figura 6. <i>Tipos de AFD entre practicantes</i>	18
Figura 7. <i>Forma de práctica de la AFD</i>	19
Figura 8. <i>Forma de organización de la AFD</i>	19
Figura 9. <i>Momento de mayor satisfacción al realizar AFD</i>	20
Figura 10. <i>Días de práctica de AFD</i>	20
Figura 11. <i>Franja horaria de práctica de AFD</i>	21
Figura 12. <i>Época del año con mayor práctica de AFD</i>	21
Figura 13. <i>Tiempo medio de práctica de AFD</i>	22
Figura 14. <i>Media de minutos de intensidades de práctica de AFD</i>	22
Figura 15. <i>Distribución entre instalación cubierta y al aire libre</i>	23
Figura 16. <i>Tipo de instalación en la práctica de AFD</i>	23
Figura 17. <i>Titulación de las personas que dirigen a los/as practicantes de AFD</i>	24
Figura 18. <i>Practicantes que han comenzado alguna AFD en el presente curso</i>	24
Figura 19. <i>Ítems para representar que es la AFD para los/as practicantes</i>	25
Figura 20. <i>Opinión de los/as practicantes acerca de la AFD</i>	25
Figura 21. <i>Opinión propia de los/as practicantes respecto a la AFD</i>	26
Figura 22. <i>Relación entre los elementos de salud y la AFD</i>	26
Figura 23. <i>Practicantes de AFD en el entorno de la muestra</i>	27
Figura 24. <i>Encuestados/as que caminan o usan la bicicleta al menos 10' continuos en los desplazamientos</i>	27
Figura 25. <i>Tiempo caminando o en bicicleta para los desplazamientos en un día normal</i>	28
Figura 26. <i>Motivos por los que los/as practicantes realizan algún tipo de AFD</i>	28
Figura 27. <i>Motivos por los que los/as no practicantes abandonaron la práctica de AFD</i>	29

Figura 28. *Valoración de los factores en función de la importancia que los/as encuestados/as creen que tienen a la hora de realizar AFD* 29

Índice de tablas

Tabla 1. *Número de participantes de la muestra total y obtenida y diferenciación entre géneros* 11

Tabla 2. *Presentación de los bloques que componen el cuestionario e ítems a analizar en cada uno* 13

Anexos

Anexo 1. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 1-12)	39
Anexo 2. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 13-22)	40
Anexo 3. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 23-27)	41
Anexo 4. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 28-30)	42
Anexo 5. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (pregunta 31)	43
Anexo 6. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 1-12)	44
Anexo 7. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 13-22)	45
Anexo 8. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 23-27)	46
Anexo 9. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 28-30)	47
Anexo 10. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (pregunta 31)	48

Resumen

El objetivo de este trabajo es conocer los hábitos deportivos y motivos de práctica de actividad física y deportiva, así como las barreras existentes de los y las estudiantes de primer curso del grado de Ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad del País Vasco. La muestra está compuesta por 62 estudiantes y el nivel de confianza es del 95% con un error muestra del 8%. Para la obtención de datos se utilizó un cuestionario propio abreviado como H.M.A.F.D. y elaborado a partir de los cuestionarios validados C.A.M.I.A.F. y C.A.M.P.A.F.D. Se realizó el análisis de los datos a través de Microsoft Excel. Los datos obtenidos concluyen que más del 90% muestra un alto grado de interés y de práctica de actividad físico deportiva. A la hora de realizar actividad físico deportiva, predominan los motivos intrínsecos como la mejora de la salud, el mantenimiento de la forma física, la superación personal y la diversión sobre los extrínsecos. La falta de tiempo libre y la pérdida de interés por la práctica aparecen como los motivos más comunes para el abandono. El factor más importante a la hora de realizar actividad físico deportiva es creer que la práctica deportiva mejora la salud de cada uno.

Palabras clave: hábitos, motivaciones, práctica, barreras, abandono, universitarios, actividad físico-deportiva.

Abstract

The aim of this study was to determine the sports habits and reasons for practicing physical activity and sports, as well as the existing barriers of first year students of the degree of Physical Activity and Sport Sciences of the University of the Basque Country. The sample is composed of 62 students and the confidence level is 95% with a sample error of 8%. An own questionnaire abbreviated as H.M.A.F.D. based on the validated questionnaires C.A.M.I.A.F.F. and C.A.M.P.A.F.D. was used to obtain the data which analysis was carried out using Microsoft Excel. The data obtained reveal that a high degree of interest and practice of physical sports activity is shown in more than 90% of the studied cases. When it comes to physical activity, intrinsic motives such as health improvement, keeping in shape, personal improvement and fun predominate over extrinsic motives. Lack of free time and loss of interest in the practice appear as the most common reasons for abandonment. The most important factor that drives the practice of physical activity is the health improvement derived from its practice.

Keywords: habits, motivations, practice, barriers, abandonment, university students, physical-sports activity.

Objetivos

El trabajo tiene como objetivo principal el estudio de los hábitos deportivos y motivos de práctica de actividad física y deportiva en los y las estudiantes universitarias de primer curso del grado de Ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad del País Vasco.

Asimismo, con el presente trabajo se pretende conocer las barreras existentes a la hora de realizar actividad física y deporte.

Marco teórico

El valor del deporte como herramienta de transformación social y actividad formadora, así como su papel como promotor de la integración social y de desarrollo económico en diferentes contextos políticos, geográficos, culturales y sociales es indiscutible. Dicho valor se puede constatar desde su origen hasta nuestros días. Así, en la época griega, la sociedad concebía la actividad físico deportiva como una herramienta para lograr la excelencia moral del individuo. Más tarde, Pierre de Coubertain, pedagogo humanista francés, fue un paso más allá presentando el deporte no sólo como una herramienta de gran valor moral, sino también para el desarrollo del valor social de las personas (Turró i Ortega, 2016).

En la actualidad, inmersos en una sociedad que avanza a pasos agigantados hacia un futuro poco predecible, el papel que juega el deporte en dicha evolución es crucial. Este avance se ha podido observar en el valor del tiempo social. El tiempo social es una dimensión que nace a partir de las relaciones que se dan en la sociedad y es al mismo tiempo sustancia y producto social (Astete, 2012). “Sustancia porque establece la dimensión temporal de la existencia social ... y es producto en la medida en que sólo se manifiesta como resultado de la interacción relacional social, ... y su desarrollo tiene como actores a los individuos” (Astete, 2012, p.43).

Antaño, el tiempo social organizaba la vida de la sociedad industrial, pero en estos momentos, el tiempo social se ha fragmentado. Los horarios son completamente individualizados y cada vez se goza de menos tiempo para el ocio, por lo que el poco tiempo del que se dispone es invertido en un ocio efímero y con poco valor en sí mismo. El deporte dentro de lo que es el contexto del ocio y de las fluctuaciones que ha tenido a lo largo del tiempo, necesita ser observado desde una perspectiva holística para de esta manera poder entenderlo en su totalidad (San Salvador del Valle y Madariaga, 2016).

Es por ello que, al hablar de deporte, no podemos única y exclusivamente centrarnos en su espíritu competitivo y debemos reparar y ser conscientes de la vertiente lúdica y socialmente enriquecedora de la práctica físico deportiva. A día de hoy, la práctica de actividad física y deportiva es concebida desde una perspectiva holística, entendiendo ésta como una ocupación de ocio procuradora de sociedades más integradoras y cohesionadas, de un estado de bienestar no sólo a nivel físico sino también mental y como parte y reflejo de la cultura de la sociedad.

La práctica de actividad física y deporte favorece la cohesión social y es una oportunidad para las cada vez ciudades más mestizas, de identidades múltiples y sentidos compartidos de lugar. Por ello, puede ser utilizada para reducir todo tipo de desigualdades generadas por el sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión, situación económica o cualquier otra condición de la persona. Si no se hace un correcto uso de la práctica físico deportiva, estas diferencias se pueden ver exacerbadas y utilizar la propia práctica como herramienta de oposición (San Salvador del Valle y Madariaga, 2016).

En cuanto a la práctica de actividad física y deportiva, otro de los objetivos deber ser el generar hábitos deportivos que tengan consecuencias positivas a nivel social, mental y de salud en el día a día

de los y las practicantes. Nuestro objetivo no sólo debe ser la práctica en sí misma, sino conseguir la continuidad y la adherencia por parte de la ciudadanía.

La importancia que tiene la actividad físico deportiva en la mejora de la salud de las personas es evidente y en la actualidad, inmersos en una sociedad sedentaria, la inactividad física se ha convertido en un problema a tener en consideración. La inactividad física incrementa las posibilidades de contraer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama y osteoporosis entre otras (Garrett et al., 2004 citado por Rico-Díaz et al., 2019). Al mismo tiempo, Rico-Díaz et al. (2019) explican en uno de sus artículos que según la Organización Mundial de la Salud (2010), “la pérdida de un estilo de vida activo supone el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, lo que provoca aproximadamente un 6% de las defunciones a nivel global sin tener en cuenta las enfermedades transmisibles” (p.446). Esto ha sido definido como el «Síndrome de Muerte por Sedentarismo».

Cabe remarcar que la práctica de actividad física va más allá puesto que también tiene un papel fundamental en el aumento de las relaciones sociales y diversos beneficios a nivel mental (Chacón-Cuberos et al., 2017 citado por Castro-Sánchez et al., 2019). Por todo ello, es de vital importancia “educar en salud para transformar hábitos y costumbres de la sociedad que pueden resultar en una mejor calidad de vida, promocionando la actividad física” (García y Fonseca, 2012 citado por Concha, 2017, p.33).

A pesar de la situación en la que nos encontramos, son muchas las personas que comienzan a conocer la importancia de realizar actividades físico deportivas. Es por ello que la actividad física está en auge tal y como confirman los análisis de los datos obtenidos de las encuestas del CSD (CSD, 2010; CSD, 2020) acerca de los hábitos deportivos en España. En este sentido, los datos de personas de 15 años en adelante, han pasado del 37% de practicantes en el año 2000, al 43% en el 2010 hasta llegar a rozar el 60% (59,3%) del pasado año 2020. Un año marcado por la pandemia del COVID-19, pero que sin duda nos hizo valorar la importancia que tiene la actividad física en nuestro día a día. Si nos centramos en las primeras de las franjas de edad expuestas por el CSD (entre 15 y 24 años), dentro de la cual se encuentra la gran parte de nuestro objeto de estudio, 8 de cada 10 (80,1%) practicó actividad física en el último año con diferentes frecuencias (CSD, 2020).

Aun así, los datos arrojan una estadística preocupante y es que el nivel de práctica de actividad físico deportiva disminuye a medida que aumenta la edad de las personas y por ello, encontramos las tasas de práctica más altas en las primeras etapas de la vida. Incluso si observamos la primera de las franjas; es decir, de 15 a 24 años, también encontramos un descenso a medida que aumenta la edad dentro de la misma ya que las mayores tasas de práctica se observan en la etapa infantil, empiezan a decaer en la adolescencia y se confirma dicho descenso en los estudiantes universitarios (Castañeda y Campos, 2012). Debido a la escasez de estudios acerca de este aspecto, debemos retroceder hasta los años 2005-2010 para encontrar evidencias científicas; que, aunque sean no sean recientes, sirven para hacernos una idea del descenso de la actividad físico deportiva en la etapa universitaria. Los porcentajes

de estos estudios arrojan un 50-60% de población universitaria activa en el mejor de los casos (Fernández-Ozcorta et al., 2015) presentando incluso valores inferiores como un 35% de estudiantes que realizan la actividad físico deportiva mínima para obtener beneficios para la salud (Irwin, 2007 citado por Fernández-Ozcorta et al., 2015).

Vista la situación a la que hacemos frente y antes de comenzar a exponer los motivos para la práctica y no-práctica de actividad físico deportiva, es importante ser conscientes de que, aunque una gran parte de la ciudadanía conoce los muchos beneficios de la actividad físico-deportiva, no todos la hacen impulsados por los mismos motivos. Es por ello que debemos reparar en las diversas motivaciones por las que las personas realizan actividad físico deportiva y a partir de ahí tratar de ofrecer una amplia gama de posibilidades de práctica. La motivación hacia la práctica de actividad físico deportiva puede venir determinada por aspectos internos o intrínsecos o por aspectos externos o extrínsecos, esto es, propios del entorno (Garita, 2006).

Este tipo de motivaciones se exponen en la Teoría de la Autodeterminación de Edward L. Deci y Richard Ryan del año 1985, donde se explicitan los diferentes tipos de motivaciones existentes. A partir de esta teoría se explica que en la realización de una tarea existen tres niveles de autodeterminación. En uno de los extremos se encuentra la motivación innata o intrínseca, esta está completamente autodeterminada y busca la satisfacción y disfrute sin necesidad de recompensas externas. En el centro del continuo y con varios estadios se encuentra la motivación extrínseca, esta viene determinada por recompensas o reconocimientos externos a la propia práctica. Por último, en el otro extremo aparece la amotivación o desmotivación hacia una tarea, la cual es la forma de motivación menos autodeterminada (Práxedes et al., 2016; León et al., 2020; Leyton-Román, 2021). Sin duda, la Teoría de la Autodeterminación puede servir de base para categorizar los motivos de práctica y no-práctica de actividad físico deportiva de los ciudadanos entre los que se encuentran los universitarios, ya que estos pueden tomar decisiones bien a través de una conducta completamente autodeterminada o bien influenciados por el entorno.

Es innegable refutar la importancia de conocer las motivaciones que llevan a los estudiantes a practicar actividad físico deportiva. Para ello, son muchos los estudios llevados a cabo en universitarios con el fin de conocer dichos motivos y la gran mayoría de ellos acuerdan que el motivo por excelencia para la realización de actividad físico es la mejora de la salud (Torres et al., 2000; Castañeda y Campos, 2012; Castañeda et al., 2018; Corbi et al., 2019; León et al., 2020). Además, realizar actividad físico deportiva para mantenerse en forma, la satisfacción personal, la diversión e incluso la evasión son motivos también muy valorados (Alonso-Fernández y García-Soidán, 2010; Castañeda y Campos, 2012; Cambroner et al., 2015; Castañeda et al., 2018). Como se puede observar una vez listados los motivos para la práctica, los universitarios se vinculan más al deporte por una serie de motivos intrínsecos como la diversión o la satisfacción personal que por motivos extrínsecos tales como ganar campeonatos o ser mejor que los demás.

En relación a la existencia de diferencias entre los motivos para la práctica entre mujeres y hombres, la evidencia científica aporta información relevante. Estudios recientes muestran que no podemos categorizar unos motivos como masculinos y otros como femeninos puesto que a pesar de que la tendencia muestra que los hombres están más motivados por la diversión, las relaciones sociales y la competición mientras que las mujeres por la salud y estética (Castañeda et al., 2018), existen artículos que revierten dicha tendencia. Gómez-López et al. (2009) observaron a partir de su grupo de estudio, que los hombres se orientaban a la búsqueda de salud y las mujeres a la diversión y el placer. Por todo ello, debemos reparar a la sociedad como un todo si queremos tratar de ofrecer una oferta de actividad físico deportiva diversificada para todos y todas.

Para la población universitaria, el comienzo de la vida universitaria puede suponer un cambio en el estilo de vida de estos ya que en numerosas ocasiones se producen cambios de residencia, tienen más obligaciones personales o requieren de un mayor número de horas para dedicar entre otros, al estudio.

Por ello, se dispone de menos tiempo libre para la práctica de actividad física o el tiempo del que gozan es empleado en otro tipo de actividades como, por ejemplo, ver la televisión, pasar tiempo con la familia o salir con los amigos (Castañeda y Campos, 2012). Este tipo de cambios pueden ser los detonantes para el abandono de la práctica de actividad físico deportiva y en los estudios que han tratado de observar este tipo de razones o motivos en los estudiantes universitarios, se han encontrado motivos diversos, pero entre ellos, los más habituales son la falta de tiempo ya sea por estudios o por trabajo, salir cansado de las clases, la falta de instalaciones deportivas cercanas, la pereza y la desgana y la falta de interés (Castañeda y Campos, 2012; Alias et al., 2016; Castañeda et al., 2018; Cambronero et al., 2015).

Además de conocer los motivos más comunes para el abandono de la práctica en esta etapa universitaria, es más que necesario centrarnos en aquellos motivos que han llevado a una parte de los estudiantes a no practicar nunca actividad físico deportiva. Nuevamente encontramos los motivos que listan los estudiantes que han abandonado la práctica. Motivos tales como la falta de tiempo, salir cansado de clase o el trabajo, la falta de instalaciones, la falta de interés por la actividad física y la pereza y la desgana son listados por los estudiantes universitarios (Castañeda y Campos, 2012; Castañeda et al., 2018; Alias et al., 2016; Cambronero et al., 2015; Rico-Díaz et al., 2019; Cecchini y González-Mesa, 2008; Fernández-Alcorta, 2015)

De cualquier modo, se puede entender que la motivación hacia la práctica de actividades físico-deportivas no sólo está influenciada por variables individuales, sino también de carácter social y ambiental. Estas variables determinan la elección de una actividad u otra, la frecuencia e intensidad con la que se realiza y la adherencia hacia la misma (Castañeda, 2012).

Por ello, para favorecer la continuidad y la adherencia a la práctica y tratar de evitar el abandono, conocer correctamente los motivos es de gran importancia para las instituciones promotoras de la actividad física y el deporte (Torres et al., 2000). Entre estas instituciones se encuentra la propia

universidad, que tal y como se expone en la Ley Orgánica 4/2007 del 12 de abril, en el artículo 90, esta debe organizar y favorecer la práctica de actividad físico deportiva para los miembros de la comunidad universitaria y, a la vez, hacer compatible la formación académica de los estudiantes con la misma. Así pues, es vital el papel que juegan las universidades en el fomento de la actividad física ya que los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida donde empiezan a decidir acerca de su futuro y entre todas estas decisiones se puede encontrar el hecho de decidir realizar o no actividad físico deportiva o también la decisión de comenzar con una práctica físico deportiva nueva (Mella-Norambuena et al., 2019).

Procedimiento

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 104 estudiantes de 1º curso del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad del País Vasco. Los criterios establecidos para ser considerado alumnado de 1º curso y de esta manera introducirlo dentro la muestra han sido los siguientes: estar matriculado/a en primer curso y no estar matriculado/a en cursos posteriores. Por ejemplo, un alumno o alumna con la mitad de créditos ECTS de 1º y la otra mitad de 2º curso no ha sido considerado alumnado de primer curso en el estudio. Expuestas las condiciones, del total de 104 alumnos y alumnas, 11 están matriculados en castellano y 93 en euskera. De los 11 matriculados en castellano, 8 de ellos son chicos y 3 chicas. En el caso del grupo de euskera la distribución es la siguiente: 57 chicos y 36 chicas.

Para obtener una muestra representativa se realizó el cálculo del tamaño y las características de la muestra necesaria para la elaboración del estudio. De tal manera y teniendo en cuenta que el número de alumnos y alumnas fue de 104 alumnos/as, se determinó necesario en torno a 62 - 75 respuestas en función del error muestral estimado del 8% o 5% respectivamente. Tras llevar a cabo el periodo de recogida de datos a través del cuestionario, se han obtenido un total de 62 respuestas de los 104 alumnos/as. Esto ha supuesto un error muestral del 8% y un nivel de confianza del 95%. De esas 62 respuestas, 54 de ellas son de alumnos del grupo de euskera (19 mujeres y 35 hombres) y 8 del grupo de castellano (3 mujeres y 5 hombres). De este modo, se han computado un total de 40 respuestas por parte del género masculino y 22 del femenino.

Tabla 1

Número de participantes de la muestra total y obtenida y diferenciación entre géneros

Participantes	n	Sexo
Muestra total	104	65 H / 39 M
Grupo euskera	93	57 H / 36 M
Grupo castellano	11	8 H / 3 M
Muestra obtenida	62	40 H / 22 M
Grupo euskera	54	35 H / 19 M
Grupo castellano	8	5 H / 3 M

Metodología

Previo a la elaboración del cuestionario, se realizó una revisión bibliográfica para la cual se emplearon las siguientes palabras clave: motivaciones, hábitos de práctica, abandono, barreras, universitarios y actividad físico-deportiva. Los criterios de inclusión y exclusión fueron el idioma y el año de publicación. La búsqueda se realizó sobre artículos en castellano e inglés excluyendo así cualquier artículo en otro idioma y se decidió incluir artículos con un máximo de 25 años de antigüedad. Para llevar a cabo la búsqueda bibliográfica acudimos a las siguientes bases de datos: Dialnet, ResearchGate, SciELO y TESEO.

Para conocer los motivos de práctica y abandono de actividad física y deportiva de los estudiantes de la muestra, se ha realizado un cuestionario formado por 31 preguntas tomando como referencia los cuestionarios “Cuestionario de Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-Deportivas (C.A.M.I.A.F. o M.I.A.F.D.)” validado por la Unidad de Investigación de Educación Física y Deportes (UNIVEFD) de la Universidad de Murcia en el año 2004 y el “Cuestionario para el Análisis de la Motivación y la Práctica de la Actividad Físico-Deportivas (C.A.M.P.A.F.D.)”. A su vez, para determinar las intensidades de práctica se tomó como referencia el cuestionario “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)” validado por la Organización Mundial de la Salud. Asimismo, se diseñó un cuestionario que se adecuase al objeto de investigación a tratar incluyendo algún ítem relativo a la situación postpandemia de la COVID-19. Este cuestionario fue llamado Cuestionario de Hábitos y Motivaciones en la Práctica de Actividades Físico-Deportivas en Universitarios (H.M.A.F.D.).

El cuestionario fue diseñado y enviado tanto en castellano como en euskera para dar la posibilidad al alumnado de que pudieran cumplimentarlo en el idioma que creyeran conveniente. En cuanto al contenido del cuestionario diseñado, el Cuestionario de Hábitos y Motivaciones en la Práctica de Actividades Físico-Deportivas en Universitarios (H.M.A.F.D.) se divide en 4 grandes bloques claramente diferenciados. El cuestionario contiene preguntas de única selección, selección múltiple, respuesta corta y de valoración de 1 a 5.

El primero de los bloques hace referencia a los datos genéricos y personales del encuestado/a (nº1, 2, 3 y 4). En ellas se pide al encuestado/a que responda preguntas para conocer la edad, género y lugar de residencia durante el curso. En segundo lugar, el cuestionario tiene un apartado referente a los hábitos de práctica (nº5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19). Busca conocer si el encuestado o la encuestada está interesado/a por la práctica físico-deportiva y su actual situación respecto a esta, es decir, si realiza, no realiza o realizaba y ha dejado de practicar actividad físico-deportiva. Además, se intenta profundizar en el tipo y frecuencia de práctica, franja horaria y época/s del año en las que más actividad realiza el encuestado o la encuestada. Duración de la práctica, intensidad dedicada a las diferentes intensidades (baja, moderada y alta), tipo de instalación y titulación de la persona que dirige la práctica de actividad físico deportiva en caso de haberla son otras de las cuestiones que se hacen.

Para aquellas personas que, sí que practican alguna actividad físico-deportiva, se exponen una serie de cuestiones (nº10, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 y 31) referentes a los motivos por los que practica la actividad; es decir, encontrar el porqué de la realización de la práctica en cuestión.

Por otro lado, para aquellas personas que sí han realizado, pero que en la actualidad no lo hacen o aquellas que nunca lo han hecho, se intenta encontrar una justificación a esto preguntando acerca de cuáles pueden ser las barreras que estos encuentran o han encontrado a la hora de practicar actividad físico-deportiva (nº20, 21, 22, 23, 29, 30 y 31).

Tanto para aquellos que practican alguna actividad físico deportiva como para los que no, se pregunta por el momento de mayor satisfacción, la opinión acerca de la actividad físico-deportiva, la opinión de uno mismo respecto a la práctica, la práctica en el entorno cercano y la valoración de una serie de ítems en función de la importancia de estos a la hora de realizar actividad físico deportiva. En esta pregunta se utiliza una escala Likert de 1 a 5 (donde 1 es “nada importante” y a 5 “muy importante”).

Tabla 2

Presentación de los bloques que componen el cuestionario e ítems a analizar en cada uno

Bloques	Ítems a analizar
Bloque I. Datos generales y personales del encuestado/a	Edad
	Género
	Lugar de residencia durante el curso
Bloque II. Hábitos y características de la práctica	Interés por la práctica
	Actual situación respecto a la práctica
	Tipo de práctica
	Organización de la práctica
	Frecuencia de práctica
	Franja horaria y época del año con mayor práctica
	Duración de la práctica
	Cantidad de minutos dedicada a diferentes intensidades
	Tipo de instalación
	Titulación de la persona dirigente (en el caso de haberla)
Bloque III. Motivos para la práctica	Momento de mayor satisfacción
	Opinión acerca de la actividad físico deportiva
	Opinión de uno mismo respecto a la práctica
	Práctica de actividad físico deportiva en el entorno cercano
	Caminata o uso de bicicleta en los desplazamientos y frecuencia
	Justificación para la práctica
Valoración de la importancia de ítems en la práctica	

Bloque IV. Motivos y barreras para el abandono y la no práctica	Momento de mayor satisfacción
	Opinión acerca de la actividad físico deportiva
	Opinión de uno mismo respecto a la práctica
	Práctica de actividad físico deportiva en el entorno cercano
	Justificación para el abandono y la no práctica
	Valoración de la importancia de ítems en la práctica

Una vez realizado el cuestionario, se digitalizaron todas y cada una de las cuestiones a través de Google Forms. Para acceder a la lista de distribución del alumnado y al mismo tiempo no vulnerar la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, contamos con la colaboración del Vicedecano de Coordinación de la Sección de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Fue esta persona la que realizó el envío del cuestionario al correo corporativo de la universidad de cada uno de los y las integrantes de la muestra. No se almacenó el correo con el que se respondió el cuestionario para cumplir con la Ley de Protección de Datos y respetar el total anonimato del encuestado/a.

Además de esto, el hecho de exigir la respuesta a través del correo corporativo y limitar a uno el número de cuestionarios que podían cumplimentar cada alumno/a con su correo corporativo, buscábamos cerciorarnos que las respuestas que obteníamos provenían de la muestra preseleccionada, que un mismo alumno o alumna no pudiera completar más de un cuestionario y que no respondiesen al cuestionario personas externas a la universidad. El diseño, elaboración y posterior tratamiento de los resultados obtenidos del mismo respetó el anonimato del encuestado/a.

En cuanto a la distribución del cuestionario, se realizaron cuatro envíos del cuestionario a todos los alumnos y alumnas de primer curso de ambos grupos de euskera y castellano. Fue enviado por el Vicedecano de Coordinación de la Sección de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por primera vez el día 1 de febrero de 2022. Un día después acudimos a una clase magistral de primer curso tanto en el grupo de euskera como en el de castellano para explicar el motivo del estudio y la recepción del correo con el objetivo de conseguir su participación. El cuestionario fue enviado al correo electrónico tres veces más a modo de recordatorio los días 8, 15 y 22 de febrero de 2022. Además de esto, tres docentes se ofrecieron a colaborar ofreciendo tiempo de sus sesiones magistrales para comentar el estudio y el cuestionario a cumplimentar. Esto fue algo que impulsó notoriamente la recepción de respuestas por parte del alumnado.

En cuanto al mensaje recibido con la exposición del estudio y el link del cuestionario, a pesar de haber dado una respuesta, todo el alumnado volvió a recibir el mensaje para de esta manera no almacenar dato alguno una vez recibida la respuesta por parte del alumno/a. Por otro lado, el hecho de limitar a uno el número de cuestionarios que podían completar cada alumno/a nos sirvió para que, aunque todos y todas recibiesen el correo nuevamente, sólo aquellos que no habían dado respuesta pudieran cumplimentar el cuestionario. El diseño del cuestionario evitaba que se pudiera contestar por parte de la misma persona más de una vez al mismo.

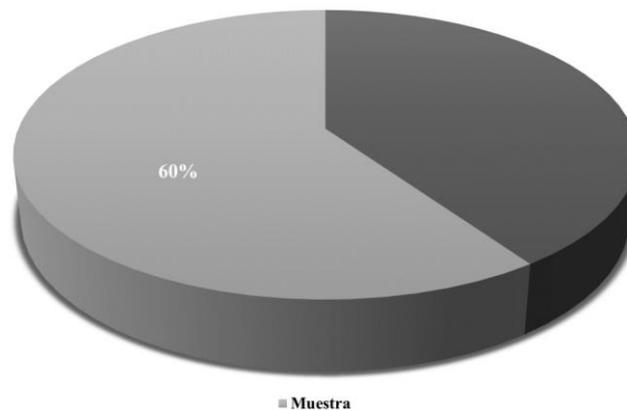
Para el análisis de los datos obtenidos, se volcaron los datos obtenidos de la plataforma Google Forms al documento Excel. Para el análisis se hizo uso de Microsoft Excel 2019.

Resultados

En el presente estudio participaron un total de 62 estudiantes de primer curso del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPV/EHU, lo cual supone un 60% del total de estudiantes posibles (**Figura 1**).

Figura 1

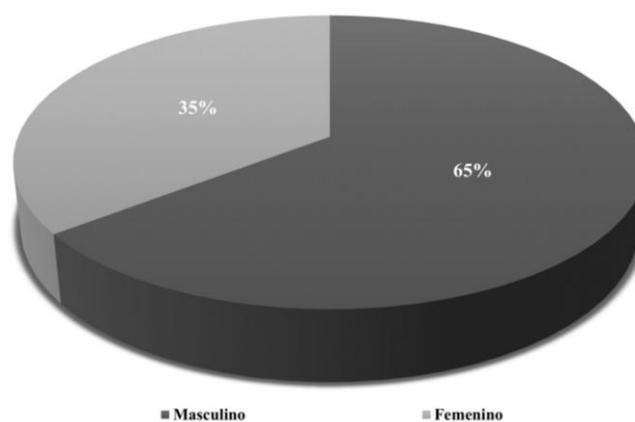
Representación de la muestra respecto a la población



Del cómputo total de respuestas, el 65% fueron del género masculino y el 35% del género femenino (**Figura 2**).

Figura 2

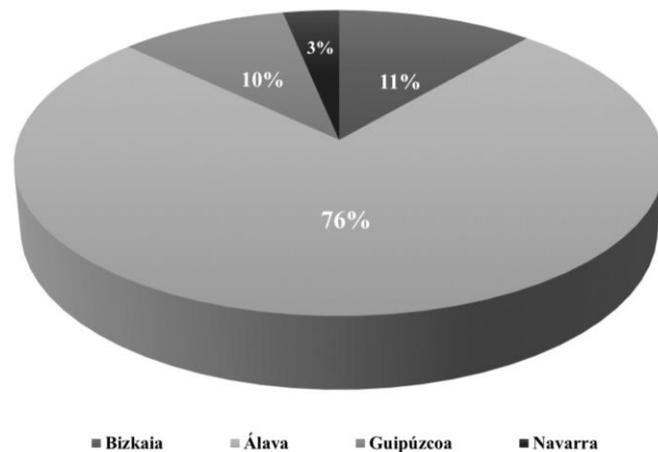
Distribución de la muestra por género



En cuanto a la provincia de residencia de los participantes durante el curso 2021-2022, más de tres cuartas partes, es decir, un 76%, respondieron residir en la provincia de Álava. El resto de las provincias del País Vasco fueron distribuidas en un 11% para Bizkaia y 10% (6 respuestas) para Guipúzcoa. Finalmente, solo el 3% de las respuestas hacían referencia a Navarra (**Figura 3**).

Figura 3

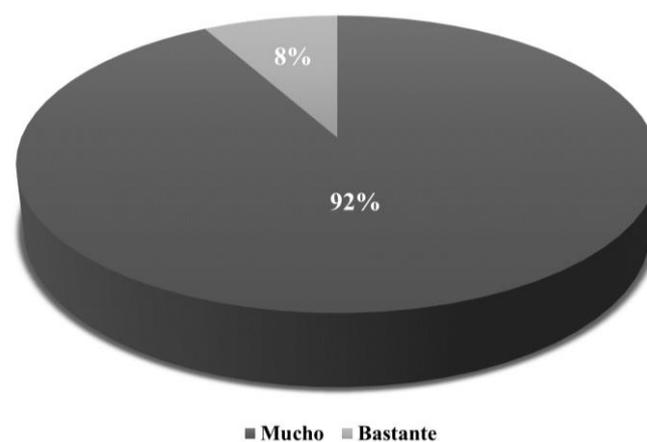
Provincia de residencia de la muestra durante el curso



El 92% de la muestra afirmó tener mucho interés por la práctica de actividad físico deportiva al ser cuestionado por su grado de interés respecto a la misma, mientras que el 8% aseveró tener bastante interés (**Figura 4**).

Figura 4

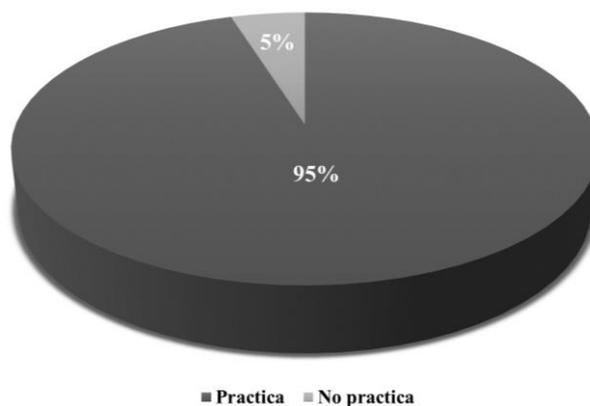
Grado de interés respecto a la práctica de AFD



El 95% de los/as encuestados/as manifestó que practicaba alguna actividad físico deportiva y el 5% restante afirmó no ser practicante de ninguna actividad físico deportiva en estos momentos (**Figura 5**). A pesar de ello, la totalidad de este 5% aseguró haber practicado algún tipo de actividad físico deportiva en el pasado, aunque ahora no lo hiciera.

Figura 5

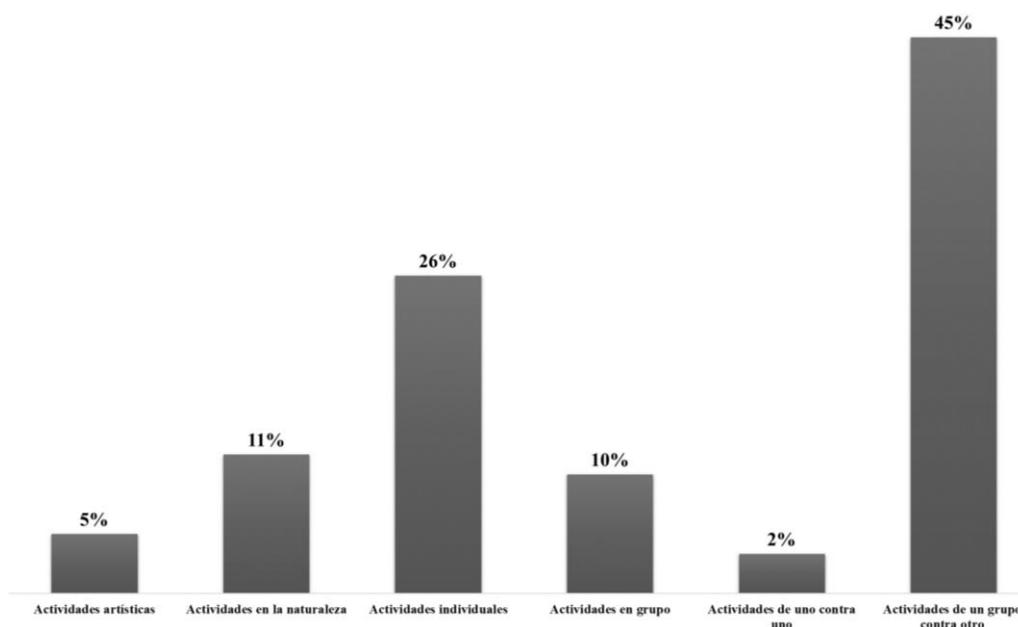
Distinción entre practicantes y no practicantes de AFD



Los resultados obtenidos en el presente trabajo muestran que al hablar sobre el tipo de actividad físico deportiva, la más practicada son las actividades de un grupo contra otro representando el 45% seguida de las actividades individuales que suponen el 26% del total (**Figura 6**).

Figura 6

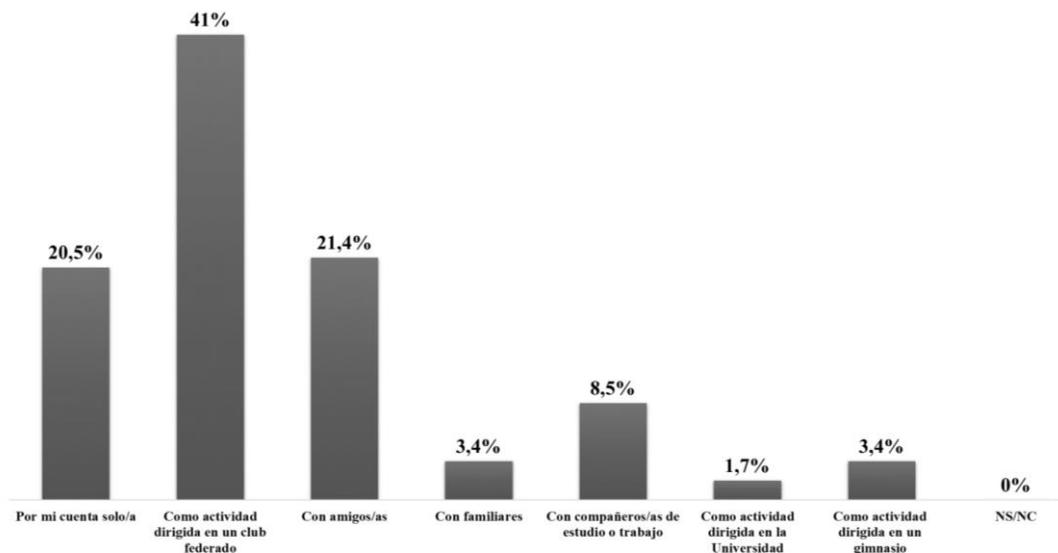
Tipos de AFD entre practicantes



En relación a la forma de práctica de la actividad físico deportiva, la práctica como actividad dirigida en un club federado fue la respuesta con mayor presencia (41%) casi representando el doble que las opciones con amigos/as (21,4%) y por mi cuenta solo/a (20,5%). Cabe destacar que solo el 1,7% de las respuestas aludían a la práctica de actividad físico deportiva como actividad dirigida en la Universidad (**Figura 7**).

Figura 7

Forma de práctica de la AFD

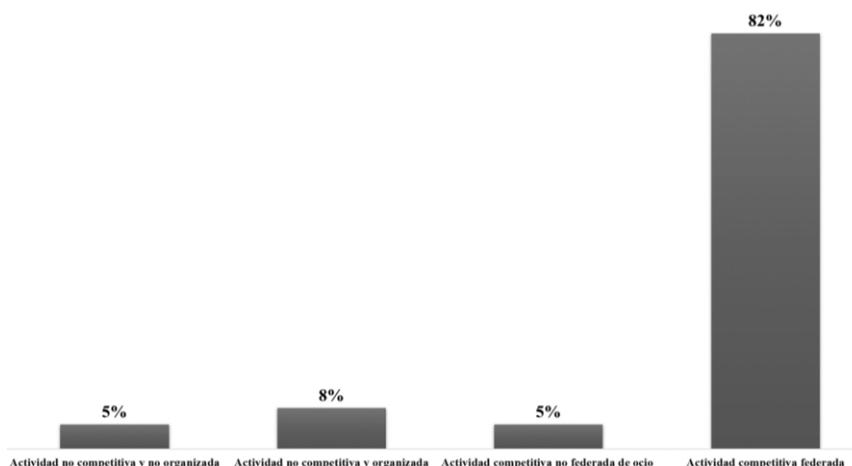


En relación a la forma de organización, el total de las respuestas, el 82% aluden a la actividad como actividad competitiva federada seguido muy de lejos por la actividad no competitiva y organizada (8%) (**Figura 8**).

Figura 8

Forma de organización de la AFD

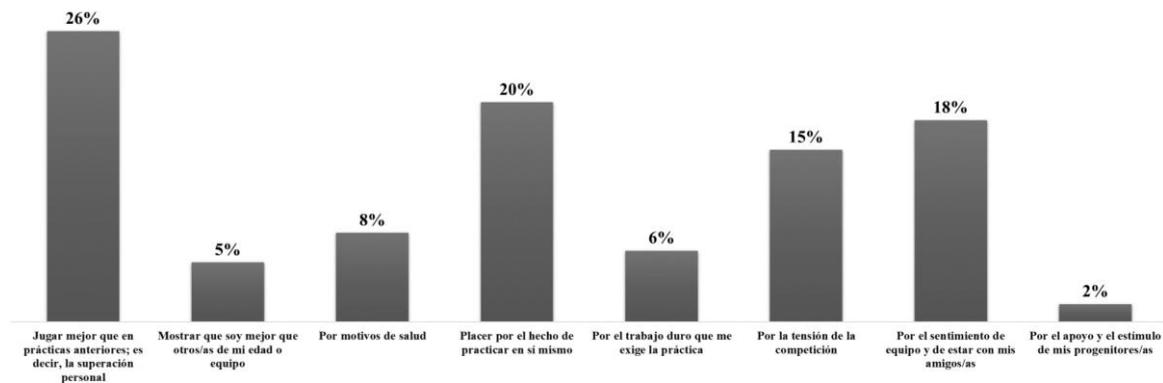
Figura 8. Forma de organización de la AFD



Por otro lado, entre los ítems para determinar el momento de mayor satisfacción al realizar actividad físico deportiva, el 26% de los/as participantes cree que el ítem de carácter intrínseco “Jugar mejor que en prácticas anteriores; es decir, la superación personal” se ajusta a la realidad. Además, el 20% piensa que el momento de mayor satisfacción se da por una motivación intrínseca como es el placer de practicar en sí mismo. Seguido, con el 18% y 15% de las respuestas respectivamente se postulan los ítems extrínsecos “Por el sentimiento de equipo y de estar con mis amigos/as” y “Por la tensión de la competición”. Solamente el 2% de las respuestas asevera que el momento de mayor satisfacción viene determinado “Por el apoyo y el estímulo de mis progenitores/as” (**Figura 9**).

Figura 9

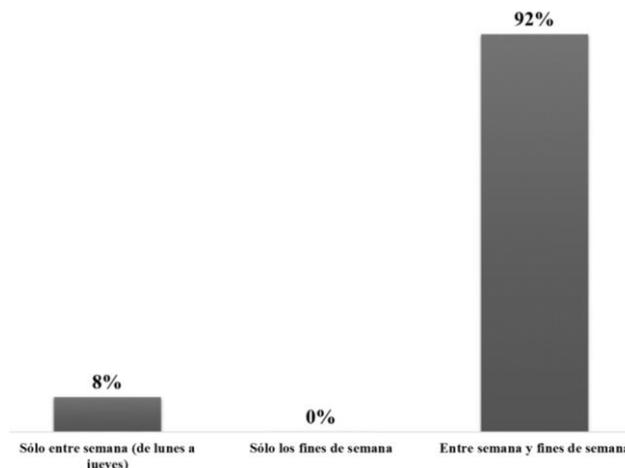
Momento de mayor satisfacción al realizar AFD



En cuanto a la frecuencia, franja horaria y época/s del año en la que más actividad físico deportiva se practica, se extraen los siguientes resultados. El 92% de los/as encuestados/as afirma realizar actividad físico deportiva a lo largo de toda la semana (entre semana y fines de semana), mientras que el 8% restante lo hace solo entre semana (de lunes a jueves). Cabe destacar que ninguno de los participantes afirma realizar actividad físico deportiva sólo los fines de semana (**Figura 10**).

Figura 10

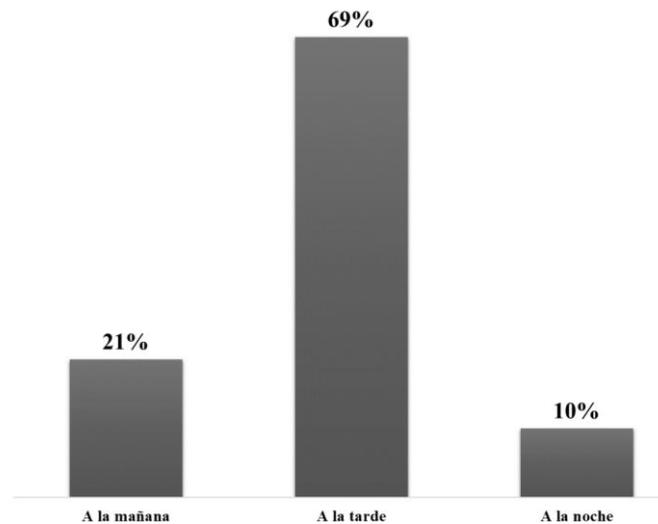
Días de práctica de AFD



El 69% de las respuestas afirman llevar a cabo su práctica durante la tarde mientras que el 21% y el 10% lo hacen a la mañana y a la noche respectivamente (**Figura 11**).

Figura 11

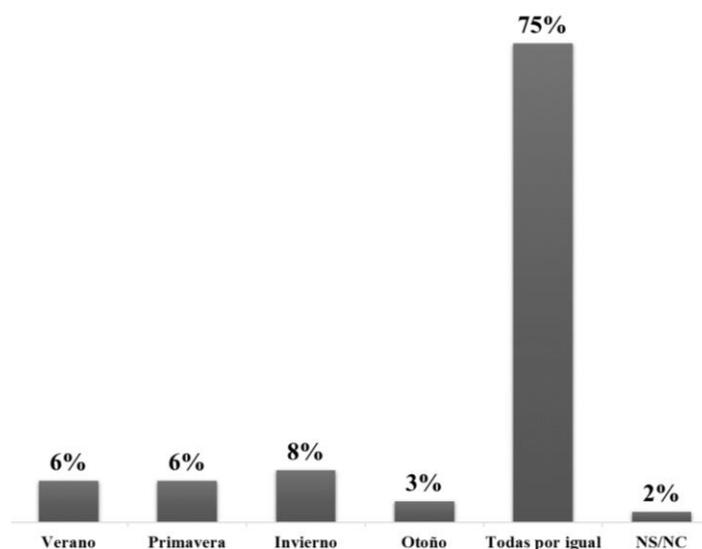
Franja horaria de práctica de AFD



Por último, tres cuartas partes de los/as encuestados/as (75%) comenta que practica actividad físico deportiva a durante todas las épocas del año por igual (**Figura 12**).

Figura 12

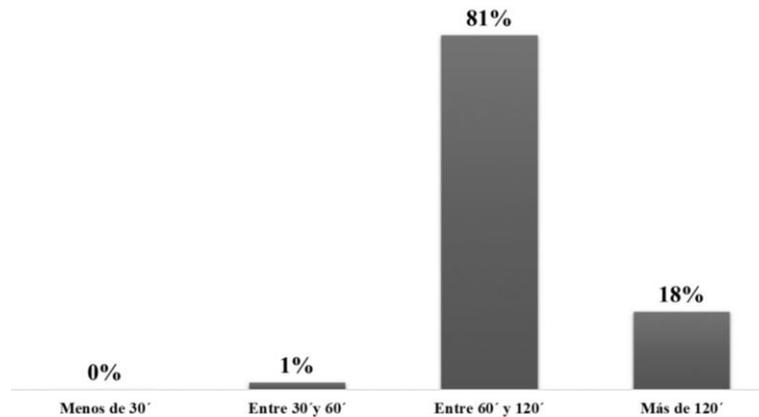
Época del año con mayor práctica de AFD



Analizando el tiempo medio de práctica de actividad físico deportiva, las respuestas muestran que el 81% asegura que el tiempo medio es de entre 60 y 120 minutos. Ninguno de los/as encuestados/as menciona que el tiempo medio a la hora de practicar su actividad físico deportiva es inferior a los 30 minutos y solamente el 1% detalla hacerlo entre 30 y 60 minutos (**Figura 13**).

Figura 13

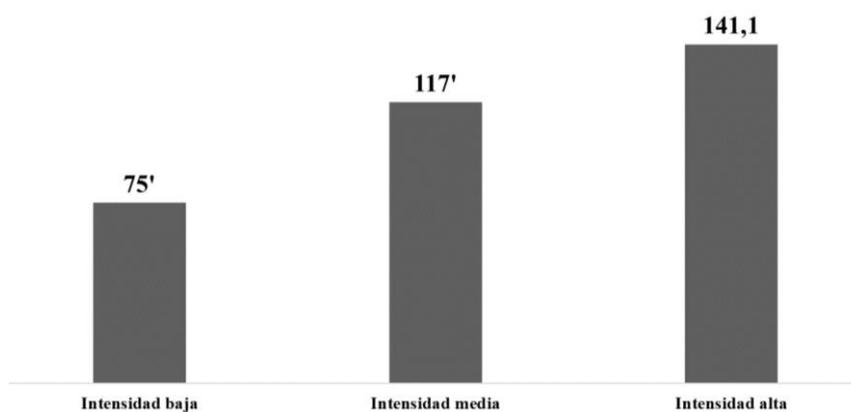
Tiempo medio de práctica de AFD



Muy relacionado con el anterior ítem, en lo que a la media de minutos de las diferentes intensidades (baja, media y alta) se refiere, los resultados muestran los siguientes datos: 75 minutos semanales de intensidad baja, 117 minutos de intensidad media y 141 minutos de intensidad alta (**Figura 14**).

Figura 14

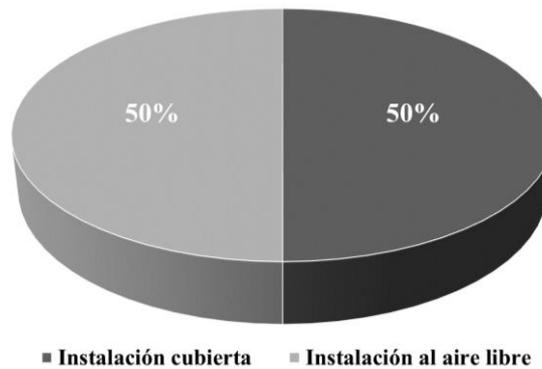
Media de minutos de intensidades de práctica de AFD



Acerca del tipo de instalación (cubierta o al aire libre), la división entre los/as encuestado/as es máxima puesto que el 50% lo hace en una instalación cerrada y el otro 50% al aire libre (**Figura 15**).

Figura 15

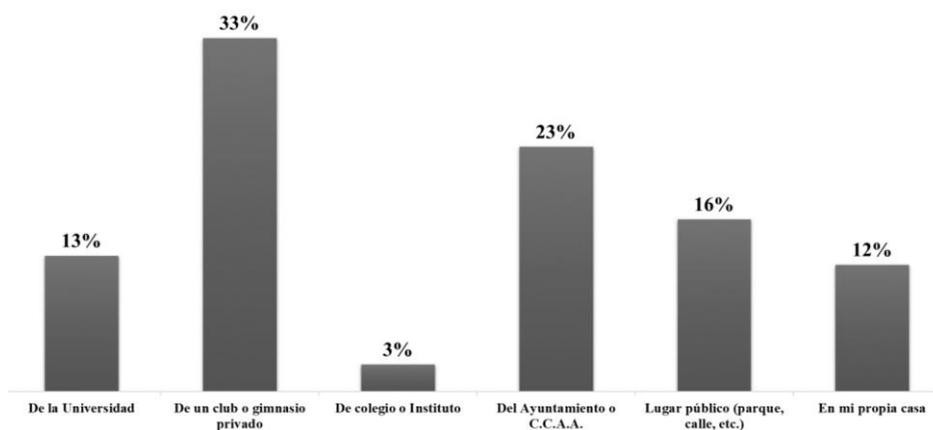
Distribución entre instalación cubierta y al aire libre



Asimismo, el siguiente ítem que busca conocer el tipo de instalación en la que se realiza la actividad físico deportiva, un tercio (33%) de los/as encuestados/as afirma ejercitarse en un club o gimnasio privado mientras que el 23% asegura que la instalación pertenece al Ayuntamiento o a la Comunidad Autónoma. En cuanto al resto de instalaciones, mencionar que el 13% de los/as encuestados/as lo hace a través de una instalación de la universidad (**Figura 16**).

Figura 16

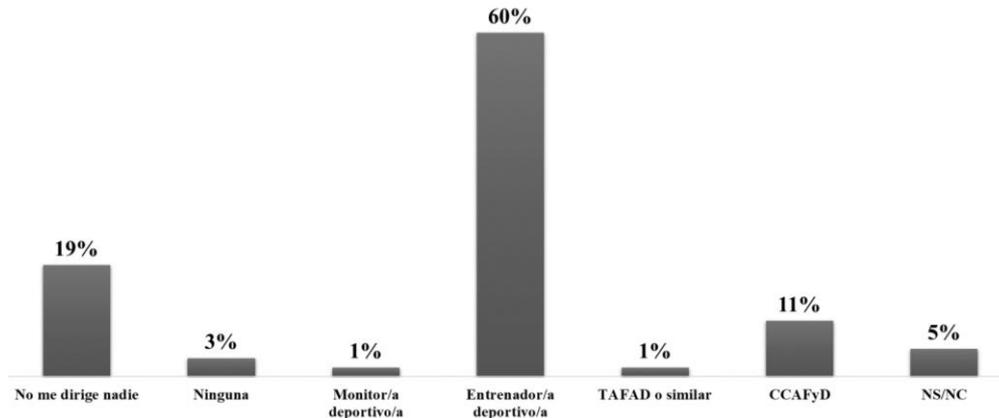
Tipo de instalación en la práctica de AFD



En cuanto a la titulación de las personas que dirigen a los/as encuestados/as, el 60% asevera que son instruidos por un entrenador/a deportivo/a mientras que el 19% comenta que no le dirige nadie a la hora de realizar actividad físico deportiva (**Figura 17**).

Figura 17

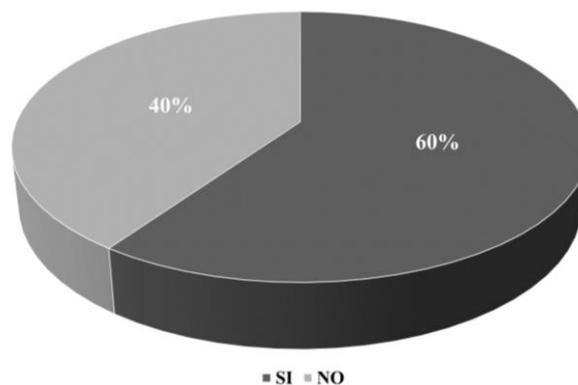
Titulación de las personas que dirigen a los/as practicantes de AFD



En relación a si los practicantes han comenzado o no alguna actividad físico deportiva en el presente curso, el 60% afirma haber comenzado alguna actividad físico deportiva mientras que el 40% lo niega (**Figura 18**).

Figura 18

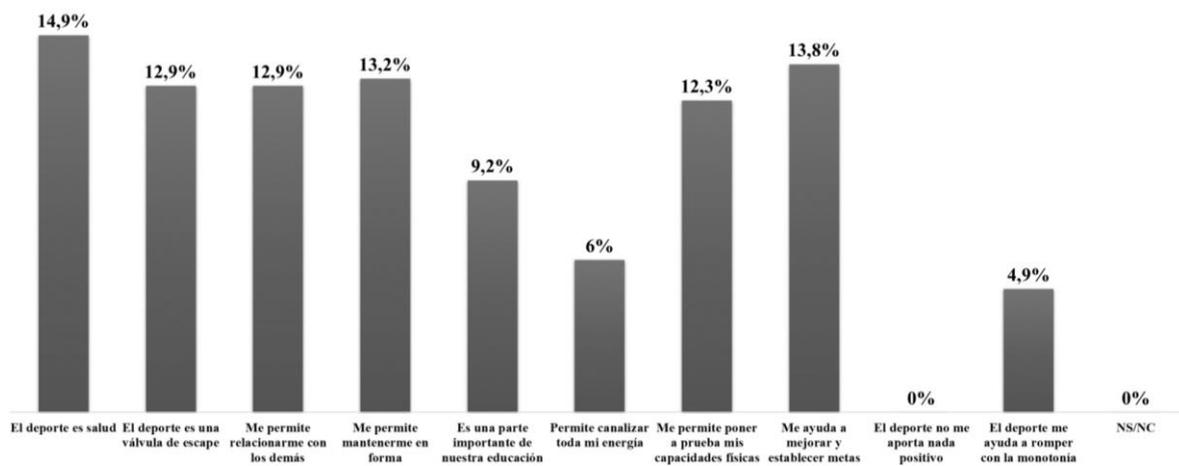
Practicantes que han comenzado alguna AFD en el presente curso



Por otra parte, las siguientes cuestiones tratan de conocer las motivaciones de los/as practicantes de alguna actividad físico deportiva. En primer lugar, el ítem que mejor representa la actividad físico deportiva para los/as practicantes es “El deporte es salud” con un 14,9% de las respuestas. Muy seguido de “Me ayuda a mejorar y establecer metas” (13,8%), “Me permite mantenerme en forma (13,2%) “El deporte es una válvula de escape” (12,9%) y “Me permite relacionarme con los demás” (12,9%). Cabe destacar que ninguno/a de los/as encuestados/as elige el ítem “El deporte no me aporta nada positivo” (**Figura 19**).

Figura 19

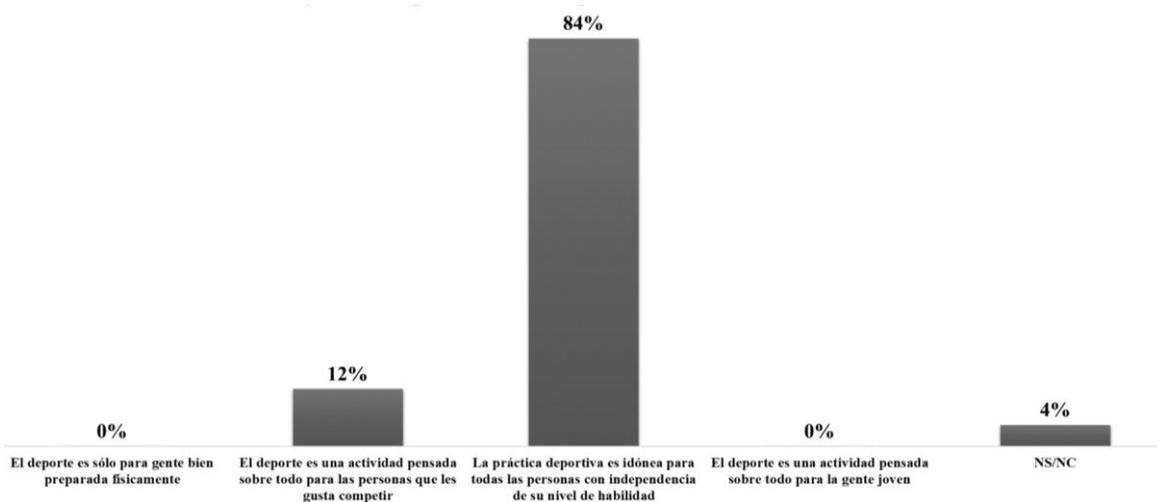
Ítems para representar que es la AFD para los/as practicantes



Al mismo tiempo, el 84% opina que la práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad mientras que ninguno/a de los/as participantes cree que el deporte sea sólo para gente bien preparada físicamente ni que el deporte sea una actividad pensada sobre todo para la gente joven (**Figura 20**).

Figura 20

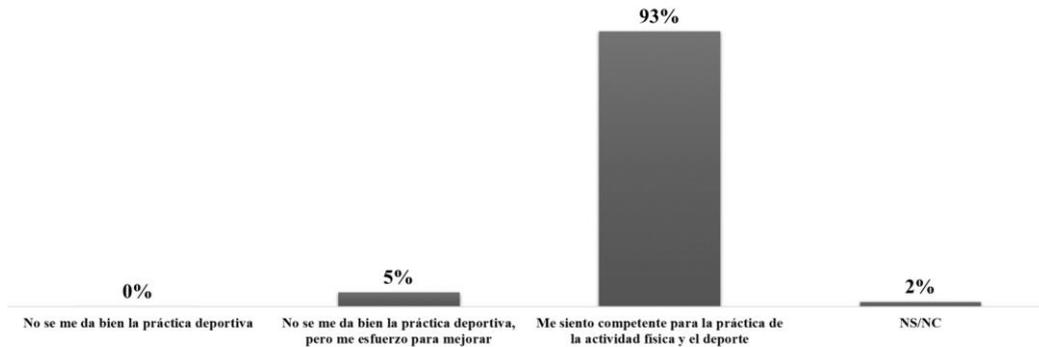
Opinión de los/as practicantes acerca de la AFD



En la cuestión que busca conocer la opinión propia de los practicantes respecto a la actividad físico deportiva, el 93% se siente competente para la práctica de la actividad física y el deporte. Del mismo modo, es remarcable el hecho que ninguno de ellos/as manifiesta que no se le da bien la práctica deportiva (**Figura 21**).

Figura 21

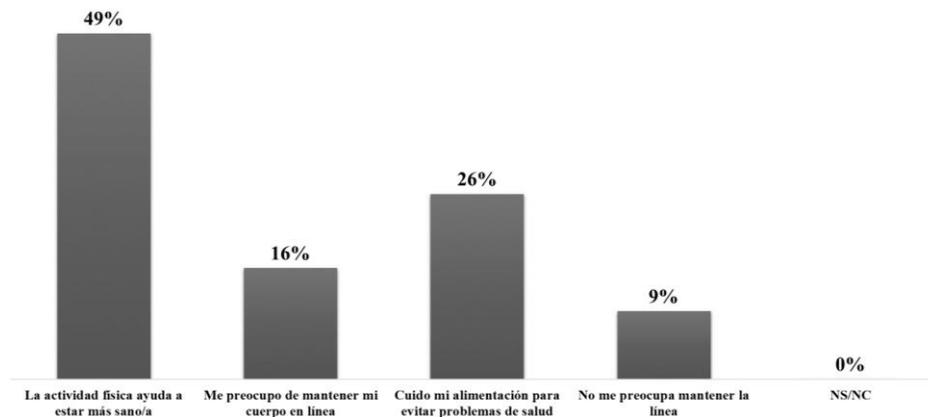
Opinión propia de los/as practicantes respecto a la AFD



En cuanto a la relación que los/as encuestados/as hacen entre la actividad físico deportiva y la salud, el 49% de los/as encuestados/as afirma que la actividad física les ayuda a estar más sano/a y el 26% que cuidan su alimentación para evitar problemas de salud (**Figura 22**).

Figura 22

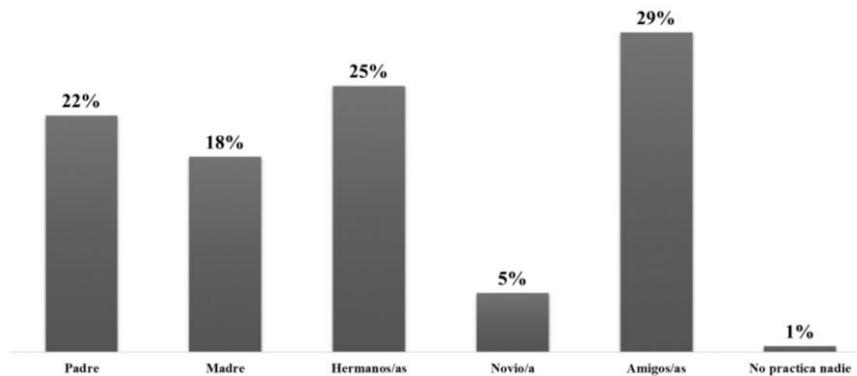
Relación entre los elementos de salud y la AFD



Con respecto a las personas practicantes de actividad físico deportiva en el entorno de la muestra, el 29% indica que, en su entorno, sus amigos/as practican actividad físico deportiva, el 25% que lo hacen sus hermanos/as y el 22% y el 18% que lo hacen sus padres y madres respectivamente. Entre los resultados, cabe destacar que solo un 1% de los/as encuestados/as asegura que nadie en su entorno practica actividad físico deportiva (**Figura 23**).

Figura 23

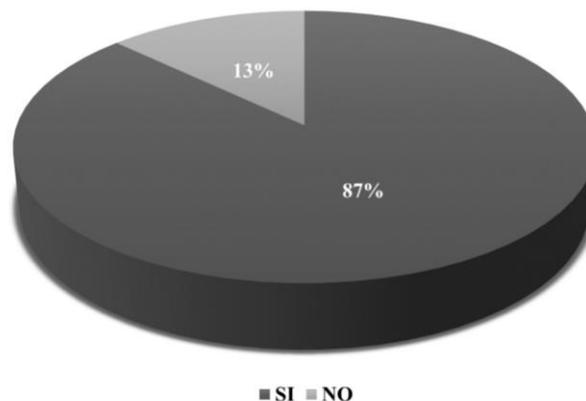
Practicantes de AFD en el entorno de la muestra



Dejando los motivos de práctica para la realización de actividad físico deportiva, el 87% de los/as encuestados/as afirma que camina o usa la bicicleta durante al menos 10 minutos en sus desplazamientos (**Figura 24**).

Figura 24

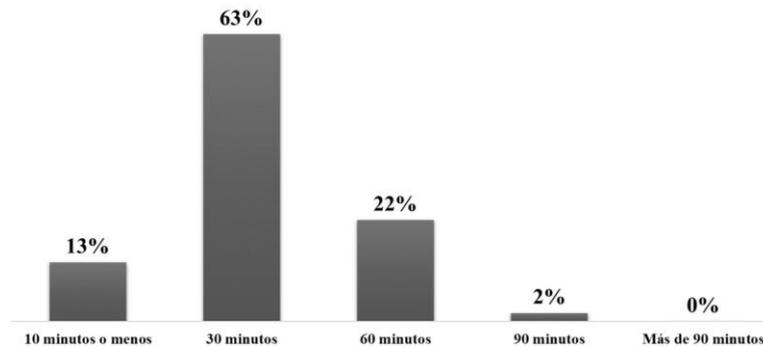
Encuestados/as que caminan o usan la bicicleta al menos 10' continuos en los desplazamientos



Relacionado con ello, casi son 6 ($5,82 \pm 1,24$) el número de días en lo que los/as encuestados/as caminan o usan la bicicleta durante al menos 10 minutos. Al mismo tiempo, el 63% declara caminar o usar la bicicleta para sus desplazamientos durante 30 minutos en un día normal (**Figura 25**).

Figura 25

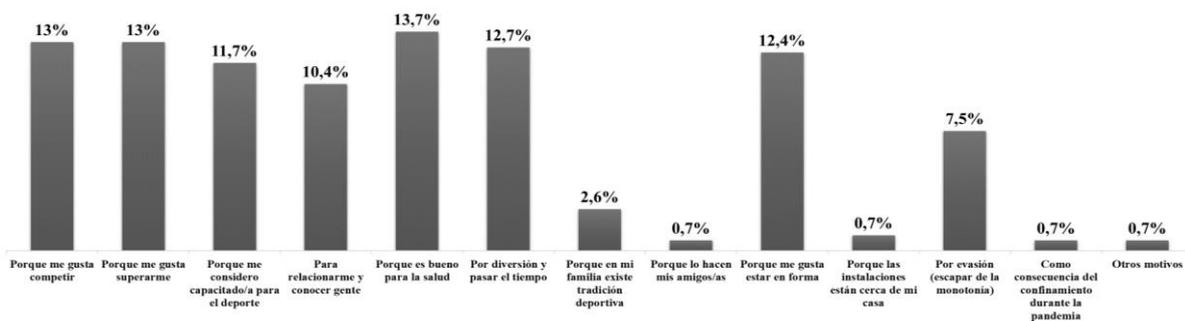
Tiempo caminando o en bicicleta para los desplazamientos en un día normal



Entre las últimas preguntas del cuestionario, aquella que busca conocer los motivos por lo que realizan algún tipo de actividad físico deportiva los/as practicantes arrojan una similitud cuantitativa en varios de los ítems. Entre los ítems más destacados se encuentran “Porque es bueno para la salud” (13,7%), “Porque me gusta competir” (13%), “Porque me gusta superarme” (13%), “Por diversión y pasar el tiempo” (12,7%), “Porque me gusta estar en forma” (12,4%) y “Porque me considero capacitado/a para el deporte” (11,7%) (**Figura 26**).

Figura 26

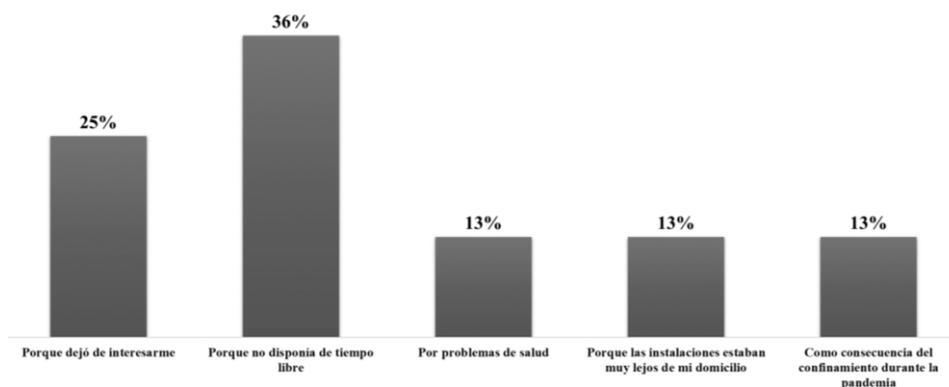
Motivos por los que los/as practicantes realizan algún tipo de AFD



Por otro lado, analizando los motivos por los que los/as encuestados/as dejaron de realizar actividad físico deportiva, el 36% de estos hace referencia a que el no disponer de tiempo libre fue uno de los motivos que los llevaron a dejar de realizar actividad físico deportiva. Al mismo tiempo, el 25% de los motivos hace alusión a la pérdida de interés (**Figura 27**).

Figura 27

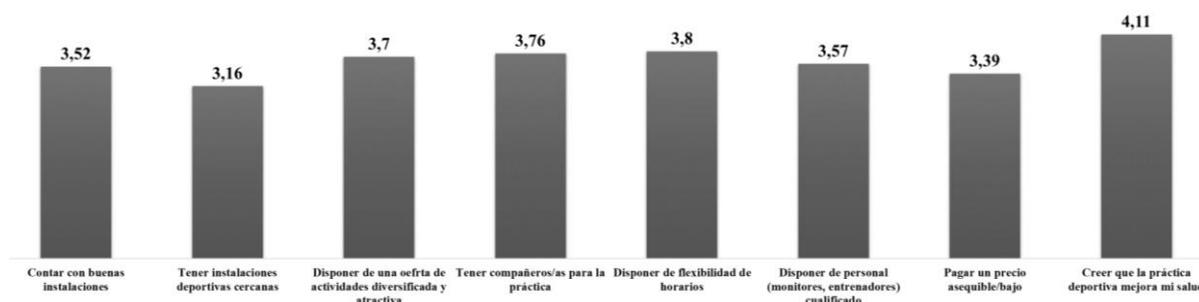
Motivos por los que los/as no practicantes abandonaron la práctica de AFD



En último lugar, analizando la valoración (sobre 5 puntos) que los/as encuestados/as hacen de los diferentes factores expuestos en la pregunta número 31 a la hora de realizar actividad físico deportiva, podemos extraer diferentes aspectos. Por un lado, el ítem que creen que tiene mayor grado de importancia para practicar actividad físico deportiva es creer que la práctica deportiva mejora la salud de cada uno (4,11 puntos \pm 0,9). Los siguientes dos factores mejor valorados son el disponer de flexibilidad de horarios (3,8 puntos \pm 1,01) y el tener compañeros/as para la práctica (3,76 puntos \pm 1). Por otro lado, el hecho de tener instalaciones deportivas cercanas es valorado como el ítem con menor influencia para la realización de actividad físico deportiva (3,16 puntos \pm 0,97) (**Figura 28**).

Figura 28

Valoración de los factores en función de la importancia que los/as encuestados/as creen que tienen a la hora de realizar AFD



Discusión

En primer lugar, cabe destacar que la muestra analizada pertenece a un grupo compuesto por estudiantes de un grado basado en la actividad físico deportiva como es el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte mientras que los cuestionarios que existen en la literatura científica van dirigidos a la población universitaria en general.

El estudio arroja un nivel de participación en actividad físico deportiva del 95% entre los participantes, lo que representa un porcentaje de práctica deportiva y de actividad física superior en comparación con otros estudios que han estudiado este aspecto en universitarios de otros grados como así demuestran los realizados en las universidades de Sevilla y Baleares donde se encontraron un 62% de práctica activa en ambos estudios (Palou et al., 2001 y Castañeda et al., 2012) u otros como los llevados a cabo en la Universidad de Murcia con un 52,7 % (Pavón y Moreno, 2006) y 42% (Sanz, 2005), la de Huelva con un 41,9% (Castillo y Sáenz-López, 2008) y la de Galicia con un 37% (Alonso y García-Soidán, 2010).

Entre los y las estudiantes del estudio que afirman practicar alguna actividad físico-deportiva en la actualidad, se observa que más de la mitad practica una actividad colectiva. El porcentaje de práctica colectiva es mínimo del 55% ya que las personas que indican realizar actividades artísticas o en la naturaleza lo pueden hacer también en grupo y este porcentaje sería superior. Aun así, el 55% expuesto sirve para observar una mayor práctica colectiva frente a la individual, tendencia contraria a la encontrada en el estudio de Pavón y Moreno (2006). En tal estudio se encontró un 36% de práctica de deportes colectivos frente a un 64% de individuales.

En cuanto a la opinión personal de cada uno de los/as practicantes respecto a la práctica de actividad físico deportiva, en aquel mismo estudio se concluyó que el 45,1% de los/as encuestados/as se sentían competentes (Pavón y Moreno, 2006), mientras que en el presente estudio este porcentaje es muy superior arrojando un 93%.

Por otro lado, al preguntar a los/as estudiantes que realizan actividades físico deportivas acerca de la titulación de la persona que les dirige la práctica, el 60% afirma que es dirigido por un entrenador/a deportivo/a mientras que el 19% comenta que no le dirige nadie. Este porcentaje es muy contrario al observado en el estudio de Pavón y Moreno (2006) donde más de la mitad (52,6%) afirmaba que no era dirigido por nadie. El entrenador deportivo como figura para dirigir la práctica deportiva solo aparecía en el 12,9% de las respuestas.

Ante la cuestión referente al tipo de instalación deportiva que utilizan los/as encuestados/as que realizan actividad físico deportiva, las tres más utilizadas de mayor a menor porcentaje son: los clubes o gimnasios privados (33%), las instalaciones pertenecientes al Ayuntamiento o la Comunidad Autónoma (23%) y los lugares públicos como parques o la calle (16%). Por el contrario, en otros estudios como el de Pavón y Moreno (2006) los lugares públicos aparecen como principal lugar de

práctica seguido de los clubes o gimnasios privados y de las instalaciones pertenecientes al Ayuntamiento o la Comunidad Autónoma.

En cuanto a los motivos de los participantes del cuestionario, se observa una postura muy similar a la encontrada en otros estudios como los de Torres et al. (2000), Gómez Ruíz et al. (2009), Castañeda (2012), Castañeda et al. (2018) y Corbi et al. (2019), predominando los motivos intrínsecos como la mejora de la salud, el mantenimiento de la forma, la superación personal y la diversión. También aparecen motivaciones extrínsecas, tales como la competición entre las más apoyadas, algo que también se pudo concluir en el artículo de Fernández-Olcorta (2015), pero que por el contrario León et al. (2020) ubicaban entre los motivos con menor valoración. Además, el motivo evasión o vía de escape de la monotonía no obtuvo tanta importancia, pero sí que tenía cierta relevancia como ya se pudo reparar en estudios como los de Gómez et al. (2009), Castañeda (2012) y Cambronero et al. (2015).

Centrando nuestra atención en los motivos que llevaron a los participantes a abandonar la práctica, la falta de tiempo libre se postula como el motivo más común, algo que también se concluye en estudios como el de Castañeda (2012), Alias et al. (2016), Práxedes et al. (2016) y Castañeda et al. (2018). Asimismo, el hecho de que la práctica físico deportiva dejase de interesarle a los estudiantes se encuentra como el segundo motivo más respaldado. Este motivo para el abandono se manifiesta en otros estudios como el de Cambronero et al. (2015).

En el presente estudio no se constató ninguna persona que no hubiera realizado actividad físico-deportiva en algún momento por lo que no se pudo comparar con otros estudios. El principal motivo que se expone en la literatura científica es la falta de tiempo o escaso tiempo debido a los estudios (Cecchini y González-Mesa, 2008; Alonso-Fernández, 2010; Castañeda, 2012; Cambronero et al., 2015; Alias et al., 2016; Castañeda et al., 2018; Rico-Díaz et al., 2019). Aparecen otros motivos como la pereza o desgana (Cecchini y González-Mesa, 2008; Castañeda, 2012; Alias et al., 2016), el salir cansado de clase o del trabajo (Alonso-Fernández, 2010; Castañeda, 2012; Castañeda et al., 2018) y en menor medida, la falta de instalaciones (Cecchini y González-Mesa, 2008).

Conclusiones

Tras realizar el análisis de los diferentes ítems del presente estudio, hemos podido extraer las conclusiones que se redactan a continuación:

- El grado de interés y de práctica es muy alto por parte de los/as encuestados/as (superior al 90% en ambos casos).
- La práctica de actividades colectivas predomina frente a las individuales.
- La muestra realiza actividad físico deportiva a la tarde durante toda la semana incluidos los fines de semana y afirma hacerlo durante todo el año sin diferencia alguna.
- La forma de organización más común es la de actividad competitiva federada.
- No existe diferencia alguna entre la práctica en instalaciones abiertas y cerradas, pero sí que se lleva a cabo sobre todo en clubes o gimnasios privados seguido de instalaciones del Ayuntamiento o de la Comunidad Autónoma.
- El/La entrenador/a deportivo/a aparece como la figura para dirigir la práctica de actividad físico deportiva de la muestra.
- Los hábitos deportivos de la muestra marcan una tendencia hacia una práctica de entre 60 y 120 minutos de duración sobre todo a alta intensidad.
- 6 de cada 10 encuestados/as afirman haber iniciado alguna actividad físico deportiva en el presente curso académico.
- El momento de mayor satisfacción a la hora de realizar una actividad viene determinado por motivos intrínsecos tales como jugar mejor que en prácticas anteriores; es decir, la superación personal y el placer por el hecho de práctica en sí mismo.
- “El deporte es salud” y “El deporte me ayuda a mejorar y establecer metas” aparecen como los dos ítems mejor valorados para representar qué es la actividad físico deportiva para los/as practicantes.
- Más de 8 de cada 10 opina que la práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad.
- Más de 9 de cada 10 se siente competente para la práctica de la actividad física y el deporte.
- En cuanto a la relación entre los elementos de salud y la actividad físico deportiva, casi la mitad cree que la actividad física les ayuda a estar más sano/a.
- En el entorno de la muestra, los/as amigos/as, seguido de los hermanos/as, son aquellos que más practican actividad físico deportiva.
- Casi 9 de cada 10 asevera caminar o usar la bicicleta durante al menos 10 minutos en sus desplazamientos.
- La mayoría de los/as encuestados/as comenta caminar o usar la bicicleta durante 30 minutos para realizar sus desplazamientos en un día normal.

- A la hora de realizar algún tipo de actividad físico deportiva, la motivación hacia la práctica se basa mayoritariamente en motivos intrínsecos como la mejora de la salud, el mantenimiento de la forma, la superación personal y la diversión. Además, un motivo extrínseco bastante respaldado es el gusto por competir.
- En cuanto a los motivos para dejar de realizar actividad físico deportiva, el no disponer de tiempo libre seguido de la pérdida de interés son los más comunes.
- Creer que la práctica deportiva mejora la salud de cada uno se presenta como el factor más importante a la hora de realizar actividad físico deportiva.

Futuras líneas de trabajo y limitaciones

Tras la elaboración de este trabajo consideramos que sería interesante realizar un análisis comparativo con otros cursos del grado de Ciencias de las Actividad Física y el Deporte para comprobar si se dan cambios en cuanto a las motivaciones del alumnado a lo largo del desarrollo del propio grado. Además, podría llevarse a cabo este mismo análisis en el grado universitario de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en otras universidades del país y materializar un análisis comparativo de las motivaciones del alumnado.

Otras de las futuras líneas de trabajo sería un análisis de los tipos de práctica de los/as universitarios/as del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en función del lugar de residencia y observar si esto es un condicionante a la hora de realizar práctica físico deportiva.

Además, sería muy interesante completar estudios dividiendo a la muestra en función del género para analizar si existen diferencias en cuanto al tipo y organización de práctica y estudiar si predominan los motivos de práctica y abandono intrínsecos y extrínsecos en función del género.

Asimismo, ampliar la muestra y poder llevar a cabo este mismo cuestionario no sólo en el grado del presente estudio, sino en el mayor número de grados universitarios de la Universidad del País Vasco podría ser interesante para observar si la tendencia encontrada entre los estudiantes del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte se mantiene o fluctúa en función del grado universitario.

Al mismo tiempo, incluir cuestiones en futuros estudios acerca del uso de la bicicleta o de caminar para realizar los desplazamientos y la frecuencia de estos hábitos podría ser interesante para tratar de obtener conclusiones relacionadas con las motivaciones para la práctica de actividades físico deportivas.

En cuanto a limitaciones se refiere, señalar que el presente estudio ha tratado de observar algunos ítems que hasta el momento han sido muy poco o nada estudiados por la literatura científica existente y es por eso que no se ha podido llevar a cabo comparativa alguna en dichas cuestiones. Por ello, llevar a cabo estudios que centren su análisis en la frecuencia, franja horaria y época del año con mayor práctica por parte de los/as encuestados/as además de tratar de conocer la duración típica de la práctica y la cantidad de minutos dedicada a diferentes intensidades de práctica (baja, media y alta) podrían ser futuras líneas de trabajo pertinentes. Otra de las limitaciones encontradas es haber llevado a cabo la revisión de la literatura científica en castellano ya que, aunque es cierto que se han tomado ciertos artículos en inglés, se requeriría de un análisis más sistemático y exhaustivo en otras lenguas.

Referencias

- Alías, A., Aguilar, J. M., y Hernández-Rodríguez, A. (2016). Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas. *Psychology, Society & Education*, 8(3), 229-242. <https://doi.org/10.21071/psye.v8i3.13844>
- Alonso-Fernández, D. y García-Soidán, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8(1), 128-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4730318>
- Astete, C. (2012). El tiempo y el espacio sociales: implicancias en la investigación pedagógica y educativa. *Horizonte de la ciencia*, 2(3), 43-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5420567>
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., y Lucas-Cuevas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186. <http://hdl.handle.net/10045/47946Q>
- Castañeda, C. y Campos, M. C. (2012). 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*, (22), 57-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34586>
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V. y Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>
- Castillo, E. y Sáenz-López, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivación hacia el deporte en función de variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Granada. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 55-68. <http://hdl.handle.net/10481/59177>
- Cecchini, J. A., y González-Mesa, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, (8), 199-208. <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/2522>
- Chacón-Cuberos, R., Puertas-Molero, P., y Pérez-Cortés, A. J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *ESHPA – Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 59-67. <http://hdl.handle.net/10481/48963>

- Concha, A. M., Cuevas, R., Campos, P. y González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000200003&Ing=es&tIng=es
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Ideal democrático y bienestar personal: Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes.
- Consejo Superior de Deportes (2020). *Encuesta de hábitos deportivos 2020*. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes.
- Corbi, M., Palmero-Cámara, C. y Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 191-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62284>
- Fernández-Ozcorta, E., Sáenz-López, P., Almagro, B. y Conde-García, C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (34), 52-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386724>
- García Rodríguez, J. y Fonseca Hernández, C. (2012). La actividad física en las y los jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 9(2), 1-29. <https://doi.org/10.15359/mhs.9-2.1>
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700161>
- Garrett, N., Brasure, M., Schmitz, K., Schultz, M. & Huber, M. (2004). Physical inactivity: direct cost to a health plan. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 304-309. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.07.014>
- Gómez, M., Ruiz, F., García, M. E., Granero, A., y Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532. https://www.researchgate.net/publication/41805471_Motivaciones_aludidas_por_los_universitarios_que_practican_actividades_fisico-deportivas
- Irwin, J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56(1), 37-41. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.37-42>

- León, M. P., Prieto-Ayuso, A., y Gil-Madrona, P. (2020). Hábitos y motivos de ejercicio físico en estudiantes universitarios y su relación con el valor otorgado a la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 78-84. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70454>
- Leyton-Román, M., Cordon, C. y Jiménez-Castuera, R. (2021). Análisis de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 175-195. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.012>
- Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echeverria, C., Nazar, G., y Petermann-Rocha, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 37-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7165141>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales de actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Palou, P., Ponseti, X. y Borrás, P.A. (2001). Hábitos deportivos de los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares. *Educación y Cultura*, (14), 163-180. <http://www.tdx.cbuc.es/TDX-0616105-162928/>
- Pavón, A. y Moreno, J.A. (2006). Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. *CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educacao Física da UNICAMP*, 4(1), 113-135. <https://doi.org/10.20396/conex.v4i1.8637967>
- Práxedes, A.; Sevil, J.; Moreno, A.; del Villar, F. y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3),191-204. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5725000>
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., y Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *RETOS: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- San Salvador del Valle, R. y Madariaga, A. (2016). Deporte 360°. El deporte en la ciudad emergente. *Kirolaren zehar balioa - El valor transversal del deporte* (pp. 44-65). KAIT y Juanan Compañón «Konpa». <https://www.kait-kirola.org/portfolio/kirolaren-zehar-balioa-el-valor-transversal-del-deporte/>
- 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.

- Torres, G., Carrasco, L. y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad*, (6), 95-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278376>
- Turró i Ortega, G. (2016). El potencial formativo del deporte. *Kirolaren zehar balioa - El valor transversal del deporte* (pp. 10-21). KAIT y Juanan Compañón «Konpa». <https://www.kait-kirola.org/portfolio/kirolaren-zehar-balioa-el-valor-transversal-del-deporte/>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 1-12)

<p>1. Edad: años</p> <p>2. Género:</p> <p>Masculino <input type="checkbox"/></p> <p>Femenino <input type="checkbox"/></p> <p>No binario <input type="checkbox"/></p> <p>NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>3. Estudiante de Curso</p> <p>4. Provincia donde reside durante el curso académico</p> <p>Álava <input type="checkbox"/></p> <p>Bizkaia <input type="checkbox"/></p> <p>Guipúzcoa <input type="checkbox"/></p> <p>Navarra <input type="checkbox"/></p> <p>Otra <input type="checkbox"/></p> <p>5. Lo practique o no ¿le interesa el deporte?</p> <p>Mucho <input type="checkbox"/></p> <p>Bastante <input type="checkbox"/></p> <p>Poco <input type="checkbox"/></p> <p>Nada <input type="checkbox"/></p> <p>6. ¿Practica alguna actividad física o deporte/s?</p> <p>Si <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/> ¿Ha practicado, aunque ahora no lo haga, algún tipo de actividad físico-deportiva?:</p> <p>Si <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> <p>Si elige esta opción salte a la n°20</p> <p>7. ¿Cuál es el tipo de actividades físico-deportivas principal que practica?</p> <p>Actividades artísticas (diferentes tipos de danzas, actividades acrobáticas, etc.) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividades en la naturaleza (andar y correr por la montaña, MTB, surf, escalada, remo, etc.) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividades individuales (caminar, correr, nadar, ejercicios de fuerza en el gimnasio, pilates, yoga, etc.) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividades en grupo (caminar y correr en grupo, montar en bicicleta en grupo, etc.) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividades de uno contra uno (tenis, pádel, pelota vasca, judo, kárate, taekwondo, etc.) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividades de un grupo contra otro (deportes colectivos tales como fútbol, baloncesto, balonmano, tenis y pelota vasca por parejas, etc.) <input type="checkbox"/></p> <p>Otro tipo de actividades</p> <p>¿Cuál?</p>	<p>8. ¿Cómo la practica? (Multirrespuesta):</p> <p>Por mi cuenta solo/a <input type="checkbox"/></p> <p>Con amigos/as <input type="checkbox"/></p> <p>Con compañeros/as de estudio o trabajo <input type="checkbox"/></p> <p>Con familiares <input type="checkbox"/></p> <p>Como actividad dirigida en un club federado <input type="checkbox"/></p> <p>Como actividad dirigida en la Universidad <input type="checkbox"/></p> <p>Como actividad dirigida en un gimnasio <input type="checkbox"/></p> <p>NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>9. ¿Cómo practica su principal actividad físico-deportiva?</p> <p>Actividad no competitiva y no organizada (p.e. alquilar una pista y jugar un partido o andar por el monte por tu cuenta) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividad no competitiva y organizada (p.e. apuntarse y participar en los cursos del polideportivo, apuntarse a un gimnasio o participar en las salidas organizadas por un grupo de montaña) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividad competitiva no federada de ocio (p.e. carreras populares, marchas cicloturistas, campeonatos de pueblos/barrios y similares) <input type="checkbox"/></p> <p>Actividad competitiva federada. Participar en una competición organizada por una federación deportiva en nombre de un club. <input type="checkbox"/></p> <p>10. Mientras practica actividades físico-deportivas, el momento de mayor satisfacción viene dado por ... (Multirrespuesta):</p> <p>Jugar mejor que en prácticas anteriores; es decir, la superación personal. <input type="checkbox"/></p> <p>Mostrar que soy mejor que otros/as de mi edad o equipo <input type="checkbox"/></p> <p>Por motivos de salud <input type="checkbox"/></p> <p>Placer por el hecho de practicar en sí mismo <input type="checkbox"/></p> <p>Por el trabajo duro que me exige la práctica <input type="checkbox"/></p> <p>Por la tensión de la competición <input type="checkbox"/></p> <p>Por el sentimiento de equipo y de estar con mis amigos/as <input type="checkbox"/></p> <p>Por el apoyo y el estímulo de mis progenitores/as <input type="checkbox"/></p> <p>11. ¿Qué día/s realiza actividades físico-deportivas?</p> <p>Solo entre semana (de lunes a viernes) <input type="checkbox"/></p> <p>Solo los fines de semana <input type="checkbox"/></p> <p>Entre semana y fines de semana <input type="checkbox"/></p> <p>12. Franja horaria de práctica (Multirrespuesta):</p> <p>A la mañana <input type="checkbox"/></p> <p>A la tarde <input type="checkbox"/></p> <p>A la noche <input type="checkbox"/></p>
---	--

Anexo 2. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 13-22)

13. ¿En qué época del año hace más actividad deportiva?

Verano Invierno
Primavera Otoño
Todas por igual NS/NC

14. ¿Cuándo realiza actividades físico-deportivas, cuánto tiempo suele dedicar a estas?

Menos de 30'
Entre 30' y 60'
Entre 60' y 120'
Más de 120'

15. Del total de horas de práctica físico-deportiva de una semana, ¿Cuánto minutos dedica a cada nivel de intensidad?

*En el caso de que no dedique ningún minuto, ponga 0 minutos o deje la casilla vacía.

Nivel de intensidad	Minutos
<p>Bajo</p> <p>Cuando le pide el mínimo esfuerzo a su cuerpo y puede hablar sin ningún problema durante el desarrollo de la actividad. P.ej.: caminar o montar en bicicleta con tranquilidad, hacer yoga, hacer estiramientos, o actividades con una intensidad similar.</p>	
<p>Moderado</p> <p>Cuando le pide un esfuerzo mayor a su cuerpo, le cuesta respirar un poco más y le resulta más difícil hablar durante la actividad. P.ej.: caminar, montar en bicicleta o nadar deprisa, realizar la marcha nórdica con rapidez, bailar tranquilamente, correr a ritmo relajado, dar una vuelta tranquila por el monte o actividades con una intensidad similar.</p>	
<p>Alto</p> <p>Cuando le pide mucho esfuerzo a su cuerpo, el corazón empieza a latir con intensidad, no puede o se le hace muy difícil hablar durante la actividad. P.ej.: una sesión dura de aeróbic o spinning, caminar muy rápido cuesta arriba, competir en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, judo, pelota vasca o similares, hacer surf, montar en bicicleta en un recorrido con altibajos o correr rápido, una sesión dura de crossfit o actividades con una intensidad similar.</p>	

16. Tipo de instalación:

Instalación cubierta
Instalación al aire libre

17. ¿Qué instalación utiliza? (Multirrespuesta):

De la Universidad
De un club o gimnasio privado
De colegio o Instituto
Del Ayuntamiento o C.C.A.A.
Lugar público (parque, calle, etc.)
En mi propia casa

18. ¿Cuál es la titulación de la persona que le dirige la práctica físico-deportiva?

No me dirige nadie
Ninguna
Monitor/a deportivo/a
Entrenador/a deportivo/a
TAFAD o similar
CCAFyD
NS/NC

19. ¿Ha comenzado a practicar alguna actividad físico-deportiva en este curso?

Si
No

20. ¿Cuáles de las siguientes opiniones se acercan más a su propia idea de lo que es el deporte? (Multirrespuesta):

El deporte es salud
El deporte es una válvula de escape
Me permite relacionarme con los demás
Me permite mantenerme en forma
Es una parte importante de nuestra educación
Permite canalizar toda mi energía
Me permite poner a prueba mis capacidades físicas
Me ayuda a mejorar y establecer metas
El deporte no me aporta nada positivo
El deporte me ayuda a romper con la monotonía
NS/NC

21. ¿Qué piensa sobre la práctica deportiva? (Multirrespuesta):

El deporte es sólo para gente bien preparada físicamente
El deporte es una actividad pensada sobre todo para las personas que les gusta competir
La práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad
El deporte es una actividad pensada sobre todo para la gente joven
NS/NC

22. ¿Cuál es la opinión que tiene Ud. de sí mismo respecto a la práctica deportiva? (Multirrespuesta):

No se me da bien la práctica deportiva
No se me da bien la práctica deportiva, pero me esfuerzo para mejorar
Me siento competente para la práctica de la actividad física y el deporte
NS/NC

Anexo 3. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 23-27)

<p>23. Hablamos ahora de la Salud y los elementos relacionados con ella (alimentación, actividad física, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema? (Multirrespuesta):</p> <p>La actividad física ayuda a estar más sano/a <input type="checkbox"/></p> <p>Me preocupo de mantener mi cuerpo en línea <input type="checkbox"/></p> <p>Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud <input type="checkbox"/></p> <p>No me preocupa mantener la línea <input type="checkbox"/></p> <p>NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>24. En su entorno de amigos/as y familia ¿quién práctica actividad física? (Multirrespuesta):</p> <p>Padre <input type="checkbox"/></p> <p>Madre <input type="checkbox"/></p> <p>Hermanos/as <input type="checkbox"/></p> <p>Novio/a <input type="checkbox"/></p> <p>Amigos/as <input type="checkbox"/></p> <p>No practica nadie <input type="checkbox"/></p> <p>PARA DESPLAZARSE:</p> <p>Ahora nos gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va a la facultad, de compras, al mercado, etc.</p>	<p>25. ¿Camina o usa una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p>Si <input type="checkbox"/></p> <p>No <input type="checkbox"/></p> <p>Si elige esta opción salte a la n°28</p> <p>26. En una semana normal ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?</p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>27. En un día normal ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?</p> <p>10 minutos o menos <input type="checkbox"/></p> <p>30 minutos <input type="checkbox"/></p> <p>60 minutos <input type="checkbox"/></p> <p>90 minutos <input type="checkbox"/></p> <p>Más de 90 minutos <input type="checkbox"/></p>
--	---

Anexo 4. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (preguntas 28-30)

RESPUESTA MÚLTIPLE	
28. SOLO A QUIENES PRACTICAN ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN SU TIEMPO LIBRE	
¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. practica algún tipo de actividad físico-deportiva?	
Porque me gusta competir	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta superarme	<input type="checkbox"/>
Porque me considero capacitado/a para el deporte	<input type="checkbox"/>
Para relacionarme y conocer gente	<input type="checkbox"/>
Porque es bueno para la salud	<input type="checkbox"/>
Por diversión y pasar el tiempo.....	<input type="checkbox"/>
Porque en mi familia existe tradición deportiva	<input type="checkbox"/>
Porque lo hacen mis amigos/as	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta estar en forma	<input type="checkbox"/>
Porque las instalaciones están cerca de mi casa	<input type="checkbox"/>
Por evasión (escapar de la monotonía)	<input type="checkbox"/>
Como consecuencia del confinamiento durante la pandemia	<input type="checkbox"/>
Otros motivos	<input type="checkbox"/>
29. SOLO A QUIENES NO PRACTICAN NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE	
¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. no practica ningún tipo de actividad físico-deportiva?	
Por falta de medios económicos	<input type="checkbox"/>
Por falta de apoyo y estímulo familiar	<input type="checkbox"/>
Porque las instalaciones están muy lejos de mi domicilio	<input type="checkbox"/>
Por falta de instalaciones adecuadas	<input type="checkbox"/>
Porque los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones	<input type="checkbox"/>
Por falta de transporte	<input type="checkbox"/>
Porque el clima me desanima	<input type="checkbox"/>
Porque nunca me ha gustado hacer actividad física y/o deporte	<input type="checkbox"/>
Por considerarme demasiado mayor (en edad) para practicarlo	<input type="checkbox"/>
Porque el deporte nunca se me dio bien	<input type="checkbox"/>
Por salir cansado/a del trabajo y/o clase	<input type="checkbox"/>
Porque mis amigos/as no practican deporte	<input type="checkbox"/>
Por motivos de salud	<input type="checkbox"/>
Porque no dispongo de tiempo libre	<input type="checkbox"/>
Por pereza y desgana	<input type="checkbox"/>
Otros motivos	<input type="checkbox"/>
30. SOLO A QUIENES HAN PRACTICADO ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE PERO AHORA NO LO HACEN	
¿Podría decirme cuáles son los motivos que influyeron en su decisión de dejar la práctica físico-deportiva?	
Por problemas económicos	<input type="checkbox"/>
Por la edad	<input type="checkbox"/>
Por falta de apoyo y estímulo familiar	<input type="checkbox"/>
Por falta de instalaciones adecuadas	<input type="checkbox"/>
Porque las instalaciones estaban muy lejos de mi domicilio	<input type="checkbox"/>
Porque los horarios de los programas que se ofertaban no eran compatibles con mis ocupaciones	<input type="checkbox"/>
Porque no disponía de tiempo libre	<input type="checkbox"/>
Porque la oferta existente no era de mi agrado	<input type="checkbox"/>
Por problemas de salud	<input type="checkbox"/>
Porque mis amigos/as dejaron de practicar deporte	<input type="checkbox"/>
Porque dejó de interesarme	<input type="checkbox"/>
Como consecuencia del confinamiento durante la pandemia	<input type="checkbox"/>
Otros motivos	<input type="checkbox"/>

Anexo 5. Cuestionario H.M.A.F.D. en castellano (pregunta 31)

31. Independientemente de si realizas, has dejado de realizar o no has realizado nunca actividad físico-deportiva, en una escala del 1 (nada importante) a 5 (muy importante), valora cada uno de los siguientes factores en función de la importancia que crees que tienen estos a la hora de realizar actividad físico-deportiva

ITEMS A VALORAR	1	2	3	4	5
Contar con buenas instalaciones					
Tener instalaciones deportivas cercanas					
Disponer de una oferta de actividades diversificada y atractiva					
Tener compañeros/as para la práctica					
Disponer de flexibilidad de horarios					
Disponer de personal (monitores, entrenadores) cualificado					
Pagar un precio asequible/bajo					
Creer que la práctica deportiva mejora mi salud					

Anexo 6. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 1-12)

<p>1. Adina: urte</p> <p>2. Generoa:</p> <p>Gizonezkoa <input type="checkbox"/></p> <p>Emakumezkoa <input type="checkbox"/></p> <p>Ez binario <input type="checkbox"/></p> <p>ED/EE <input type="checkbox"/></p> <p>3. graduzko ikaslea</p> <p>Maila</p> <p>4. Ikasturtean zehar bizi zaren probintzia</p> <p>Araba <input type="checkbox"/></p> <p>Bizkaia <input type="checkbox"/></p> <p>Gipuzkoa <input type="checkbox"/></p> <p>Nafarroa <input type="checkbox"/></p> <p>Beste bat <input type="checkbox"/></p> <p>5. Praktikatu ala ez, kirola interesatzen zaizu?</p> <p>Asko <input type="checkbox"/></p> <p>Nahiko <input type="checkbox"/></p> <p>Gutxi <input type="checkbox"/></p> <p>Ezer ez <input type="checkbox"/></p> <p>6. Jarduera fisikorik edo kirolik egiten al duzu?</p> <p>Bai <input type="checkbox"/></p> <p>Ez <input type="checkbox"/> Egin al duzu, nahiz eta orain ez egin, kirol-jarduera fisikorik?</p> <p>Bai <input type="checkbox"/></p> <p>Ez <input type="checkbox"/></p> <p>Aukera hau aukeratzen baduzu, egin jauzi 20. zenbakira</p> <p>7. Zein da egiten duzun kirol-jarduera fisiko mota nagusia?</p> <p>Jarduera artistikoak (dantza mota desberdinak, jarduera akrobatikoak, etab.) <input type="checkbox"/></p> <p>Naturako jarduerak (mendian ibiltzea eta korrrika egitea, MTB, surfa, eskalada, arrauna, etab.) <input type="checkbox"/></p> <p>Banakako jarduerak (ibiltzea, korrrika egitea, igeri egitea, indar-ariketak gimnasioan, pilates, yoga, etab.) <input type="checkbox"/></p> <p>Taldeko jarduerak (taldean ibiltzea eta korrrika egitea, taldean bizikletaz ibiltzea, etab.) <input type="checkbox"/></p> <p>Bat baten kontrako jarduerak (tenisa, padela, euskal pilota, judoa, karatea, taekwondo, etab.) <input type="checkbox"/></p> <p>Talde bat beste baten kontrako jarduerak (taldeko kirolak, hala nola futbola, saskibaloia, eskubaloia, tenisa eta euskal pilota binaka, etab.) <input type="checkbox"/></p> <p>Bestelako jarduera</p> <p>Zein?</p>	<p>8. Nola praktikatzen duzu? (Erantzun anitza):</p> <p>Nire kabuz bakarrik <input type="checkbox"/></p> <p>Lagunekin <input type="checkbox"/></p> <p>Klaseko edo laneko kideekin <input type="checkbox"/></p> <p>Senideekin <input type="checkbox"/></p> <p>Klub federatu batean zuzendutako jarduera gisa <input type="checkbox"/></p> <p>Unibertsitatean zuzendutako jarduera gisa <input type="checkbox"/></p> <p>Gimnasio batean zuzendutako jarduera gisa <input type="checkbox"/></p> <p>ED/EE <input type="checkbox"/></p> <p>9. Nola praktikatzen duzu kirol-jarduera fisiko nagusia?</p> <p>Jarduera ez lehiakorra eta ez antolatua (adibidez, pista bat alokatzea eta partida bat jokatzeko edo mendian ibiltzea zure kontura) <input type="checkbox"/></p> <p>Jarduera ez lehiakorra eta antolatua (adibidez, izena ematea eta kiroldegiko ikastaroetan parte hartzea, gimnasio batean izena ematea edo mendi talde batek antolatutako irteeretan parte hartzea) <input type="checkbox"/></p> <p>Aisialdiko lehiaketa-jarduera ez-federatua (adibidez, herri-lasterketak, zikloturisten marbrak, herri/auzoetako txapelketak eta antzekoak) <input type="checkbox"/></p> <p>Lehiaketa-jarduera federatua. Kirol federazio batek klub baten izenean antolatutako lehiaketa batean parte hartzea. <input type="checkbox"/></p> <p>10. Kirol-jarduera fisikoak egiten dituzun bitartean, honako hau da gogobetetasun-unerik handiena (Erantzun anitza):</p> <p>Aurreko praktiketan baino hobeto jokatzeko nire buruaren mugak gaindituz <input type="checkbox"/></p> <p>Nire adineko edo taldeko beste batzuk baino hobea naizela erakustea <input type="checkbox"/></p> <p>Osasun-arrazoiengatik <input type="checkbox"/></p> <p>Plazera bere baitan praktikatzeko <input type="checkbox"/></p> <p>Praktikak eskatzen duen lan gogorarengatik <input type="checkbox"/></p> <p>Lehiaketaren tentsioarengatik <input type="checkbox"/></p> <p>Talde sentimendua eta lagunekin egotearengatik <input type="checkbox"/></p> <p>Gurasoen babesa eta estimuluegatik <input type="checkbox"/></p> <p>11. Zein egunetan egiten dituzu kirol-jarduera fisikoak?</p> <p>Astegunetan bakarrik (asteleheneetik ostiralera) <input type="checkbox"/></p> <p>Asteburuetan bakarrik <input type="checkbox"/></p> <p>Astean zehar eta asteburuetan <input type="checkbox"/></p> <p>12. Praktiketako ordu-tartea (Erantzun anitza):</p> <p>Goizean <input type="checkbox"/></p> <p>Arratsaldean <input type="checkbox"/></p> <p>Gauean <input type="checkbox"/></p>
---	--

Anexo 7. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 13-22)

13. Urteko zein urtarotan egiten du kirol-jarduera gehien?

Udan Neguan
 Udaberrian Udazkenean
 Denak berdin ED/EE

14. Kirol-jarduera fisikoak egitean, zenbat denbora ematen duzu jarduera horietan?

30 minutu baino gutxiago
 30 eta 60 minuturen artean
 60 eta 120 minuturen artean
 120 minutu baino gehiago

15. Astebeteko kirol-jarduera fisikoko ordu guztietatik, zenbat minutu ematen dituzu intentsitate-maila bakoitzean?

*Minutu bat ere ematen ez baduzu, jarri 0 minutu edo laukia hutsik utzi.

Intentsitate-maila	Minutuak
<p>Baxua</p> <p>Zure gorputzari ahalik eta ahalegin bikiena eskatzen diozunean eta inolako arazorik gabe hitz egin dezakezunean jarduera garatzen ari den bitartean.</p> <p>Adibidez: lasai ibiltzea edo bizikletan ibiltzea, yoga egitea, luzaketak egitea, edo antzeko intentsitatea duten jarduerak.</p>	
<p>Moderatua</p> <p>Zure gorputzari esfortzu handiagoa eskatzen diozunean, amasa pixka bat gehiago hartzea kostatzen zaizu, eta zailagoa egiten zaizu jardueran zehar hitz egitea.</p> <p>Adibidez: oinez ibiltzea, bizikletan ibiltzea edo lgeri azkar egitea, marxa nordikoa azkar egitea, lasai dantzatzea, erritmo lasaian korrika egitea, mendian buelta lasai bat ematea edo antzeko intentsitatea duten jarduerak.</p>	
<p>Altua</p> <p>Zure gorputzari esfortzu handia eskatzen diozunean, bihotza taupadaka hasten da, ezin duzu hitz egin edo oso zaila egiten zaizu jardueran zehar.</p> <p>Adibidez: aerobik edo spinning salo gogor bat, aldapan gora oso azkar ibiltzea, futbola, saskibaloi, eskubaloi, judoa, euskal pilota edo antzeko kirolean lehiatzea, surfa egitea, bizikletan ibiltzea gorabeherak dituen ibilbide batean edo azkar korrika egitea, crossfit salo gogor bat edo antzeko intentsitatea duten jarduerak.</p>	

16. Instalazio mota:

Instalazio estalia
 Aire zabaleko instalazioan

17. Zein instalazio erabiltzen duzu? (Erantzun anitza):

Unibertsitatekoa
 Klub edo gimnasio pribatu batekoa
 Ikastetxe edo institutukoa
 Udala edo EAEkoa
 Leku publikoa (parkea, kalea, etab.)
 Nire etxean bertan

18. Zein da kirol-jarduera fisikoak zuzentzen dizun pertsonaren titulazioa?

Ez dit inork zuzentzen
 Bat ere ez
 Kirol-monitorea
 Kirol-entrenatzailea
 TAFAD edo antzekoa
 JFKZ
 ED/EE

19. Hasi al zara ikastaro honetan kirol-jarduera fisikoak egiten?

Bai
 Ez

20. Ondorengo iritzietatik, zeintzuk hurbiltzen dira gehien zure ideiarra kirola zer den definitzean? (Erantzun anitza):

Kirola osasuna da
 Kirola ihes egiteko balbula bat da
 Besteekin harremanak izateko aukera ematen dit
 Sasoiari egoteko aukera ematen dit
 Gure hezkuntzaren zati garrantzitsua bat da
 Nire energia guztia bideratzeko aukera ematen du
 Nire gaitasun fisikoak probatzeko aukera ematen dit
 Hobetzen eta helburuak ezartzen laguntzen dit
 Kirolak ez dit ekarpen positiborik ematen
 Kirolak monotonia hausten laguntzen dit
 ED/EE

21. Zer deritzozu kirola egiteari buruz? (Erantzun anitza):

Kirola fisikoki ondo prestatuta dagoen jendearentzat baino ez da
 Kirola lehiatzea gustatzen zaien pertsonentzat pentsatutako jarduera da, batez ere
 Kirola egitea egokia da pertsona guztientzat, haien trebetasun-maila edozein dela ere
 Kirola batez ere gazteentzat pentsatutako jarduera da
 ED/EE

22. Zein da zure iritzia zuri buruz kirolarekiko? (Erantzun anitza):

Kirola ez zait ondo ematen
 Kirola ez zait ondo ematen, baina hobetzen ahalegintzen naiz
 Jarduera fisikoak eta kirola egiteko gai sentitzen naiz
 ED/EE

Anexo 8. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 23-27)

<p>23. Orain, osasunaz eta osasunarekin lotutako elementuez hitz egingo dugu (elikadura, jarduera fisikoa, etab.). Zein da zure iritzia gai honi buruz? (Erantzun anitza):</p> <p>Jarduera fisikoa osasuntsuago egoten laguntzen du <input type="checkbox"/></p> <p>Gorputza argal mantentzeaz kezkatzen naiz <input type="checkbox"/></p> <p>Nire elikadura zaintzen dut osasun-arazoak saihesteko <input type="checkbox"/></p> <p>Ez nau kezkatzen argal mantentzeak ED/EE <input type="checkbox"/></p>	<p>25. Oinez edo bizikletaz mugitzen zara gutxienez 10 minutuz jarraian joan-etorriak egiteko?</p> <p>Bai <input type="checkbox"/></p> <p>Ez <input type="checkbox"/></p> <p>↳ Aukera hau aukeratzen baduzu, egin jauzi 28. zenbakira</p>
<p>24. Zure lagun eta familiaren artean, nork egiten du jarduera fisikoa? (Erantzun anitza):</p> <p>Aita <input type="checkbox"/></p> <p>Ama <input type="checkbox"/></p> <p>Anai-arrebak <input type="checkbox"/></p> <p>Senargaia <input type="checkbox"/></p> <p>Lagunak <input type="checkbox"/></p> <p>Ez du inork praktikatzen <input type="checkbox"/></p>	<p>26. Ohiko aste batean, zenbat egunetan oinez edo bizikletaz mugitzen zara gutxienez 10 minutuz jarraian joan-etorriak egiteko?</p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>7 <input type="checkbox"/></p>
<p>JOAN-ETORRIAK EGITEKO:</p> <p>Orain jakin nahi genuke nola mugitzen zaren leku batetik bestera. Adibidez, nola joaten zaren fakultatera, erosketetara, merkatura, etab.</p>	<p>27. Ohiko egun batean, zenbat denbora igarotzen duzu oinez o bizikletaz mugitzen joan-etorriak egiteko?</p> <p>10 minutu edo gutxiago <input type="checkbox"/></p> <p>30 minutu <input type="checkbox"/></p> <p>60 minutu <input type="checkbox"/></p> <p>90 minutu <input type="checkbox"/></p> <p>90 minutu baino gehiago <input type="checkbox"/></p>

Anexo 9. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (preguntas 28-30)

ERANTZUN ANITZA	
28. SOILIK KIROL-JARDUERA FISIKOREN BAT PRAKTIKATZEN DUTENENTZAT HAIEN AISIALDIAN	
Esango zenidake zeintzuk diren arrazoiak kirol-jarduera fisikoa egiteko?	
Lehiatzea gustuko dudalako	<input type="checkbox"/>
Neure burua gainditzea gustatzen zaidalako	<input type="checkbox"/>
Kirolerako gai naizela uste dudalako	<input type="checkbox"/>
Harremanetan jartzeko eta jendea ezagutzeko	<input type="checkbox"/>
Osasunerako ona delako	<input type="checkbox"/>
Dibertitzeko eta denbora pasatzeko	<input type="checkbox"/>
Nire familian kirol-tradizioa dagoelako	<input type="checkbox"/>
Nire lagunek egiten dutelako	<input type="checkbox"/>
Osasuntsu egotea gustatzen zaidalako	<input type="checkbox"/>
Instalazioak nire etxetik gertu daudelako	<input type="checkbox"/>
Ihesa moduan (monotoniatik ihes egiteko)	<input type="checkbox"/>
Pandemian zehar izandako konfinamenduaren ondorioz	<input type="checkbox"/>
Beste arrazoiengatik	<input type="checkbox"/>
29. SOILIK KIROL-JARDUERA FISIKOA PRAKTIKATZEN EZ DUTENENTZAT HAIEN AISIALDIAN	
Esango zenidake zeintzuk diren arrazoiak kirol-jarduera fisikoa EZ egiteko?	
Baliabide ekonomikoak ez izateagatik	<input type="checkbox"/>
Familiaren laguntza eta estimulu ezagatik	<input type="checkbox"/>
Instalazioak nire etxetik oso urrun daudelako	<input type="checkbox"/>
Instalazio egokirik ez dagoelako	<input type="checkbox"/>
Eskaintzen diren programen ordutegiak bateraezinak direlako nire lanbideekin	<input type="checkbox"/>
Garraio faltagatik	<input type="checkbox"/>
Klimak adoregabatu egiten naudelako	<input type="checkbox"/>
Inoiz ez zaidalako gustatu jarduera fisikoa eta/edo kirola egitea	<input type="checkbox"/>
Zaharregia naizela uste dudalako	<input type="checkbox"/>
Kirola ez zaidalako inoiz ondo eman	<input type="checkbox"/>
Lanetik edota klastetik nekatuta irteagatik	<input type="checkbox"/>
Nire lagunek ez dutelako kirolik egiten	<input type="checkbox"/>
Osasun-arrazoiengatik	<input type="checkbox"/>
Ez dudalako denbora librerik	<input type="checkbox"/>
Nagikeriaz eta gogorik gabe egoteagatik	<input type="checkbox"/>
Beste arrazoiengatik	<input type="checkbox"/>
30. SOILIK KIROL-JARDUERA FISIKOA PRAKTIKATU DUTENENTZAT HAIEN AISIALDIAN BAINA, ORAIN EZ DUTE EGITEN	
Esango zenidake zeintzuk izan ziren arrazoiak kirol-jarduera fisikoa egiteari uzteko?	
Arazo ekonomikoengatik	<input type="checkbox"/>
Adinagatik	<input type="checkbox"/>
Familiaren laguntza eta estimulu ezagatik	<input type="checkbox"/>
Instalazio egokirik ez zeudelako	<input type="checkbox"/>
Instalazioak nire etxetik oso umun zeudelako	<input type="checkbox"/>
Eskaintzen ziren programen ordutegiak bateraezinak zirelako nire lanbideekin	<input type="checkbox"/>
Ez nuelako denbora librerik	<input type="checkbox"/>
Eskaintza ez zelako nire gustukoa	<input type="checkbox"/>
Osasun-arrazoiengatik	<input type="checkbox"/>
Nire lagunek praktikatzeari utzi ziotelako	<input type="checkbox"/>
Interesa galdu nuelako	<input type="checkbox"/>
Pandemian zehar izandako konfinamenduaren ondorioz	<input type="checkbox"/>
Beste arrazoiengatik	<input type="checkbox"/>

Anexo 10. Cuestionario H.M.A.F.D. en euskera (pregunta 31)

31. Kirol-jarduera fisikoa egiteari utzi diozun edo inoiz egin ez duzun alde batera utzita, 1etik (ez da batere garrantzitsua) 5era (oso garrantzitsua) bitarteko eskalan, baloratu faktore hauetako bakoitza kirol-jarduera fisikoa egiteko duten garrantziaren arabera					
BALORATZEKO ITEMAK	1	2	3	4	5
Kirol-instalazio onak izatea					
Kirol-instalazioak hurbil izatea					
Jarduera-eskaintza dibertsifikatua eta erakargarria izatea					
Kideak izatea praktikarako					
Ordutegi-malgutasuna izatea					
Langile kualifikatuak izatea (monitoreak, entrenatzaileak)					
Arrazoizko prezio edo prezio baxua ordaintzea					
Kirola egiteak nire osasuna hobetzen duela sinestea					