

## **Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida \***

Habits related to the practice of physical activity of the pupils of the University of Huelva across histories of life

Estefanía **Castillo Viera**  
Pedro **Sáenz-López Buñuel**

*Universidad de Huelva*

*E-mail:* [psaenz@uhu.es](mailto:psaenz@uhu.es)

### **Resumen:**

La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, la población activa no llega al 40% y además el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por su parte, la mujer sigue teniendo niveles de práctica deportiva inferiores al hombre. Con estos precedentes, pretendemos conocer y analizar los hábitos de práctica deportiva y relacionarlos con los estilos de vida de las alumnas de la Universidad de Huelva.

Para obtener datos de esta población, se diseñaron y aplicaron unas entrevistas en forma de historias de vida a cuatro alumnas con diferentes perfiles, para profundizar información acerca de sus hábitos de práctica de actividad física.

Entre los resultados obtenidos podemos destacar que las que practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y acompañadas, principalmente de los amigos. También reconocen la influencia de la familia. El abandono de la práctica de actividad física coincide con la entrada en la Universidad. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo. Por otro lado, la razón más importante por la que realizan actividad física es "por hacer ejercicio".

**Palabras clave:** Actividad físico-deportiva, estilo de vida, historias de vida.

### **Abstract:**

The practice of physical activity is one of the healthful habits more recommended by numerous experts. On the other hand, the beginning of the university studies agrees, in many cases, with the beginning of the no practice. In addition, the woman continues having levels of sport practice inferior to the man. With these precedents, we try to know

and to analyze the habits of sport practice and to relate them to the styles of life of the students of the University of Huelva.

In order to collect data of this population, interviews in the form of histories of life to four students with different profiles were designed and applied, to deepen information about their habits of practice of physical activity.

Between the obtained results we can emphasize that those that practice physical activity they have better self-perception of his health, they organize better his free time, and have better habits of feeding. As far as the practice form, they prefer to realize not regulated physical activity, and accompanied, mainly of the friendly. Also they recognize the influence of the family. The abandonment of the practice of physical activity agrees with the entrance in the University. The main reason by that they leave or by that they do not practice is not to have time. On the other hand, the most important reason by the one than realizes physical activity is "to make exercise".

**Key words:** Physical Activity, life style, biographic method

\* \* \* \* \*

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

La práctica de actividad física de forma regular debería ser una constante a lo largo de la vida de todos los individuos, ya que se han comprobado desde diferentes puntos de vista los beneficios de ésta sobre la salud (Rodríguez Allen, 2000). Sin embargo, los estudios sobre hábitos muestran una tendencia de la población hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables por lo que resulta necesario seguir indagando en las causas.

Por otra parte, numerosos estudios se han centrado en las conductas relacionadas con la salud de escolares y adolescentes, (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994; Tercedor, 2001; Casimiro, 2002; Cantera y Col., 2002), pero en menor medida se conocen estudios sobre población universitaria (Ruiz y García, 2002; Blasco y cols., 1996). De éstos, uno de los datos obtenidos es que la entrada en la Universidad supone el momento en el que abandonan la actividad física muchos de estos jóvenes (Pavón y cols., 2004), por lo que coincidimos con Alonso, Mirón y Sáenz (2004) quienes resaltan la necesidad de profundizar en este contexto.

En base a esta problemática, nos planteamos realizar una investigación para conseguir los siguientes objetivos:

1. Conocer cuáles son los hábitos de práctica de actividad física de los universitarios onubenses.
2. Conocer el estilo de vida de las universitarias y otras conductas relacionadas con la salud y la actividad física
3. Identificar las barreras que obstaculizan y los factores que favorecen la práctica de actividad física y deportiva.

## **1.2. Beneficios de la práctica de Actividad Física**

Es importante señalar que la actividad física no es beneficiosa por sí sola, si no es teniendo en cuenta unos criterios y unas orientaciones correctas. Sánchez Bañuelos (1996, 2001) considera tres ámbitos fundamentales sobre los que influye la práctica de actividad física: fisiológico, psicológico y social.

A nivel fisiológico, autores como Casimiro (2002:45) o Baranowski y colaboradores (1998) confirman que el ejercicio físico tiene unos efectos positivos sobre el organismo tanto en la prevención de enfermedades como en el tratamiento de algunas. En esta línea, el ACSM (1999:23) divide los beneficios de la práctica de actividad física regular en cuatro grandes apartados:

1. Mejora de la función cardiorrespiratoria.
2. Reducción de los factores de riesgo de enfermedad coronaria.
3. Disminución de la mortalidad y morbilidad.
4. Otros beneficios: disminución de la ansiedad y depresión, aumento de la sensación de bienestar, aumento de rendimiento en el trabajo y actividades recreativas.

A nivel psicológico, autores como Salvador y cols. (1995), Márquez (1995), Barriopedro, Eraña y Mallo (2001), Moya-Albiol y Salvador (2001) o Húlya (2003) analizan los beneficios psicológicos de la actividad física tanto en la prevención de trastornos mentales, como en tratamientos de ansiedad y estrés. Por otra parte, la percepción de habilidad motriz y de la apariencia física proporciona mayor autoestima y mayor independencia (Casimiro, 2002). En esta línea, Mendoza Laiz (2000:5) plantea que las personas que tienen más posibilidades de caer en algún tipo de drogodependencia suelen tener una baja autoestima, falta de autonomía, falta de responsabilidad, dificultad para manejar la ansiedad, escaso sentido crítico y dificultad para tomar decisiones.

A nivel social, autores como Villalba (2002:187) o Torralba (2005:41) consideran el deporte como un excelente medio de integración social. La práctica de actividad física deportiva puede aportar valores sociales como respeto, cooperación, trabajo en equipo, compañerismo, responsabilidad, entre otros; y valores personales como creatividad disciplina, salud, sacrificio, humildad (Gutiérrez, 1995; Romero Granados, 2000; Giménez, 2003; Contreras, Velázquez y de la Torre, 2001; Blázquez, 1995).

Tras analizar los beneficios de la actividad física, vamos a estudiar los hábitos de la población en general y la universitaria en particular basándonos en diferentes investigaciones.

## **1.3. Hábitos de práctica de Actividad Física en la población universitaria**

Con relación al porcentaje de la población que realiza práctica físico-deportiva periódica entre los 16 y 74 años, Otero (2004: 24) obtiene una tasa de 36,6%. Con este dato, España se sitúa por debajo de otros países europeos como Irlanda, Reino Unido, Holanda, Suecia o Finlandia (que superan el 60%),

acercándose a las cifras de países como Italia y Portugal (menos del 40%). Más concretamente, Andalucía presenta una participación inferior (33,9%). En relación con nuestro estudio, debemos indicar que los hombres practican más que las mujeres: 46,4% hombres frente al 29,7% mujeres.

Villalba (2002) y Otero (2004) coinciden en comentar que en los jóvenes de menos de 30 años existe una mayor preocupación por el deporte y que conforme aumenta la edad disminuye el porcentaje de los que practican actividad física.

Con relación al nivel de estudios, Villalba (2002) afirma que conforme se sube de nivel aumenta el porcentaje de andaluces que practica deporte asiduamente, entre el 50 y el 59% son los que tienen estudios de BUP, COU, FP, estudios universitarios medios o superiores. También Otero (2004) encuentra que de los andaluces con estudios universitarios practica actividad física el 55%.

Por otra parte, Villalba (2002) obtiene que las mujeres suelen practicar con más frecuencia o regularidad que los hombres, aunque estos practiquen en mayor porcentaje. Esto se debe a los diferentes deportes que practican hombres y mujeres. Las mujeres prefieren actividades como gimnasia de mantenimiento o natación, que requieren más regularidad. Los hombres por el contrario prefieren actividades de fin de semana. Con relación a las actividades más practicadas, en primer lugar está el fútbol, seguido de gimnasia de mantenimiento, natación, ciclismo, y andar. En la provincia de Huelva, los deportes más practicados son fútbol, ciclismo, gimnasia de mantenimiento, y natación.

Podemos resumir el perfil que Otero (2004:31) plantea sobre el andaluz que practica actividad física: "se trata de un varón con edad comprendida entre los 16 y 25 años, con un nivel de estudios alto y que vive en una gran población". Este perfil podríamos identificarlo con el alumnado universitario. Con relación al interés de estudiar a esta población, Pavón y cols. (2004) consideran que la práctica deportiva que se realiza en la etapa universitaria puede ser un buen indicador del nivel de práctica en la edad adulta.

Centrándonos en los universitarios, Sánchez y cols. (1998) afirman que estos jóvenes suelen ser muy conscientes del beneficio que el ejercicio físico tiene sobre la salud. Además, parece haber relación entre los que han sido activos en el pasado y lo siguen siendo en la actualidad. También se destaca que los hombres son más activos que las mujeres. Por su parte, Blasco y cols. (1996) mantienen que el cambio cualitativo que constituye el acceso a la universidad produce un punto de inflexión en el estilo de vida del individuo. Es necesaria la intervención en este ámbito universitario para fomentar estilos de vida activos que se mantengan a lo largo de toda la vida de los individuos.

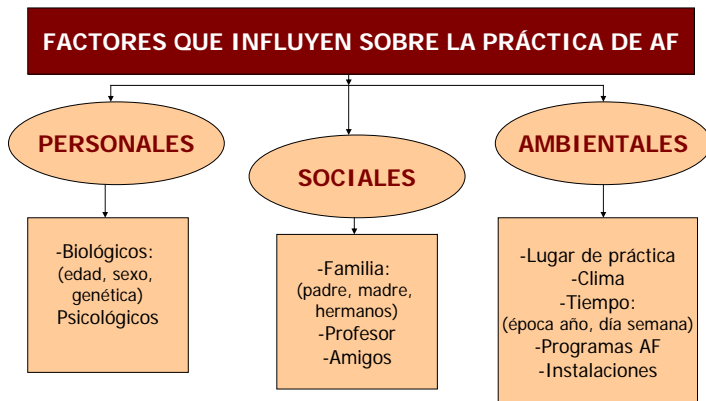
En esta línea, Ruíz, García y Hernández (2001) afirman que la mayoría de los universitarios que abandonaron la práctica tienen intención de volver a practicar en el futuro. Las mayores tasas de práctica se encuentran entre los más jóvenes, disminuyendo con la edad.

Tras examinar los hábitos de actividad física, vamos a detenernos a analizar los factores que influyen en la práctica.

#### 1.4. Factores que influyen

Según Delgado y Tercedor (2002), la práctica de actividad física está influenciada por elementos de tipo personal, social y ambiental.

**Gráfico 1:** Factores que influyen sobre la práctica de actividad física (Delgado y Tercedor, 2002: 75).



a) **Aspectos personales.** Delgado y Tercedor (2002:75) analizan algunos de estos factores. Con relación al *sexo* el nivel de práctica en niños es mayor que en niñas. La *edad* es otro factor que influye en la práctica de actividad física, ya que cuanto mayor es la edad del alumnado más acusado es el sedentarismo, especialmente entre las chicas (Mendoza, 2000). La *obesidad* es otro factor que influye en la práctica de actividad física ya que los niños obesos son menos activos que los no obesos. Por último, La *genética* también influye sobre la práctica de actividad física ya que un 29% de la variabilidad en la práctica de actividad física es debido a factores genéticos, mientras que el 71% restante es debido a la propia interacción de cada individuo con el medio exterior.

b) **Aspectos sociales** que pueden influir sobre la práctica de actividad física como la familia, el padre o la madre como modelo a imitar por sus hijos, e incluso la del profesor (Delgado y Tercedor, 2002).

c) **Aspectos ambientales** que pueden influir en la práctica de actividad física como el lugar donde se practica, las condiciones climatológicas, factores ligados al tiempo (estación del año, día de la semana, fin de semana,

vacaciones), los programas organizados de actividad física, y la capacidad para acceder a las instalaciones.

## **2. MÉTODO**

### **2.1. Diseño**

Como afirma Erickson (1989), la conducta humana no puede explicarse como otros fenómenos de las ciencias naturales por ser más compleja y diferente que en el resto de seres vivos. Por esta razón, nos posicionamos en el paradigma interpretativo utilizando una metodología cualitativa que nos puede permitir hechos o procesos que posiblemente pasarían por alto si utilizara otros métodos más superficiales o estandarizados. El instrumento utilizado ha sido la historia de vida. Tras el planteamiento del problema, el establecimiento de objetivos y la revisión bibliográfica, se diseñó la guía de entrevista y se seleccionó la muestra basándonos en los datos de Castillo (2006). Las entrevistas se transcribieron y se analizaron cualitativamente. Vamos a explicar este procedimiento más detenidamente.

### **2.2. Contexto y sujetos**

Nuestro estudio se centra en la Universidad de Huelva, que tiene 9 centros divididos en cuatro campus en los que se impartieron treinta y seis titulaciones diferentes durante el curso académico 2003/04 con una población de 11.314 estudiantes.

Autores como Mendoza (2000), Otero (2004) o Castillo (2006) demuestran la escasa participación en actividades físico-deportivas de la mujer universitaria. Por esta razón, nos interesa profundizar más sobre esta población, intentando conocer los factores que han influido en sus hábitos y especialmente las causas por las que las mujeres universitarias no acceden a esa práctica física al menos con la misma frecuencia que los hombres.

Con relación a la muestra, en la investigación cualitativa no se busca la representatividad estadística, sino la representatividad social de la misma (Rodríguez, 2005). En un estudio anterior (Castillo, 2006), se realizó un cuestionario cuyos resultados nos ofrecían datos sobre el porcentaje de alumnos y alumnas que practicaban actividad física en cada centro universitarios. En base a estos datos, se han seleccionado cuatro estudiantes con diferentes perfiles:

- Perfil 1 (Jara): Alumna que practica actualmente actividad física de la Facultad de Ciencias Experimentales por ser el centro con más participación de la mujer.
- Perfil 2 (Cinta): Alumna que practica actividad física actualmente y ha practicado antes, de la Facultad de Ciencias de la Educación por ser el segundo centro con más participación de la mujer y el más numeroso.
- Perfil 3 (Justa): Alumna que no practica actividad física de la Facultad de Derecho por tener el mayor porcentaje de alumnas que no practican.

- Perfil 4 (Salud): Alumna que no practica actividad física pero sí lo hacía antes, de la Escuela Universitaria de Enfermería por tener el mayor porcentaje de universitarias que han abandonado la actividad física.

Una vez definido el perfil de las informantes, acudimos a cada uno de esos centros y, bien a través de la delegación de alumnos, o localizando algún profesor que nos permitiese acceder a su clase para solicitar la colaboración de alguna alumna que cumpliera ese perfil necesario. De una u otra forma conseguimos localizar a esas cuatro alumnas.

Siguiendo las recomendaciones de autores como Rodríguez (1995) hemos asignado nombres anónimos y los hemos relacionado con su centro para así facilitar al lector la identificación con su facultad.

### 2.3. Instrumento de investigación: la historia de vida

Las historias de vida se consideran entrevistas en profundidad con la peculiaridad de que tratan sobre la vida de un sujeto o algunos aspectos de la misma. Sanmartín (2000) establece tres fases en la realización de entrevistas: preparación, encuentro y transcripción.

El registro de la entrevista se hace mediante grabadora, ya que se espera recoger tanta información que no se podría hacer mediante notas. Además es importante recoger la literalidad de la entrevista. Una vez tenidos en cuenta estos indicadores, realizamos la transcripción de la entrevista.

Antes de abarcar el análisis de los textos, hay que establecer diferentes dimensiones y dentro de éstas incluimos unos códigos para facilitar la clasificación de los textos (cuadro 1). Vamos a definir brevemente cada una de esas dimensiones.

- Datos descriptivos: en esta dimensión queremos obtener información acerca de la edad, sexo, estado civil, número de hermanos e hijos, titulación que estudia y curso, si compatibiliza los estudios con algún trabajo, lugar de residencia, dinero del que dispone para sus gastos.
- Gestión deportiva universitaria: en esta dimensión preguntamos si han practicado actividad física a través del servicio de actividades deportivas de la universidad, si tienen la tarjeta deportiva, si están satisfechos con diferentes aspectos del servicio, y el dinero que gastan al año en practicar actividad física.
- Práctica de actividad física: en este caso pretendemos conocer la frecuencia con la que practican actividad físico-deportiva, el tipo de actividad que practican, si lo hacen de manera competitiva o no.
- Aspectos psicosociales de la práctica de AFD: preguntamos los motivos por los que practican actividad físico-deportiva, la edad de inicio, con quién suelen practicar actividad física, la época del año en la que más practican, la edad a la que abandonaron la práctica de actividad física y los motivos por los que lo hicieron, si les gustaría volver a practicar, las

razones que le ayudarían a hacerlo y la frecuencia con la que practican actividad física algunas personas cercanas.

- *Influencia de la educación física escolar*: queremos conocer qué opinan de las clases de educación física que recibieron en el colegio e instituto, si creen que la educación física del colegio ha influido en que practiquen actividad física en la actualidad, si consideran que la actitud del profesor de educación física motivaba a los alumnos a que practicasen actividad física.
- *Tiempo libre*: preguntamos cuánto tiempo libre tienen cada día, si están satisfechos con ese tiempo que tienen, cuánto tiempo dedican a diferentes actividades como ver la televisión, estudiar, etc., lo que les gustaría hacer en su tiempo libre.
- *Hábitos saludables*: preguntamos por la percepción que tienen sobre su salud o forma física, qué es lo que suelen hacer cuando salen, si beben alcohol y el número de copas que consumen, si fuman, si han tomado alguna droga, la edad a la que la probaron por primera vez, número de comidas que hacen al día, frecuencia con la que consumen determinados alimentos.

**Cuadro 1:** Dimensiones y códigos.

DIMENSIÓN	CÓDIGOS	
PERSONAL	APER	Datos personales
GESTIÓN DEPORTIVA UNIVERSITARIA	BCON	Conocimiento
	BSAT	Satisfacción
	BPRA	Actividad física en la Universidad
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	CTIP	Tipo
	CFRE	Frecuencia
	CCOM	Competitiva
	CINS	Instalaciones
ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	DINF	Influencia personas
	DAUT	Autoconcepto
	DMOI	Motivos de práctica
	DMOA	Motivos de abandono
	DCOM	Con quién practican
	DVOL	Si volverían a hacer
	DEDI	Edad de inicio
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR	DEDA	Edad de abandono
	EPRO	Profesor de EF
	EOPI	Opinión clases EF
	EREL	Relación EF con estudios
TIEMPO LIBRE	EINF	Influencia
	FACT	Tiempo a otras actividades
HÁBITOS SALUDABLES	FSAT	Satisfacción
	GCOM	Comida
	GFUM	Fumar
	GSAL	Si la AF la consideran saludable
	GALC	Alcohol
	GDRO	Drogas



Para que el proceso sea más fiable la codificación se realiza por un grupo de expertos, en lugar de hacerla el propio investigador individualmente (Rodríguez López, 1995). En nuestro caso, han participado dos profesores universitarios doctores y dos profesores de secundaria.

Para el entrenamiento de la codificación se realizaron cuatro sesiones. Al final de la cuarta sesión de entrenamiento se consiguió un 86,8% de coincidencias por lo que consideramos que todos estaban preparados para codificar individualmente. Aún así, para conseguir más validez, se repartieron las entrevistas de tal forma que todas han sido codificadas por, al menos, dos personas, ratificándose el nivel de acuerdo conseguido en los entrenamientos.

Después de este procedimiento las entrevistas se consideran listas para su manejo utilizando el programa informático Aquad (Análisis of qualitative data) que facilita la sistematización de los textos a través de los códigos. Los resultados de este análisis aparecen en el capítulo siguiente.

### **3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En este apartado vamos a presentar los resultados analizando globalmente los textos de los códigos dentro de cada dimensión.

#### **3.1. Dimensión personal**

Aprovechamos esta dimensión para describir el perfil de las entrevistadas:

- Jara: estudia en la Facultad de Ciencias Experimentales, tiene 22 años, vive en Huelva con su familia y tiene dos hermanos. Aunque practicaba actividad físico-deportiva en edad escolar, abandonó en la adolescencia cuando empezó a salir con los amigos y a fumar. En la actualidad, practica gimnasia de mantenimiento en el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad.
- Cinta: alumna de psicopedagogía que ha cursado la titulación de maestro especialista en educación física. Tiene 25 años y practica actividad físico-deportiva desde los cinco años. En general le gustan todos los deportes y se considera buena practicándolos. Ha participado en competición de casi todos los deportes que ha jugado. Cinta es de un pueblo de Cádiz, pero vive en Huelva en un piso de estudiantes. Tiene un hermano y una hermana menores que ella.
- Justa: alumna de Derecho, tiene 19 años, vive en Huelva con la familia y tiene un hermano y una hermana menores que ella. No ha practicado actividad físico-deportiva, tan sólo alguna vez por prescripción médica. No le gusta la actividad física ni el deporte ni ninguna actividad que requiera hacer esfuerzo. Afirma que no se considera buena para los deportes.
- Salud: alumna de enfermería, tiene 20 años, vive en Huelva con su familia, tiene una hermana más pequeña. Estudió en un colegio público y practicaba actividad física moderada antes de entrar en la Universidad.

### 3.2. Dimensión Gestión Deportiva universitaria

Analizamos en esta dimensión el conocimiento del servicio de deportes de la universidad (BCON), la práctica de actividad física a través de este servicio (BPRA), y el grado de satisfacción con el mismo (BSAT).

Las cuatro alumnas conocen que la Universidad de Huelva gestiona las actividades deportivas a través de un servicio específico para ello. En general, las alumnas tienen una buena opinión del servicio de actividades deportivas, lo utilizan o no. Dos de ellas (Cinta y Jara) lo utilizan de manera habitual y destacan el buen funcionamiento, las buenas instalaciones y los buenos monitores que tiene. Las otras dos alumnas (Salud y Justa) no lo utilizan y afirman que lo conocen sólo de oída. El conocimiento viene del folleto informativo.

“Hombre, por los folletos que te dan en la entrega de matrícula, que hay tenis, que hay voleibol, que hay fútbol (Justa: 14-16 BCON).

“Las pistas exteriores están al lado de mi facultad, pero lo único que sé es eso, que está el pabellón de dentro y las pistas que tiene fuera” (Justa: 29-31 BCON).

Lo más destacado de la satisfacción son las instalaciones deportivas de la Universidad y los monitores.

“Me parece muy bien, creo que está muy bien montado, las instalaciones son buenísimas y los monitores también” (Jara: 8-9 BSAT).

### 3.3. Dimensión práctica de actividad física

En esta dimensión queremos recoger información sobre qué tipo de actividad física realizan estas alumnas (CTIP), con qué frecuencia (CFRE), si participan en competiciones (CCOM) y en qué instalaciones practican actividad física fuera de la Universidad (CINS).

Todas han practicado algún tipo de actividad física en edad escolar como actividades extraescolares. Tres de ellas han realizado actividad más o menos moderada, especialmente Justa (baile) y Salud (andar). Con una intensidad más alta ha practicado Jara (atletismo), y la que ha practicado deporte de alta intensidad es Cinta. La frecuencia con la que practican o han practicado es de tres días a la semana, excepto Cinta que lo hace entre cuatro y seis días.

“Intento hacer todos los días actividad física, entonces la pista de tenis por ejemplo la alquilo dos veces en semana, fútbol sala juego una o dos veces por semana” (Cinta: 38-40 CTIP).

“Ahora mismo el único ejercicio es ese, cuando salgo los fines de semana, aunque también reconozco que cuando me compré el coche me he asentado muchísimo, antes no tenía más remedio que ir andando” (Salud: 266-270 CTIP).

A todas les supone un esfuerzo cumplir con los requisitos de cada actividad. A Salud y a Jara les cuesta trabajo ser constante y cumplir con los

días planificados. La actividad que más requerimientos tiene es la que ha practicado Cinta y a pesar de ello no le supone un motivo para dejar de hacerla. De hecho es la única que le gusta hacer deporte para competir. Las demás realizan actividad no competitiva.

Yo soy muy competitiva y todo lo hago con el objetivo de competir en un futuro, entonces ahora mismo no compito, pero entreno pensando que en cuanto pueda volveré a la competición (Cinta: 81-85 CCOM).

Las instalaciones que utilizan son las de la Universidad, en primer lugar, y otras de Huelva (campo de fútbol, o las calles para correr) en segundo. Las que practican actividad física lo hacen independientemente de que hayan tenido cerca o lejos las instalaciones. En cualquier caso, que la universidad tenga instalaciones a su disposición facilita que practiquen con más asiduidad.

### **3.4. Dimensión aspectos psicosociales de la práctica de actividad física**

En este apartado analizamos cuáles son las personas que más han influido para que ellas practiquen actividad física, o para que dejen de practicarla (DINF). También analizamos cuál es su percepción sobre su forma física (DAUT); cuáles son los motivos por los que practican (DMOI) y por los que abandonan (DMOA); con quién practican actividad física (DCOM), qué les ayudaría a volver a practicar (DVOL) y cuáles han sido su edad de inicio (DEDI) y abandono de actividad física (DEDA).

La influencia de la familia es muy evidente. Por una parte, las que practican actividad física reconocen que han tenido una gran influencia de sus padres que desde pequeñas las han apuntado a actividades deportivas, las han acompañado a los entrenamientos y las han animado a que sigan haciendo ejercicio. En este sentido, los padres de las que practican actividad física, también realizan algún tipo de actividad y las madres comparten la afición por el deporte. Por otra parte, los padres de las que no realizan actividad física tampoco lo hacen.

“Ahora mismo es que estamos todos metidos en el gremio, y nadie practica, es curioso pero ahora que lo pienso nadie practica” (Salud: 260-262 DINF).

Dentro del entorno, los hermanos y los monitores o entrenadores también pueden influir en la práctica de actividad física.

“Y después cuando me mudé a Huelva, como mi hermano estaba en judo pues a mí se me antojó también hacer judo, y estuve un año en judo hasta que me cansé” (Jara: 164-167 DINF).

Las que realizan actividad física tienen buen concepto de su forma física y de su salud (Esnaola, 2005). Las que no realizan actividad física no se consideran buenas en los deportes ni tienen buen concepto de su forma física ni de su salud.

“Creo que mi salud es buena con respecto a la media, y mi forma física también es buena” (Cinta: 945-947 DAUT).

"Me constipo con mucha facilidad, me canso mucho, tengo mucha tendencia a que me salgan muchas yagas, por falta de vitamina, me veo cada vez peor" (Justa: 622-625 DAUT).

Los motivos por los que practican actividad física son por estar en forma y porque les gusta (Cinta y Jara que son las que practican en la actualidad); por adelgazar (Salud, que lo dejó al entrar en la Universidad); o porque lo hicieron sus amigas (Justa).

Los motivos por los que no practican son por falta de tiempo (Jara), por el horario de estudios (Salud) y por pereza (Justa).

Los motivos por los que abandonan son por falta de tiempo (Salud), por sentirse diferente a las amigas o no tener con quién hacerlo (Jara), y porque no le gusta (Justa). Coincide este último motivo con las chicas del estudio de Cockburn (2000). También esta misma autora encuentra que sus estudiantes de secundaria tenían mala percepción de su forma física y de su imagen corporal, lo que les llevaba a abandonar, al igual que le ha sucedido a nuestra entrevistada Jara.

*"Pero cuando entré en la Universidad, y vi lo que había dije -ya esto no me lo puedo leer el día antes-, y antes de que me estén echando en cara cosas que me hacen sentir mal, prefiero dejar lo que sea"* (Salud: 195-199 DMOA).

*"Me considero que no tengo muchas cualidades, por eso entonces lo dejé,..., cuando vi que exigía un poco más de esfuerzo me quité"* (Justa: 255-261 DMOA).

Todas prefieren practicar con alguna amiga o amigo, aunque en el caso de Cinta y Jara lo hacen a veces solas.

*"El año pasado estaba sola, pero este año convencí a una compañera para no ir sola"* (Jara: 28-29 DCOM).

Para volver a practicar actividad física necesitarían tener más tiempo y mejor organizado el horario de estudios.

*"¿Que necesitarías para hacer más actividad física? Un poco más de tiempo, porque estamos muy condensados"* (Salud: 71-72 DVOL).

*"Y entonces pensé que si buscaba una actividad con un horario fijo me obligaría más y sería más constante"* (Jara: 37-39 DVOL).

El momento en que se iniciaron en la actividad físico-deportiva fue antes de la educación primaria (Cinta y Jara) en tercer ciclo de primaria (Justa) y en Secundaria (Salud). Las que se iniciaron antes son las que practican en la actualidad.

### 3.5. Dimensión influencia de la Educación Física Escolar

Preguntamos por algunos temas relacionados con la edad escolar, ya que en ésta es en la que se inician muchos jóvenes en la actividad física y queremos ver si existe relación entre las clases de educación física y la creación de hábitos deportivos. Nos interesa saber su opinión sobre las clases de educación física tanto del colegio como del instituto (EOPI), si consideran que el profesor de educación física ha influido en sus hábitos (EPRO) y la relación que ha tenido el deporte y sus estudios (EREL).

Las que han realizado actividad física desde niñas (Cinta y Jara) han aprendido a compaginar entrenamiento y estudios y ahora en la Universidad pueden seguir haciéndolo. A las dos les gustaba las clases de EF y reconocen que el profesor les ha influido en ser activas.

*"Me encantaban las clases de EF., siempre he sido muy competitiva, si decía que había que correr yo tenía que ser la primera" (Jara: 215-217 EOPI).*

Acerca de la influencia de la educación física escolar, Cockburn (2000) encuentra que las chicas de secundaria suelen tener una actitud negativa hacia la clase de educación física, lo que repercute en la pérdida de oportunidad de adquirir un estilo de vida activo. Igual que una de nuestras entrevistadas (Justa) que intentaba no participar en las sesiones de educación física. A Salud no le gustó en el colegio, pero sí en el instituto.

*"Era una fobia lo que tenía, vamos de hecho en 2º de Bachiller cuando me dijeron: ya no hay, ¡uf! que alegría, es algo que creo que por naturaleza no va conmigo" (Justa 498-501 EPRO).*

*"En el colegio no me gustaba, nada, además la profesora que lo daba tampoco me gustaba" (Salud: 280-281 EPRO).*

### 3.6.- Dimensión tiempo libre

Preguntamos acerca de la cantidad de tiempo libre que tienen y las actividades que suelen hacer (FACT) y si están satisfechas con el tiempo libre que tienen y las actividades que realizan (FSAT).

Por una parte, Cinta ocupa su tiempo libre en lo que le gusta y está satisfecha de forma independiente a la cantidad de tiempo disponible. Jara no lo está y le gustaría hacer otras actividades. Justa sí lo está y Salud no tiene tiempo debido al horario de clases.

*"A mí lo que me parece una pérdida de tiempo es estar tirada en el sofá" (Cinta: 703-704 FACT).*

*"Viendo cómo están otras personas, la verdad es que sí, que no me puedo quejar tampoco, tengo tiempo más o menos de hacer casi todo lo que quiero" (Justa 445-447 FSAT).*

### 3.7. Dimensión hábitos relacionados con la salud

Para no analizar de forma aislada la práctica deportiva, preguntamos por otros hábitos saludables para ver si existe alguna relación entre estos y la actividad física o al menos por tener una visión global de sus hábitos de vida. Para esto preguntamos por hábitos como la alimentación (GCOM) y algunos nocivos como el consumo de tabaco, alcohol y drogas (GFUM, GALC, GDRO).

De los resultados obtenidos en esta dimensión, podemos comentar que coinciden en parte con los de Carrasco (2004b:63) en su investigación sobre estilo de vida en adolescentes españoles. Esta autora clasifica a los jóvenes en seis grupos en función de su estilo de vida. El grupo dos "chicas sedentarias, decaídas y sin confianza" se correspondería con nuestras entrevistadas Justa y Salud. Las principales características son: una vida sedentaria, una autopercepción negativa valorando su aptitud deportiva por debajo de la media, no practican ninguna actividad deportiva, no están satisfechas con su propio cuerpo, se perciben con sobrepeso, están a dieta; presentan con frecuencia síntomas de decaimiento, nerviosismo y dolores de cabeza y de espalda; y sienten bastante presión por los estudios.

Dentro del grupo tres "adolescentes sanos, estudiosos y deportistas", podríamos situar a Cinta. Las principales características son que no consumen tabaco ni alcohol, realizan actividad física cada día. Se sienten muy felices y sanos, satisfechos con su propio cuerpo, con elevada confianza en sí mismos. Se consideran buenos en los estudios, perciben un elevado apoyo de los padres. Nunca hacen cosas peligrosas por el placer de probarlas. No presentan cansancio matinal ni otros trastornos psicósomáticos. En general manifiestan hábitos saludables en casi todos los aspectos.

"Yo creo que es buena, en mi casa todos llevan la misma alimentación desde siempre" (Cinta: 1042-1043 GCOM).

El caso de Jara es el más difícil de encuadrar, pero podríamos hacerlo dentro del grupo cuatro "preadolescentes consumidores excesivos de alimentos y medicamentos", aunque no en todos los aspectos. Sus características son: un consumo excesivo de alimentos, como patatas fritas, tanto caseras como de bolsa, carne, huevos, hamburguesas, dulces. Dedicán más de cuatro horas al día a ver la televisión. No les gusta asistir a clase, y dedican poco tiempo a los deberes.

"Yo creo que regular, porque estoy todo el día comiendo porquerías, chucherías, chocolates, etc. después me voy a correr para quitarme el cargo de conciencia" (Jara: 354-356 GCOM).

Todas coinciden en que la actividad física es beneficiosa para la salud, practiquen o no todas tienen esa opinión. De forma más detallada, Cinta afirma que como la ha practicado toda la vida ahora mismo la necesita, descansa mejor por las noches y se levanta sintiéndose bien cuando ha hecho actividad física. Las demás no han practicado deporte a ese nivel, pero Jara, que practica

actividad física moderada, afirma que es muy saludable y a ella le hace sentirse mejor.

“Por lo cual por la mañana siempre me siento mejor cuando he hecho deporte el día anterior” (Cinta: 645-648 GSAL).

#### **4. CONCLUSIONES**

Vamos redactar las conclusiones, repasando los objetivos del estudio:

1) Conocer cuáles son los hábitos de práctica de actividad física de los universitarios onubenses.

De nuestras entrevistadas, las actividades que practica Cinta son tenis, fútbol sala, fútbol, carrera a pie o ciclismo, y Jara practica gimnasia de mantenimiento. Estas actividades prefieren practicarlas con alguna amiga o amigo.

De las chicas entrevistadas, excepto Salud, que comenzó estando en el instituto, con 16 años, las demás se iniciaron en torno a los cinco años, bastante antes que el resto de universitarios que lo suele hacer a partir de 8 años (Castillo, 2006).

En este mismo estudio se confirma que la edad media de abandono es a los 18,4 años, que coincide justamente con la entrada en la Universidad. Se ratifican estos datos con tres de las entrevistadas. Aunque Cinta continúa practicando, al entrar en la Universidad abandonó la alta competición, Salud se inició estando en el instituto pero abandonó al entrar en la Universidad también; por otro lado, Jara abandono estando en Secundaria.

Con relación a la época del año, para Cinta no hay diferencias porque lo hace durante todo el año, pero Jara abandona en verano porque se interrumpen las actividades deportivas de la Universidad.

Respecto a la utilización del servicio de actividades deportivas de la Universidad, dos de ellas lo utilizan, pero Justa, aunque no practica actividad física, sí conoce las instalaciones y las actividades que se ofertan. Dos de ellas (Jara y Justa) afirman que lo conocen a través del papel informativo que se adjunta cada año al sobre de matrícula. A una le sirvió para interesarse y apuntarse a una actividad, y por el contrario la otra lo desechó porque no le interesaba. De la satisfacción con este servicio, podemos comentar que los aspectos mejor valorados son las instalaciones y los monitores.

2) Conocer el estilo de vida de los universitarios y otras conductas relacionadas con la salud y la actividad física

Con relación a la autopercepción entre los que realizan actividad física y los sedentarios, las dos alumnas que practican actividad física actualmente, tienen un buen concepto de su salud. También consideran que su forma física es

mejor que la de la media. Por el contrario, las otras dos alumnas no tienen una buena imagen sí mismas en cuanto a la forma física ni a la salud.

La percepción de tiempo libre de las dos entrevistadas que practican actividad física, Salud y Jara, es mayor que las no activas.

Respecto a los hábitos no saludables, podemos afirmar que las dos alumnas activas no beben ni fuman y tratan de cuidar su alimentación. Las dos no activas beben algo de alcohol y su alimentación, reconocen que no es la más adecuada, en particular la alumna sedentaria (Justa).

3) Identificar las barreras que obstaculizan y los factores que favorecen la práctica de actividad física y deportiva

Respecto a los motivos por los que practican actividad física, podemos destacar "por hacer ejercicio", "por mejorar mi salud" y "porque me gusta".

El principal motivo por el que abandonan la actividad física es por no tener tiempo para estudiar y en segundo lugar por cambiar de centro de estudios.

El principal motivo por el que no practican actividad física es por falta de tiempo, y en segundo lugar por pereza.

Las tres principales razones que ayudarían a Salud a practicar actividad física son "tener organizado el tiempo de estudio", "tener un horario compatible con el de clases", y encontrar unas "actividades atractivas". Justa expresa estas razones, pero también muestra una falta de interés hacia la práctica.

Con relación a la asignatura de educación física es bien valorada por Cinta, Jara (las del colegio) y Salud (las del instituto). Justa no la valora bien. El profesor, para Cinta ha tenido influencia para que siga practicando, para Salud fue determinante para que ella iniciara la actividad física, y por el contrario, para Jara fue un condicionante para dejar de gustarle las clases de educación física. Justa afirma que el profesor de educación física no ha tenido influencia sobre ella porque ha sido siempre con el que peor relación ha mantenido.

Las personas que influyen en la práctica de actividad física son los amigos para las dos alumnas que no practican actividad física (Salud y Justa). En entorno de las dos activas, Cinta y Jara, sí que practican actividad física.

### Referencias bibliográficas

- Alonso, M.; Mirón, J.A.; Sáenz, M.C. (2004). Estilos de vida relacionados con la salud (EVRS) en universitarios. *A tu salud*, 46, 10-14.
- American College of Sports Medicine (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.



- Barriopedro, M.I.; Eraña, I.; Mallol, LL. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y satisfacción con la vida en la tercera edad. *Revista de psicología del deporte*, 10, 2, 239-246.
- Blasco, T.; Capdevila, L.; Pintanel, M.; Valiente, L.; Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Blázquez, D. (coord.). (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Cantera, M.A.; Devís-Devis, J. (2002). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar*. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 67, 54-62.
- Carrasco, A.M. (2004). Consumo de alcohol y estilos de vida: una tipología de los adolescentes. *Revista de Psicología Social*, 19, 1, 51-81.
- Casimiro, A.J. (2002). *Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses*. Servicio de publicaciones Universidad de Almería.
- Castillo, E. (2006). *Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Huelva.
- Cockburn C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la educación física en las escuelas públicas británicas. Estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *Apunts: educación física y deportes*, 62, 91-101.
- Contreras, O.R.; De La Torre, E.; Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Delgado, M.; Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- Erickson, F. (1989). Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. En WITTROCK, M.C. (Coord.). *La investigación de la enseñanza, II. Métodos cualitativos y de observación*. Barcelona: Paidós Educador. M.E.C.
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación física y deportes*, 80, 5-13.
- Giménez, F.J. (2003). *El deporte en el marco de la educación física*. Sevilla: Wanceulen.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deportes*. Madrid: Gymnos.
- Hülya, F. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of sport and exercise*, 4, 255-264.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*, 48, 1, 185-206.
- Mendoza Laiz, N. (2000). Planteamiento práctico, desde las clases de educación física, ante la problemática del alcohol. *Sportquest revista digital*. Año 5, 21.
- Mendoza, R. (2000). *Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva*. Actas del II Congreso Internacional de Educación Física. FETE-UGT. Cádiz.
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R.; Batista, J. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Moya-Albiol, L.; Salvador, A. (2001). Efectos del ejercicio físico agudo sobre la respuesta psicofisiológica al estrés: papel modulador de la condición física. *Revista de psicología del deporte*, 10, 1, 35-48.
- Otero, J.M. (dir.) (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía.
- Pavón, A.; Moreno, J.A.; Gutiérrez, M.; Sicilia, A. (2004). *Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios*. *Apunts. Educación física y deportes*, 76, 13-21.
- Rodríguez Allén, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.

- Rodríguez López, J.M. (1995). *Formación de profesores y prácticas de enseñanza*. Universidad de Huelva: Servicio de publicaciones.
- Romero Granados, S. (2000). *Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos*. En Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Dos hermanas. Sevilla.
- Ruiz, F.; García, M.E. (2002). Práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre y motivos para realizarla. Estudio comparativo entre el alumnado de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería. *Lecturas: Educación Física y Deportes, revista digital*. Año 8, 53. (<http://www.efdeportes.com>)
- Ruiz, F.; García, M.E.; Hernández, I. (2001). La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física*, 82, 5-9.
- Salvador, A.; Suay, F.; Martínez-Sanchís, S.; González-Bono, E.; Rodríguez, M.; Gilabert, A. (1995). Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 48, 1, 125-137.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez, A.; García, F.; Landabaso, V.; De Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*. 7, 2, 233-245.
- Sanmartín, R. (2000). La entrevista en el trabajo de campo. *Revista de antropología social*, 9, 105-126.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad Física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Torralba, M.A. (2005). El deporte como medio de inclusión social. En Giménez, F.J.; Sáenz-López, P.; Díaz, M. (eds.). *Educación a través del deporte*. Universidad de Huelva: Servicio de Publicaciones.
- Villalba, F. (Dir.) (2002). *Deporte y economía: una cuantificación de la demanda deportiva en Andalucía*. Málaga: Analistas Económicos de Andalucía.