

VI. DISCUSIÓN

El hilo conductor que guía nuestra discusión se centra, al igual que hemos realizado en la presentación de los resultados, en el análisis del comportamiento físico-deportivo de la población de la Región de Murcia según factores sociodemográficos y su interacción con un conjunto de variables tales como: el interés hacia el deporte, la opinión sobre el concepto de la práctica físico-deportiva y la orientación que la misma debe tener, según el encuestado. La oferta y la demanda de actividades físico-deportivas del municipio, la condición de estar o no federado, la competencia motriz percibida, la valoración de las clases de Educación Física recibidas, la salud, el entorno socio-afectivo de práctica y la proximidad de las instalaciones deportivas, que en mayor o menor medida modifican sustancialmente los hábitos de práctica.

VI.1. La práctica de actividades físico-deportivas

El cambio social acaecido en España en los últimos años ha producido una profunda transformación en los hábitos deportivos de los españoles y en sus actitudes y valores en torno al sistema deportivo. El análisis de los hábitos físico-deportivos de la población de la Región de Murcia revela que las personas que no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva superan ligeramente a los que practican, es decir, uno de cada dos sujetos encuestados no realiza ningún tipo de actividad físico-deportiva. De la misma manera, el número de personas que ha abandonado la práctica físico-deportiva es significativamente importante.

Estos resultados son similares a los encontrados en las encuestas sobre hábitos deportivos de los españoles entre los años 1975-2000, en las que los no practicantes superan a los que practican (uno, varios deportes), excepto en el año 1995, en el que los que practican superan tres puntos a los que no hacen ninguna práctica físico-deportiva. Igualmente, se observa un incremento en las personas que han abandonado la práctica físico-deportiva. Esto refleja, según Puig y Masnou (1988) el sentido dinámico de la práctica físico-deportiva, se inicia, se abandona y se retoma de nuevo en función de distintos condicionantes personales y sociales.

Al relacionar la práctica con la edad, encontramos las mayores tasas de práctica entre los jóvenes de 15 a 25 años; en cambio, las personas de 41 a

64 años son las que menos practican. Este resultado es similar al obtenido por García Ferrando (1990, 1993 y 1998) en los distintos estudios sobre hábitos deportivos de los españoles, en los que se observa que las tasas de participación entre los jóvenes de edad comprendida entre los 15 y 20 años es superior a las que presentan los segmentos de población de más de 50 años. A pesar de ello, en los últimos años, se observa una tendencia progresiva al aumento del volumen de práctica en la franja de edad de 55 a 65 años, resultado este último que contrasta con los datos de nuestro estudio. Ante esto habría que delimitar qué actividades son consideradas como deporte y cuáles no, ya que caminar se asocia con hacer deporte y ésta es una actividad practicada, cada vez más por las personas mayores.

Vázquez (1993), Moreno y cols. (1996), Casimiro (1999), Torre (1998) y Rodríguez (2000), aportan otros estudios donde se observa la disminución de la práctica según aumenta la edad.

La relación de la práctica físico-deportiva según el género, revela que el varón practica más que la mujer. Este resultado coincide con los obtenidos por García Ferrando (1990,1993 y 1998), Vázquez (1993), Moreno y cols. (1996), Casimiro (1999), Torre (1998), Ruiz (2000), Rodríguez (2000), Progres-Joven (1999), Velázquez y cols. (2000), Observatorio del Deporte Andaluz (2001), Pavón (2001), entre otros. Según Vázquez (1991), las causas de que la mujer practique menos que el varón, han sido diversas: unas relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, y otras relativas a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva. No obstante, como afirma Buñuel (1992a), los estereotipos asociados al género van evolucionando, de tal manera que los comportamientos de hombres y mujeres respecto al deporte se acercan.

Al relacionar la práctica físico-deportiva con el estado civil encontramos que las mayores tasas de práctica se dan entre los solteros; en cambio, las personas casadas practican menos. Cabe pensar que los solteros disponen de más tiempo libre y esto les facilita practicar con mayor frecuencia, unido a una mayor preocupación por mantener la línea, como hemos puesto de manifiesto en nuestro estudio.

Nuestros resultados coinciden con los obtenidos por García Ferrando (1990) en el estudio de hábitos deportivos de los españoles, en el que se constata que los solteros son los que más practican; en cambio, los que menos practican son los viudos, quizá debido a que suelen encontrarse en una franja de edad mayor. En esta línea, Vázquez (1993) afirma que los que

menos practican son los jubilados. Otros estudios que confirman a los solteros como los que más practican lo encontramos en el Informe sobre la Juventud en España (2000), en el que se afirma que hacer deporte es la actividad que más les gusta hacer a los solteros fuera de casa. No obstante de estos resultados, encontramos otros estudios cuyos resultados no coinciden con los nuestros, tal es el caso de la investigación llevada a cabo por Moreno y cols. (2002) sobre las características del perfil del practicante de actividades físico-deportivas en el medio terrestre frente al medio acuático, en el que se observa que los casados son los que más practican en relación a los solteros. Sin embargo, Ruiz (2000), en un estudio con alumnos de enseñanza secundaria postobligatoria y universitarios, no encuentra diferencias significativas respecto a la práctica de actividad físico-deportiva, según la variable estado civil.

El análisis de la práctica físico-deportiva en función de la situación laboral, refleja que los estudiantes son los que proporcionalmente realizan un mayor índice de práctica deportiva, mientras que las amas de casa son las que menos practican.

Este resultado es corroborado por García Ferrando (1993) en su estudio sobre el tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España, en el que de las diversas situaciones ocupacionales de los jóvenes, la que más favorece la práctica deportiva es la de estudiante. En cambio, la situación opuesta la presentan las mujeres que se dedican a las labores domésticas. En esta línea Durán (1987), citada por Latiesa y cols. (1998) en una investigación sociológica realizada sobre la práctica del ejercicio físico del ama de casa española, constata que en un colectivo tan numeroso, la actividad físico-deportiva no es una práctica habitual. Estos mismos resultados se confirman en el estudio llevado a cabo por Vázquez (1992), ya que gran parte de las amas de casa no realizan ningún tipo de práctica deportiva. Esto hace pensar que el modelo de práctica físico-deportiva dominante basado en el rendimiento, la disponibilidad de horarios y acceso a las instalaciones, favorece el hábito de práctica más a los estudiantes que a las amas de casa.

Al relacionar el nivel de estudios con la práctica físico-deportiva observamos que los universitarios, seguidos de los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P, son los que más practican; en cambio, las personas sin estudios y los que sólo poseen estudios primarios, son los que menos practican. Estos resultados son similares a los encontrados en

investigaciones de García Ferrando (1990 y 1998) y Vázquez (1993), en las que se afirma que las personas con estudios superiores, frente a los que poseen un bajo nivel de estudios, ofrecen un nivel de práctica físico-deportiva superior. Estos resultados revelan las diferencias culturales y sociales que existen en el disfrute de la práctica físico-deportiva.

VI.1.1. Tiempo dedicado a la práctica de actividad físico-deportiva

La mayoría de la población que realiza alguna actividad físico-deportiva de forma cotidiana, dedica alrededor de 60 minutos diarios a la práctica. Este resultado hace pensar que la población es consciente de que la actividad física es saludable cuando se practica de forma habitual, moderada y en períodos de alrededor de treinta minutos.

Respecto a la edad y el género, como cabía esperar, los jóvenes de 15 a 25 años son los que más practican, ya que disponen de más tiempo libre y las oportunidades de socialización a través del deporte han sido mayores. Estos resultados coinciden en líneas generales con las investigaciones desarrolladas por Moreno y cols. (1996), Torre (1998), Casimiro (1999), Piéron y cols. (1999), Ruiz (2000), entre otros. Igualmente los varones dedican más tiempo a la práctica físico-deportiva que las mujeres. Este resultado se ve corroborado con los datos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadística italiano, entre los años 1988 y 1989, sobre el uso del tiempo dedicado a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva de los estilos de vida en el contexto de la familia, según el género, citado por Martínez del Castillo y Puig (1998), en el que se observó que las mujeres dedicaban por término medio menos tiempo que los hombres a la práctica físico-deportiva, acentuándose más la diferencia en los días festivos. Esto induce a pensar que la mujer dispone de menos tiempo libre que el varón; no obstante, la encuesta italiana concluye que hay que ser cautos a la hora de interpretar la falta de tiempo como causa para no hacer actividad físico-deportiva, tal vez, la mujer prefiera emplear el tiempo libre en otras actividades que no sean las de carácter físico-deportivas.

VI.1.2. Hora habitual de práctica de actividad físico-deportiva

La mayor parte de la población que practica lo hace entre las 19 y 21 horas. Según la ocupación laboral, los que no trabajan practican entre las 13 y 18 horas.

Estos resultados coinciden en líneas generales con los obtenidos por Moreno (1997) en su tesis sobre la relación oferta-demanda de instalaciones acuáticas cubiertas, en la que se afirma que la banda horaria de 20 a 21 horas, es la preferida por el usuario de este tipo de instalación. Resultados similares son aportados por Pavón (2001), encontrando que los estudiantes universitarios eligen practicar preferentemente entre las 19 y las 20 horas. Recientemente Moreno y cols. (2002) confirman esta tendencia en un estudio llevado a cabo con usuarios de ambos géneros que practican actividades físico-deportivas en el medio terrestre y acuático, comprobando que la hora de práctica más habitual es las 21 horas.

Esto indica que las personas que practican prefieren hacerlo al final de la jornada laboral, tal vez cuando disponen del tiempo de ocio y esto les permite disfrutar más de la práctica físico-deportiva. Esta circunstancia no se produce entre las personas que no trabajan, utilizando otro horario completamente distinto.

Respecto a la edad y el género, no encontramos diferencias significativas, lo que hace pensar que tanto el varón como la mujer, de los distintos grupos de edad analizados, realizan la práctica deportiva en las mismas bandas horarias.

VI.1.3. Distribución semanal y anual de práctica de actividad físico-deportiva

Los días de la semana en los que más se practica son miércoles, lunes y viernes, seguidos de martes y jueves. Los niveles más bajos de práctica se realizan en fines de semana.

Estos resultados son similares a los obtenidos por Moreno (1997) y Moreno y cols. (2002), comprobando como lunes, miércoles y viernes son los días preferidos para practicar, frente a martes y jueves. Los fines de semana y festivos motivan poco a practicar. Igualmente, Pavón (2001) observa que en función de sus ocupaciones académicas, los universitarios practican especialmente el viernes, seguido del miércoles y jueves. El domingo es el día menos utilizado para la práctica. En esta misma línea, Vázquez (1993), encuentra que las mujeres practican mayoritariamente de lunes a viernes, dato que tal vez se justifique porque el tiempo libre de las mujeres depende de la ausencia de los familiares en casa. Los varones deportistas y las mujeres con poca disponibilidad de tiempo libre, concentran la práctica en fines de semana.

Por su parte, Ruiz (2000), observa que tanto la distribución semanal como la estacionalidad de la práctica depende del tipo de actividad físico-deportiva que se practique; así, los deportes colectivos, individuales y actividades en la naturaleza, son más frecuentes en fines de semana y verano, mientras que los que practican actividad física de tiempo libre, lo hacen más en días laborables y durante todo el año.

La relación entre la práctica y la época del año elegida para practicar, revela que la mayoría de los que practican lo hacen por igual tanto en verano como en invierno. Este resultado coincide con el obtenido por el C.I.S. (2000), donde se observa que los que practican lo hacen, mayoritariamente, por igual en todas las épocas del año.

Según el género, la mujer practica más en invierno que en verano, como señala Vázquez (1993). Por otro lado, las ofertas de programas de actividad físico-deportivas a las que las mujeres asisten asiduamente, finalizan cuando comienza el verano. Esto debiera hacer reflexionar a las instituciones que ofertan dichas actividades para evitar períodos tan prolongados de inactividad.

VI.1.4. Carácter de la práctica (individual o colectiva)

Dentro de la diversidad de prácticas deportivas realizadas por la población de la Región de Murcia, existe una clara tendencia a elegir especialmente los deportes individuales frente a los colectivos. Desde el punto de vista sociológico, esto indica que estamos asistiendo a una diversificación de las prácticas físicas y el surgimiento de otras nuevas, con un fuerte componente individualizador. Según manifiesta Olivera y cols. (1995) y García Ferrando (2001), esta tendencia surge de forma paralela a los intereses de la moderna sociedad española caracterizada por la autonomía individual, la importancia de lo estético y por el declive de las instituciones jerárquicas.

La práctica de actividad físico-deportiva de carácter colectivo es más común entre los jóvenes de 15 a 25 años, mientras que a medida que se incrementa la edad, se tiende a realizar más actividad física de carácter individual. Este resultado nos hace pensar que existen razones de diversa índole por las cuales los adultos, que deciden practicar actividad física, eligen modalidades de carácter individual frente a las colectivas. Por un lado, no es fácil compatibilizar horarios, pues la situación laboral lo impide a veces; por otro lado, las instalaciones adecuadas para la práctica colectiva suelen estar

ocupadas generalmente por los jóvenes, que son los que disponen de más tiempo libre y las posibilidades de asociarse con fines deportivos son mayores. No menos importante es la pérdida progresiva de competencia motriz que se produce con la edad, lo que lleva al adulto a elegir actividades físico-deportivas que se adapten a su capacidad funcional, tales como caminar, pasear por el campo y ejercicios de mantenimiento; o, en el peor de los casos, se produce el abandono de la práctica deportiva. Los estudios realizados por García Ferrando (1990) sobre los deportes más practicados por los españoles y por López-Cózar y cols. (2002), sobre la práctica físico-deportiva en personas mayores, confirman la tendencia a elegir actividades físico-deportivas individuales según se incrementa la edad.

La situación laboral y el estado civil condiciona el tipo de práctica físico-deportiva. Los casados prefieren practicar actividades físicas de carácter individual, en tanto que los solteros eligen actividades físico-deportivas de carácter colectivo.

Respecto a la situación laboral, las amas de casa y las personas en activo prefieren la práctica de actividades físico-deportivas de carácter individual, mientras que, los estudiantes practican más actividades físicas de carácter colectivo.

En efecto, tanto las personas casadas, como las amas de casa y las personas que trabajan fuera del hogar, cuentan con un tiempo de libre disposición reducido, por tanto, la actividad físico-deportiva elegida no puede estar condicionada a la participación de otros, sólo depende de ellos mismos, de ahí que los deportes individuales se ajusten mejor a sus intereses personales.

Según el género, la mujer prefiere realizar actividades físico-deportivas de carácter individual, mientras que el varón tiende a realizar, en mayor medida, actividades físico-deportivas de carácter colectivo. Este resultado es corroborado a través de los diversos estudios sobre la práctica físico-deportiva y el género (Garcés de los Fayos, 1995; Cañellas y Rovira; 1995; Torre, 1997; Ruiz y cols., 2000; Observatorio del Deporte Andaluz, 2001; Gallo y cols., 2002). En general, coinciden en señalar que las actividades físico-deportivas más practicadas por la mujer son: la natación, la gimnasia de mantenimiento, el aeróbic, el tenis, el atletismo, entre otros; es decir, deportes entre los que predominan los de carácter individual. Por otro lado, los varones se decantan sobre todo hacia las actividades físico-deportivas de carácter colectivo como el fútbol, el fútbol-sala y el baloncesto. Esta

clasificación, reproduce una vez más, los patrones tradicionales de feminidad y masculinidad atribuidos a la práctica físico-deportiva.

De la misma manera las actividades físico-deportivas de carácter colectivo son las más practicadas por los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P., mientras que los universitarios y personas sin estudios prefieren la práctica de actividades físico-deportivas de carácter individual. Sociológicamente, la tendencia a elegir la práctica de una determinada actividad físico-deportiva está condicionada, en parte, por la influencia de los agentes socializadores. El hecho de que los estudiantes prefieran las actividades físico-deportivas de carácter colectivo tiene mucho que ver con el carácter marcadamente social de las actividades elegidas por los adolescentes y su relación con el grupo de iguales; sin embargo, cuando se produce el tránsito a los estudios superiores, las obligaciones académicas suponen un obstáculo para la práctica físico-deportiva colectiva, adquiriendo más importancia las actividades de carácter individual.

Las actividades físico-deportivas de carácter colectivo vienen asociadas con los que dedican más tiempo diario a la práctica, en cambio, los que realizan actividades físico-deportivas individuales no llegan a 60 minutos diarios. Cabe pensar que los que optan por realizar actividad física de carácter individual, deciden finalizar la actividad en el momento en que la práctica haya cumplido el objetivo de satisfacer una necesidad personal; sin embargo, la práctica físico-deportiva de carácter colectivo está más sujeta a la decisión del grupo con el que se practica.

VI.1.5. Grado de formación de los que dirigen la práctica físico-deportiva

Entre las titulaciones deportivas de las personas que dirigen la práctica, figura en primer lugar la de Monitor, seguida de Entrenador, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes, Maestro especialista en Educación Física y finalmente la de Animador deportivo. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Martínez del Castillo (1991), en un estudio sobre el mercado laboral deportivo y sus perspectivas de futuro. En dicho estudio se preconizaba la evolución al alza de las titulaciones deportivas de menor cualificación, tales como monitor deportivo y técnico en animación deportiva, dado que se preveía una mayor tendencia hacia la práctica del deporte para todos, lo que refuerza y confirma nuestro estudio. Igualmente nuestros resultados se ven corroborados por los datos aportados por Moreno

y cols. (2002) en un estudio en el que se analiza el perfil sociodemográfico del practicante de actividades físico-deportivas en el medio terrestre frente al medio acuático, observando que la titulación predominante en las personas que dirigen la práctica es la de monitor deportivo.

Estos resultados sugieren algunas reflexiones en torno a los técnicos en animación deportiva que se forman en los centros educativos de nuestra Región. Resulta evidente que estas nuevas titulaciones son poco conocidas en los ambientes deportivos, a pesar de que varias promociones han finalizado su formación. La falta de un mercado laboral adecuado al perfil profesional hace que estos profesionales inicien otros itinerarios formativos, desaprovechando así las competencias para las cuales fueron formados.

VI.1.6. Actividades de tiempo libre

Las actividades de carácter social, como actividades de tiempo libre, son las preferidas por la población de la Región de Murcia, seguidas de las de carácter cultural, las que satisfacen necesidades personales y finalmente, las de tipo manual.

Estos resultados son similares a los encontrados tanto en los estudios sobre hábitos deportivos de la población española (2000), como en el informe sobre la Juventud en España (INJUVE, 2000). En dichos estudios se observa que las principales actividades de tiempo libre son, entre otras, “estar con la familia”, “salir con los amigos”, “hacer actividad físico-deportiva”; es decir, actividades que se centran en la relación con los demás y actividades que implican hacer ejercicio físico.

VI.2. Interés social hacia el deporte

Como señala García Ferrando (1998) la elección de practicar cualquier actividad físico-deportiva depende de la libre voluntad de los sujetos; no obstante, cabe suponer que en dicha elección tiene que existir un cierto grado de interés por esa actividad. Ello justifica la importancia de analizar el interés que manifiesta la muestra por el deporte, ya que se presupone que el nivel de práctica físico-deportiva será mayor en función del interés que tengamos por la misma.

El deporte, como actividad de tiempo libre, despierta un alto interés entre la muestra analizada. Según la edad, el grupo de 15 a 25 años es el que más interés manifiesta por el deporte, observándose que este interés disminuye para el grupo de 26 a 40 años y en mayor medida de 41 a 64 años.

Resultados similares encontramos en otros estudios, que refuerzan el alto interés por el deporte entre la población en general y que vienen a corroborar nuestros datos (García Ferrando, 1990a, 1993, 1997; Añó 1995; C.I.S., 2000; Pavón, 2001, entre otros). No obstante, este interés manifestado por el deporte no se corresponde con el nivel de práctica, ya que, como veremos más adelante, los no practicantes superan ligeramente a los que practican. Pensamos, como afirma Añó (1995), que la disponibilidad de tiempo libre, la facilidad de acceso a las instalaciones, así como la diversificación de la oferta de actividades de tiempo libre, condicionan en gran medida las oportunidades de realizar la práctica deportiva. En cuanto al análisis realizado según la edad, nuestros resultados coinciden con las investigaciones realizadas por Romero y cols. (1994), citados por Ruiz (2000), en el municipio de Sevilla, confirmando que el grupo de 15 a 29 años es el que más interesado está por la práctica deportiva. Igualmente, Corcuera y Villate (1992) informan de una actitud positiva hacia la práctica deportiva en el grupo de 12 a 20 años. Recientemente los estudios realizados por el Centro de Investigaciones Sociológicas para el INJUVE (2000) revelan que hacer deporte es la actividad preferida por los jóvenes de 15 a 29 años, cuando disponen de tiempo libre.

Por su parte, García Ferrando (1993, 1997) afirma que un amplio segmento de la juventud española manifiesta estar muy o bastante interesado por el deporte, observando que, con el paso de la edad, de 15-19 a 20-29 años disminuye el interés por el deporte.

Otros estudios que corroboran nuestros resultados son los realizados por Ruiz (2000) y Pavón (2001) con estudiantes universitarios, en los cuales se constata que los alumnos de los últimos cursos tienen menos interés por la práctica de actividad físico-deportiva que los alumnos de cursos anteriores, como consecuencia de la aparición de nuevos intereses.

El bajo interés por el deporte mostrado en los grupos de edad 26 a 40 años y 41 a 64 años, nos hace pensar, por un lado, en la influencia de la cultura deportiva en la que han estado inmersos, más preocupada por destacar los valores competitivos, sólo para los más dotados, en vez de un deporte para todos con independencia del nivel de habilidad personal. Esto induce a pensar, sobre todo a los mayores, que el deporte es algo que no tiene que ver con sus hábitos personales. Por otro lado, la influencia que la Educación Física tiene en los futuros hábitos deportivos ha sido privilegio de unos pocos, ya que hasta los años 80 aproximadamente, con el Plan de Extensión de la Educación Física en nuestra Región, no se ha considerado como materia obligatoria en todos los centros de enseñanza.

Al relacionar el interés por el deporte con el género, encontramos que los varones muestran mucho interés, mientras que, para las mujeres el deporte tiene poco o ningún interés.

Este resultado coincide con los obtenidos por García Ferrando (1990, 1993, 1998) en las diversas encuestas sobre hábitos deportivos de los españoles, en los que se afirma que los varones se encuentran notablemente más interesados por el deporte que las mujeres, lo que revela con claridad el carácter predominantemente masculino que tiene el deporte.

Otros estudios más recientes que confirman que el interés por el deporte es significativamente mayor en los varones que en las mujeres, lo encontramos en el Informe Juventud 2000 (INJUVE). En dicho informe aparecen las actividades deportivas, entre las preferidas por los chicos cuando se encuentran fuera de casa, no apareciendo tan siquiera entre las actividades preferidas por las chicas. Similares resultados son obtenidos por Ruiz (2000).

A pesar de los resultados anteriores, encontramos otros estudios sobre género y práctica deportiva (Gallo y cols., 2002) en los que se intenta desmitificar la falta de interés de las chicas hacia el deporte. Se observa que más del 60% de mujeres, tanto deportistas como no deportistas, afirman que el deporte jugó un papel muy importante en sus vidas durante la infancia y la

adolescencia, situación que cambió drásticamente después de los 19 años en ambos grupos, debido a los múltiples roles sociales que asume la mujer cuando deja de ser niña.

Con respecto a la relación entre el interés por el deporte y la situación laboral, encontramos que las tasas más bajas de interés por el deporte las encontramos entre las amas de casa. En cambio, los estudiantes y las personas en activo muestran bastante interés por el deporte. Este resultado coincide plenamente con los datos obtenidos por García Ferrando (1993), en los que se afirma que las personas que están dedicadas principalmente a las labores del hogar son las que manifiestan menos interés por el deporte, siendo los más interesados los estudiantes. En esta misma línea, García Ferrando (1990), observa que aquellos que tienen ocupaciones de niveles medios y superiores, manifiestan mayor interés por el deporte que los trabajadores con niveles bajos de cualificación laboral.

La relación entre el interés por el deporte y el nivel de estudios pone de manifiesto que entre los estudiantes y universitarios, el interés por el deporte aumenta. En cambio, entre las personas sin estudios el interés por el deporte disminuye. Estos datos coinciden con los aportados por García Ferrando (1990, 1993 y 1998), en los que indica que gran parte de la población estudiantil está interesada por el deporte y afirma que la juventud con estudios universitarios presenta los mayores índices de interés por la práctica de actividades físico-deportivas. Tales resultados ponen de manifiesto las diferencias sociales que existen en el disfrute de este bien cultural que es el deporte interesando, tanto más, cuanto mayor sea el nivel educativo del que lo practica. Estos resultados son corroborados por el estudio llevado a cabo por García Montes (1997) en la provincia de Granada, en el que se confirma la alta correlación de los niveles superiores de estudio con el alto interés por el deporte.

El grado de interés por el deporte y el nivel de práctica deportiva se relacionan directamente, de tal manera que los que practican afirman tener un alto grado de interés por el deporte, en tanto que, los que no practican, manifiestan poco interés hacia el deporte.

Estos datos coinciden con los obtenidos por García Ferrando a través de las encuestas sobre hábitos deportivos de los años 1990, 1995 y 2000, en las que se observa que los interesados por el deporte y lo practican suficientemente han evolucionado positivamente aunque de forma ligera; sin embargo, los que no muestran ningún interés por el deporte y además no

practican, son los que han experimentado un crecimiento importante en los últimos cinco años. Esto hace pensar que, tal vez, los modelos deportivos que se ofertan no sean lo suficientemente atractivos para satisfacer y despertar el interés por la actividad físico-deportiva.

La relación entre el interés y el carácter de la práctica físico-deportiva, merece otro comentario referente a la influencia mediática de los medios de comunicación en el concepto de deporte; parece como si sólo fuese deporte, conceptualmente hablando, aquellos eventos que se emiten con mayor frecuencia (fútbol y baloncesto), relegando a una categoría inferior el resto de actividades deportivas. Esto puede llegar a condicionar la elección personal de la actividad deportiva en función de si responde o no al concepto que tengamos del deporte.

V.3. Concepto de la práctica físico-deportiva

La concepción que de la práctica físico-deportiva se posea tendrá un determinado valor dentro de la escala de consideración del sujeto. Todo ello generará un entramado de actitudes que influirá en el interés que los sujetos muestran hacia la práctica físico-deportiva y en el modelado de hábitos físico-deportivos.

VI.3.1. El concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud

Para la mayoría de la muestra analizada la actividad físico-deportiva es ante todo un hábito que conserva y mejora la salud. Este resultado era el esperado, coincidiendo con los datos de las encuestas sobre hábitos deportivos de los españoles entre los años 1985 y 2000. Estos resultados reflejan según García Ferrando (1998), que la preocupación por la mejora de la salud es el significado del deporte que con más fuerza ha conseguido instaurarse en la sociedad española. También como apunta Devís y cols. (2000), es un reflejo de la creencia de que es necesario un buen estado de forma para estar sano (paradigma centrado en la condición física), frente al (paradigma centrado en la actividad física) que concede más importancia a la actividad física en sí que a la condición física, al referirse a la salud. Igualmente, la salud y mantenerse en forma son dos de los motivos más valorados por los practicantes de programas de natación utilitaria y de fitness acuático, como apuntan Moreno y cols. (2002).

La consideración de la actividad físico-deportiva como fuente de salud según la edad y el tiempo dedicado a la práctica físico-deportiva, revela que la mejor valoración corresponde a personas de 41 a 64 años, así como los que dedican a la práctica diaria hasta 60 minutos.

Este resultado es corroborado por Mosquera y Puig. (1998). Según las citadas autoras, cuando analizamos la práctica físico-deportiva según la edad hemos de tener presente los rituales sociales relacionados con esta última etapa de la vida, que serían la clave que nos permite interpretar las actitudes y motivaciones de los mayores ante la práctica físico-deportiva. Los rituales son: la jubilación, el empobrecimiento económico, la soledad y el deterioro corporal, a los que habría que añadir, como hecho final, la muerte. Ante esta situación, la actividad física-deportiva puede desempeñar una función importante en el plano funcional, frenando el declive de las aptitudes

fisiológicas y contribuir, de este modo a preservar la conciencia y la autoestima. También, la actividad físico-deportiva puede ejercer una influencia positiva en los contactos sociales de las personas mayores, haciéndolas más optimistas y atenuando la depresión.

A pesar de las escasas investigaciones existentes sobre la actividad físico-deportiva en personas mayores, en España sabemos que en la última década, las personas de edad comprendida entre 55 y 65 años son las que en mayor proporción han incrementado la frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva, siendo en el año 1995 del 56%. Esto indica que la actividad físico-deportiva se va instaurando progresivamente entre los hábitos de las personas mayores, fruto de una nueva cultura física.

En relación a los motivos de práctica, cuando se pregunta a este colectivo de población sobre los motivos que les lleva a practicar, encontramos la mejora de la autoestima, la relación social y la diversión. Este resultado es corroborado por López-Cózar y cols. (2002), en un estudio sobre la práctica físico-deportiva en personas mayores, observando que los motivos más aludidos son la salud, la diversión y la posibilidad de relacionarse con los demás. Frente a un momento de la vida caracterizado por profundos cambios de índole diverso, la práctica físico-deportiva se convierte en un ámbito de nuevas relaciones, lo que tiene consecuencias positivas en la percepción que la persona tienen de sí misma. También se hace referencia a los beneficios fisiológicos pero, al respecto, De Gracia y cols. (1999) destacan que los efectos psicológicos del ejercicio sobre el bienestar (fisiológicos) son debidos en parte a un efecto placebo que estaría más relacionado con componentes psicosociales facilitadores de la autoestima y con las expectativas sobre los beneficios del ejercicio que los sujetos tienen, que con los mecanismos fisiológicos subyacentes en la propia actividad físico-deportiva.

También hacen una valoración positiva del concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud, los que practican hasta 60 minutos diarios. Este resultado coincide con los aportados en otros estudios, que afirman que la actividad física moderada beneficia la salud (Sánchez Bañuelos, 1966; Blair, 1993, 1994; Rodríguez García y cols., 2000; Gutiérrez, 2000a). En este sentido, Corbin y cols (1998) recomiendan en niños y adolescentes períodos de actividad física entre 30 y 60 minutos, apropiada a sus edades, durante todos o casi todos los días de la semana. Igualmente, las encuestas sobre la salud: Allied Dunbar National Fitness Survey and

Health (ADNFS, 1990) y la Health Education Authority National Survey of Activity and Health Survey (HEANSAH, 1991), recomiendan que se debería hacer media hora diaria de actividad física de intensidad media .

Por su parte, Devís y cols. (2000) afirman que, aunque la cantidad de actividad físico-deportiva no está claramente definida, podemos afirmar que los mayores beneficios se obtienen con niveles de actividad física bajos o moderados y decrecen con el aumento de la actividad. Vemos pues, que cada vez más la población en general conoce los beneficios y también los riesgos que se derivan de la práctica físico-deportiva, para la salud; adoptando actitudes más críticas con relación a su práctica.

El análisis del concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud según el género, no aporta diferencias significativas al estudio.

El concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que mejora la salud se asocia con los que practican actividad físico-deportiva de carácter individual. Este resultado induce a pensar que los que buscan mejorar su salud a través de la actividad física, eligen actividades que pueden controlar y adaptar a sus capacidades, decidiendo personalmente la intensidad y frecuencia de práctica.

VI.3.2. El concepto de la práctica físico-deportiva como válvula de escape

Cuando consideramos la práctica físico-deportiva como una válvula de escape en relación con la edad, observamos que las personas de 26 a 40 valoran esta función. Según se incrementa la edad la valoración disminuye. El hecho de que esta idea de la práctica físico-deportiva encuentre mayor eco en este segmento de edad, podemos atribuirlo como un efecto compensador al estrés producido por el trabajo y las responsabilidades familiares. En estas edades se produce la incorporación al mundo laboral y se forma la familia, esto reduce drásticamente el tiempo de libre disposición para la práctica físico-deportiva, por tanto, cuando se tiene la ocasión para practicarlo, lo que se busca principalmente es que la actividad físico-deportiva ayude a liberar las tensiones acumuladas por las obligaciones y restablezca el equilibrio psíquico.

Algunos estudios que refuerzan esta idea los encontramos en Cañellas y Rovira (1995) en un trabajo sobre los hábitos físico-deportivos de la población adulta barcelonesa de 15 a 59 años de edad. Se observa, en general, que la población manifiesta un mayor interés por la actividad en sí

misma y por su vertiente lúdica. Esta tendencia es más notoria entre los hombres, mientras que para las mujeres tienen mayor importancia los motivos relacionados con la salud y el mantenimiento de la forma física. Ebbeck y cols. (1995) apuntan que las razones que determinan la participación, teniendo en cuenta la interacción entre género y el modelo de actividad física seleccionada, son entre otras: la disminución del estrés, la satisfacción, la forma física, el dominio y el autoconcepto.

Por su parte, Vuori y Jantunen (1989), en un estudio de opinión sobre la salud de los finlandeses de edades comprendidas entre 20 y 64 años, concluye que los individuos que practican al menos de forma ocasional, ven satisfechas sus expectativas en lo que respecta a que la actividad física “refresca, relaja y da buen humor” y “da ocasión de pasar el tiempo de forma agradable”.

El género no ofrece diferencias significativas en el análisis del concepto de la práctica físico-deportiva como válvula de escape.

También esta idea sobre la práctica físico-deportiva se encuentra asentada entre los que poseen un nivel de estudios elevado, y entre los que practican o lo hicieron anteriormente. Un nivel cultural elevado dota de mayores posibilidades de entender la práctica físico-deportiva en todas sus dimensiones. Igualmente los que practican frente a los que no realizan ninguna actividad físico-deportiva adquieren unas experiencias subjetivas que les permiten sentir el efecto liberador y compensador que encierra la misma. A este respecto, citamos el estudio llevado a cabo por Nagyová (1990), acerca de la aportación de la actividad físico-deportiva al éxito en el trabajo, al equilibrio general y a la salud en un grupo de mujeres, comprobando que las que practicaban con regularidad alguna actividad físico-deportiva dicen que esto les ayuda en el trabajo, contribuye a su equilibrio y a su salud, mientras que las mujeres que no practican dejan de reconocer la ayuda que la actividad físico-deportiva les comportaría para su equilibrio personal. Vemos pues como la actividad físico-deportiva ofrece una ocasión excepcional para relajarse y restablecer el equilibrio psico-físico.

VI.3.3. El concepto de práctica físico-deportiva como actividad que relaciona con los demás

La capacidad de la práctica físico-deportiva como facilitadora de las relaciones sociales adquiere cierto reconocimiento entre la población encuestada, ya que más de la mitad de la muestra reconoce como positiva

dicha función. Este resultado es similar a los encontrados en las encuestas sobre hábitos deportivos de los españoles y refleja el carácter social de la práctica físico-deportiva.

El género establece diferencias respecto a la opinión sobre el concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que relaciona y hace amigos; en cambio, la edad no aporta diferencias significativas algunas. Efectivamente, el varón respecto a la mujer valora más positivamente la dimensión de sociabilidad de la práctica físico-deportiva. Este resultado es corroborado a través de los diversos estudios sobre los motivos por los que hace deporte la población practicante española recogidos por García Ferrando (1998).

La práctica contribuye igualmente a apreciar diferencias en la forma de entender el concepto de la misma como actividad que relaciona con los demás, de tal manera que los que hacen alguna actividad física valoran más la función de relación que los que no practican. Los estudios revisados avalan este resultado. Parlebas (1987) encuentra que, a través de la participación en actividades físico-deportivas bien estructuradas, se producen cambios en las relaciones interindividuales que mejoran sensiblemente la estructura socioafectiva del grupo. Thill (1988) comparó ciertos rasgos de personalidad en grupos compuestos de deportistas y no deportistas (en especial la sociabilidad y la cooperación) observando como el nivel de sociabilidad y cooperación aumentaba más entre los deportistas. García Ferrando (1993), comprueba como el porcentaje de los que opinan que el deporte permite hacer amigos es mayor entre los que practican varios o un solo deporte, frente a los que abandonaron o nunca lo hicieron.

Se confirma pues como la actividad físico-deportiva permite buenas oportunidades para entrar en contacto con otras personas y comunicarse con ellas.

La función de relación atribuida a la práctica físico-deportiva es igualmente compartida por los que opinan favorablemente acerca de la práctica físico-deportiva como fuente de salud y como válvula de escape. Se mantiene la idea de que la práctica físico-deportiva beneficia la salud tanto física como psicológicamente.

VI.3.4. Concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que permite mantenerse en forma

La dimensión de la práctica físico-deportiva como capacidad para adquirir y mantener una buena forma física, es la más aceptada por la población encuestada, coincidiendo con los resultados de las distintas encuestas sobre hábitos deportivos realizadas en España. Este resultado refleja una vez más la preocupación por la salud física, en detrimento de otros logros que se pueden alcanzar mediante la práctica físico-deportiva.

Si analizamos esta dimensión de la práctica físico-deportiva según la edad, comprobamos cómo el grado de mayor aceptación lo encontramos en el grupo de 15 a 25 años; en cambio, para las personas de 41 a 64 años este motivo es menos importante. Sin embargo, no hemos encontrado diferencias significativas según el género. Los estudios revisados confirman nuestro resultado, por ejemplo, García Ferrando (1993) comprueba que el aspecto que más atrae del deporte, tanto entre jóvenes como población en general, es la capacidad de adquirir una buena forma física.

En cuanto a la relación entre la capacidad de la práctica físico-deportiva para mantenerse en forma y el hecho de practicar o no, comprobamos que existe una asociación positiva, ya que los que practican destacan más la dimensión de la práctica físico-deportiva como capacidad para adquirir una buena forma. Este resultado coincide con el obtenido por García Ferrando (1993), comprobando cómo los jóvenes que practican destacan en mayor proporción la capacidad del deporte para estar en forma, respecto a los que no practican. Este resultado confirma el carácter marcadamente eficientista de la práctica físico-deportiva, siendo necesario para ello adquirir una buena forma física.

El nivel de estudios y el interés mostrado por la práctica físico-deportiva también establecen diferencias sobre la forma de entender la práctica físico-deportiva como actividad que permite mantenerse en forma, ya que la capacidad de mantenerse en forma es mejor valorada por los estudiantes y los que muestran mucho interés por el deporte, frente a los que tienen un bajo nivel de estudios y poco interés por el deporte. Es decir, cuanto más elevado sea el nivel cultural, existe una mejor interpretación conceptual sobre todas las dimensiones del deporte; esta relación se verá favorecida si además, el interés por el deporte es elevado.

Los que opinan favorablemente de la práctica físico-deportiva como fuente de salud lo hacen también de la práctica físico-deportiva como

capacidad que permite mantenerse en forma. Esta coincidencia de opiniones refleja la importancia que en la sociedad española se atribuye a la actividad físico-deportiva como actividad que favorece la salud física frente a otras dimensiones como, la relación social, la educación y la relajación.

VI.3.5. El concepto de la práctica físico-deportiva como parte importante de nuestra educación

El concepto de práctica físico-deportiva como forma de educación ocupa el último lugar entre los conceptos de la práctica físico-deportiva analizados, esto es un indicador de la cultura deportiva de nuestra sociedad que, aún no reconoce, la contribución de los valores de la actividad físico-deportiva a la formación integral de la persona.

La práctica físico-deportiva como forma de educación es mejor valorada por los que practican o practicaron con anterioridad. Cabe pensar que entre los que realizan algún tipo de actividad físico-deportiva o lo hicieron en el pasado, exista una mayor probabilidad de que reconozcan los valores educativos de la práctica físico-deportiva.

El análisis de la práctica físico-deportiva como forma de educación según el nivel de estudios, refleja que son los universitarios los que mejor se posicionan respecto a esta dimensión de la misma. El estudio sobre hábitos deportivos de los estudiantes universitarios españoles que se llevó a cabo en el año 1983 (García Ferrando, 1984), refleja que una gran parte de la población estudiantil está interesada por el deporte, considerado en todas sus formas, esto es, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión. Un aspecto interesante de esta encuesta y que avala nuestro resultado, es el que nos ofrece el estudio de las preferencias que muestran los estudiantes universitarios en lo que se refiere al tipo de actividades físico-deportivas que desearían que fueran promocionadas por las autoridades académicas; los estudiantes se decantan por la promoción de actividades deportivo-recreativas, actividades físicas, y otras actividades culturales-formativas relacionadas con el mundo físico-deportivo. Es decir, que las preferencias en el ámbito físico-deportivo de la mayoría de los estudiantes se inclinan del lado de la difusión e incremento de la educación y cultura físico-deportivas, y no tanto del lado competitivo. Tales resultados ponen de manifiesto que el valor educativo de la práctica físico-deportiva es más destacado cuanto mayor es el nivel de formación.

Similares resultados son obtenidos por Mayorga (1985) en la Universidad de Extremadura. Entre las respuestas dadas a la pregunta referente a lo que más gusta del deporte a los universitarios extremeños, aparece en tercer lugar “Es una forma de educación”, precedida de “Sirve para relajarse” y “Permite adquirir una buena forma física”.

Otra investigación más reciente que confirman nuestros resultados es la realizada por Pavón (2001) con estudiantes universitarios de tres Universidades españolas: Murcia, Valencia y Almería. En esta investigación se intentó valorar la importancia y el interés que sentían hacia los programas de Educación Física y Deportes. En líneas generales, casi la totalidad de los universitarios analizados considera importante en el conjunto de los aspectos que definen la vida de un país, la educación desde el punto de vista físico y deportivo.

Existe una relación entre los que opinan acerca del concepto de práctica físico-deportiva como fuente de salud, que permite relacionarse con los demás y como parte importante de nuestra educación. Cabe pensar que la educación sea entendida como un concepto abierto al que se puede llegar a través de aportaciones tan diversas como la salud y las relaciones sociales.

El análisis de la práctica físico-deportiva como parte importante de la educación según la edad y el género, revela que no existen diferencias significativas de opinión entre varones y mujeres, así como entre los distintos grupos de edad.

VI.3.6. El concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que ayuda a romper la monotonía

La capacidad del deporte como actividad lúdica no está suficientemente valorada.

Según la edad, esta dimensión de la práctica físico-deportiva está mejor valorada entre las personas de 26 a 40 años; en cambio, el grupo de 41 a 64 años es el que peor valoración hace. Atendiendo al género no existen diferencias significativas. Este resultado nos induce a pensar que la motivación hacia la práctica físico-deportiva para las personas de 26 a 40 años es primordialmente la de divertirse y pasarlo bien; tal vez, como respuesta a la tensión originada por las ocupaciones laborales, mientras que para las personas de más edad, la actividad físico-deportiva tal vez tenga un fin más preventivo y recuperador.

Los que practican actividad física o lo hicieron en el pasado, así como los que muestran interés hacia el deporte destacan más el aspecto lúdico y divertido del mismo. Similares resultados son obtenidos por García Ferrando (1993) en el estudio sobre hábitos deportivos de los jóvenes españoles, en los que se observan diferencias notables en la dimensión lúdica del deporte según practiquen o no.

Los que opinan favorablemente de la dimensión de la práctica físico-deportiva como actividad que mejora la salud, como válvula de escape y que permite relacionarse con los demás, coinciden en que la práctica físico-deportiva es una actividad lúdica y divertida.

VI.4. Orientación de la práctica físico-deportiva

La opinión sobre la orientación que la práctica físico-deportiva debe tener está asociada directamente a las capacidades del propio sujeto. Esta opinión encauza simultáneamente el concepto y el interés hacia la práctica físico-deportiva, culminando en una actitud más o menos favorable hacia la misma.

VI.4.1. La práctica físico-deportiva para los bien preparados físicamente

Si analizamos la idea de que la práctica físico-deportiva es sólo para gente bien preparada físicamente, encontramos que la edad es un factor determinante, ya que entre las personas de 41 a 64 años existe la creencia de que la práctica físico-deportiva es sólo para gente bien preparada físicamente; es decir, para personas con niveles óptimos de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, confirmando la creencia de que la práctica físico-deportiva es algo que no tiene que ver con sus hábitos de vida. Pensamos que este resultado merece una reflexión en torno a la práctica físico-deportiva y a los valores que secularmente han predominado. Tradicionalmente en la práctica físico-deportiva se ha destacado el carácter agonista por encima de otros aspectos más lúdicos y recreativos, es decir, se ha transmitido la idea de que para practicar actividad físico-deportiva era necesario poseer unas cualidades físicas en buen estado, biológicamente más propias de la juventud que de personas mayores. Este argumento ha tenido una fuerte influencia en la idea que sobre la práctica físico-deportiva se han forjado las personas mayores. Afortunadamente, se empieza a vislumbrar un cambio en los comportamientos hacia la práctica de actividad físico-deportiva, incorporándola de modo progresivo en sus modos de vida, fruto de los avances producidos en los contextos socializadores deportivos; por un lado, se ofertan programas de actividad físico-deportiva más acordes con su realidad vital; por otro lado, la mejora de la calidad de vida y los cambios en los estereotipos asociados a la vejez.

La relación entre la idea de que la práctica físico-deportiva es sólo para gente bien preparada físicamente y el género, revela que la mujer frente al varón piensa en mayor medida que la práctica físico-deportiva está limitada sólo a los más capacitados físicamente. Este resultado coincide con los datos obtenidos por García Ferrando (1997) sobre motivos de práctica deportiva, en los que la motivación por competir es dominante entre los

varones, claro ejemplo de la orientación deportiva hacia el rendimiento, donde las variables físicas son dominantes, mientras que en la mujer predomina la preocupación por salud y por tratar de mejorar el aspecto físico. Este hecho refleja la existencia de una forma masculina y otra femenina de entender y practicar actividad físico-deportiva, que se transfiere a otros indicadores (frecuencia de práctica, tipo de actividad físico-deportiva, motivos de práctica e instalaciones donde se practica.). Este resultado es corroborado a través de distintos estudios. Pavón (2001) encuentra que las universitarias se interesan más por los aspectos saludables de la práctica físico-deportiva, mientras que los varones universitarios lo hacen por la competición y el rendimiento (Cañellas y Rovira, 1995; Vázquez, 1993; Gutiérrez, 1995; Gutiérrez y González, 1995; García Ferrando, 1996; Moreno y Gutiérrez 1998a; Casimiro, 1997; Castillo y Balaguer, 2001 y Hellín, 2001).

Otros estudios al respecto que confirman y avalan nuestro resultado, los encontramos en Torre (1998), en el que, las chicas que practican actividad físico-deportiva, se inclinan, en mayor medida, por las actividades consideradas socialmente femeninas (voleibol, aeróbic, carrera continua, esquí, bicicleta y danza), mientras que los chicos lo hacen por las consideradas típicamente masculinas (fútbol, fútbol sala, baloncesto, ciclismo, atletismo y bicicleta de montaña).

La idea de que la práctica físico-deportiva es una actividad sólo para los mejor preparados físicamente se asocia sobre todo entre las personas sin estudios seguidas de las que sólo tienen estudios primarios. En cambio, los universitarios y los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P. son los que menos de acuerdo están con esta idea sobre la práctica físico-deportiva. Esta idea sesgada sobre la práctica físico-deportiva que poseen las personas de niveles de estudios bajos, hemos de buscarla en la dificultad de acceso a los contextos de socialización deportiva, (escuela, amigos). Esto ha incidido negativamente en sus hábitos físico- deportivos y en la forma de conceptuar la práctica físico-deportiva.

El análisis de los que opinan que la práctica físico-deportiva es sólo para gente bien preparada físicamente según practiquen o no, revela una asociación entre ambas variables. En este resultado detectamos una doble interpretación conceptual sobre la práctica físico-deportiva; los que no practican, consideran que la práctica físico-deportiva es algo accesible sólo a los que poseen determinadas cualidades; en cambio, los que realizan actividad físico-deportiva, opinan que la mayoría estamos capacitados para

la práctica. Esta dualidad conceptual encierra una doble disposición motivacional, la de los que piensan que el deporte es sólo para los mejor preparados (orientación hacia el ego) y la de los que disfrutan con la actividad que realizan (orientación hacia la tarea), según Nicholls (1989) y Duda (1995), citados por Escartí y cols. (2000).

Al relacionar la idea de que la práctica físico-deportiva es sólo para los mejor preparados físicamente con el concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud, encontramos que ambas variables se oponen. Es decir, los que entienden la práctica físico-deportiva como actividad que mejora la salud, defienden una práctica físico-deportiva abierta, al alcance de todos.

VI.4.2. La práctica físico-deportiva como una actividad pensada para la competición

Al relacionar la idea de que la práctica físico-deportiva esté pensada sólo para los que les gusta la competición con la edad, observamos como los más jóvenes son los que más se asocian con esta idea, coincidiendo así con los resultados obtenidos por García Ferrando (1993), en los que se constata que la participación asociada a la competición bien en ligas locales, nacionales y con amigos, alcanza su máxima expresión entre los más jóvenes, derivando hacia el deporte recreo conforme aumenta la edad. El análisis según el género no ofrece diferencias significativas.

En cuanto al nivel de estudios, la idea de que la práctica físico-deportiva es una actividad pensada para los que le gusta competir se asocia sobre todo a los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P. En cambio, los universitarios son los que menos de acuerdo están con esta idea sobre la práctica físico-deportiva. Este resultado viene a coincidir en gran medida con el aportado por García Ferrando (1993) en su estudio sobre la participación de jóvenes en competiciones deportivas, observando que los que compiten en ligas nacionales son, sobre todo, jóvenes con estudios medios. En cambio, la participación en ligas locales es más variada, con un ligero predominio de universitarios. En la competición con amigos, la participación mayor se observa entre los que poseen estudios de niveles más bajos.

También este resultado encierra la idea de que los estudiantes son los que disponen de mayor tiempo para dedicarlo a la práctica deportiva

federada, en cambio, cuando se accede a la Universidad, el tiempo de libre disposición para la práctica deportiva federada es menor.

La relación entre la idea de la práctica físico-deportiva como actividad pensada para los que le gusta competir según la práctica realizada, revela que los que no practican piensan en mayor medida que la práctica físico-deportiva es una actividad para los que compiten. Pensamos que, entre los que no practican, prevalece la creencia de la práctica físico-deportiva como actividad agonística y de esfuerzo físicos importantes para los que se requieren cualidades físicas idóneas. Esta idea eficientista transmitida por la cultura deportiva hegemónica ha predominado durante mucho tiempo en las conciencias de los sujetos modelando sus comportamientos hacia la práctica físico-deportiva.

En cuanto a la relación entre la idea de la práctica físico-deportiva como actividad pensada para los que le gusta competir y el carácter de la práctica físico-deportiva (individual o colectiva), comprobamos que la práctica físico-deportiva de carácter colectivo se asocia más con la dimensión competitiva del deporte. Que la idea de competencia se asocie más con la práctica físico-deportiva de carácter colectivo que con los deportes individuales se debe, en parte, a la hegemonía que han ejercido las prácticas físico-deportivas de carácter colectivo, asociándolas también al ámbito federativo.

Por otro lado, el aspecto competitivo de la práctica físico-deportiva se opone al concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud; sin embargo, se asocia con la idea de la misma como actividad sólo para gente bien preparada.

Detectamos en este aspecto la prevalencia de uno de los valores más tradicionales de la cultura deportiva, la competencia. La competitividad impregna todo acto deportivo. Una competición informal entre amigos o un partido en la hora del recreo escolar adquieren un formato competitivo, aunque no ostenten carácter trascendente. Incluso cuando se ejercita individualmente, siempre existen referencias de tiempo, cantidad de esfuerzo o de distancias para compararse y controlar los progresos o retrocesos. Aún reconociendo que en el sistema educativo moderno se han realizado muchos progresos en lo que respecta al enfoque de la práctica físico-deportiva, todavía se sigue enfatizando la competición y la búsqueda del resultado entre las actividades físico-deportivas de los jóvenes, así como la excelencia en la ejercitación. El modelo deportivo del llamado deporte espectáculo con sus tremendas exigencias de rendimiento físico-deportivo, lleva hasta las

máximas consecuencias la competitividad, llegando a ser considerado como el modelo ideal en nuestra sociedad competitiva en la que los individuos tienen la posibilidad de alcanzar el máximo grado de perfección a través de sus propios logros. Este modelo deportivo de alto nivel ejerce especial atractivo entre los jóvenes, llegando incluso a suplir al deporte recreo. Este contexto, un tanto ficticio y elitista, crea una imagen del deporte inalcanzable para la gran mayoría de los que se inician en el deporte, produciendo el abandono deportivo al no verse satisfechas sus expectativas. Todo ello justifica la reivindicación de un “deporte para todos” desde la escuela, que busque más la participación deportiva generalizada que la formación de campeones.

VI.4.3. Idoneidad de la práctica físico-deportiva para todos independientemente de su nivel de habilidad

La opinión de que la práctica físico-deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad, revela que las personas de 26 a 40 años son las que mejor valoran esta idea, a diferencia de las personas entre 41 a 64 años. Cabe pensar que la valoración positiva que hacen las personas de 26 a 40 sobre la práctica físico-deportiva se deba a que la percepción de competencia motriz que aún poseen es bastante buena; de hecho, en estas edades son muchos los deportistas que aún rinden a un nivel aceptable y otros reanudan los hábitos físicos-deportivos, interrumpidos temporalmente, debido a situaciones personales diversas. Sin embargo, no ocurre igual entre las personas de 41 a 64 años. Por un lado, la percepción de competencia no se ajusta, en la mayoría de los casos, a los modelos deportivos dominantes basados en el esfuerzo y en la técnica deportiva, más que el disfrute y la relajación. Esta situación conduce a que en este colectivo se den las tasas más bajas de práctica, como pudimos comprobar en nuestro estudio sobre los hábitos físico-deportivos.

Por otro lado, se observa que la motivación hacia la práctica físico-deportiva también cambia con la edad. Según las diversas encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles se comprueba como los más jóvenes, además de practicar con mayor frecuencia, lo hacen más motivados por la competición. Conforme aumenta la edad, los motivos están enfocados hacia la recreación y la salud en general.

También los varones, frente a las mujeres, comparten más la idea sobre una práctica físico-deportiva para todos. Este resultado nos lleva a la

reflexión anterior sobre los modelos deportivos que tradicionalmente han existido, en los cuales, se han exaltado los valores masculinos, de ahí que la participación de la mujer estuviese enfocada a deportes considerados más femeninos. La investigación de Cañellas y Rovira (1995) sobre las motivaciones de la población adulta barcelonesa, refuerzan nuestra idea en el sentido de que, entre los varones existe un mayor interés por la actividad en sí misma y por su vertiente lúdica; mientras que para las mujeres tienen mayor importancia los motivos relacionados con la salud y el mantenimiento de la forma física.

Los que practican y los que lo hicieron en el pasado se asocian positivamente con la idea de que la práctica físico-deportiva es idónea para todas las personas. Pensamos que los que habitualmente practican cualquier actividad físico-deportiva motivados por el gusto hacia la propia actividad son conscientes de los beneficios que se derivan de la misma tanto en el plano corporal como psicosocial. Esto induce a pensar que la idea que tienen sobre la práctica físico-deportiva sea abierta y extensible a todos, y no restrictiva a los que poseen buenas capacidades motrices.

En cuanto al nivel de estudios, la idea de que la práctica físico-deportiva es una actividad pensada para todos se asocia sobre todo a los niveles de estudios más elevados (universitarios y estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P.). En cambio, las personas sin estudios, con estudios primarios y los que poseen E.G.B. son los que menos de acuerdo están con esta concepción sobre la práctica físico-deportiva.

Este resultado coincide con el obtenido por García Ferrando (1986), en un estudio sobre la participación en una prueba de deporte para todos. Dicho autor observa que cuanto mayor es el nivel de estudios, mayor es la tasa de participación en deporte para todos. Igualmente, las referencias bibliográficas sobre el deporte en el ámbito universitario ponen de manifiesto el carácter vanguardista del mundo universitario en la forma de entender y practicar el deporte. Dicho cambio se orientó hacia una participación para todos en actividades deportivo-recreativas. Esto lleva a pensar que el acceso y la respuesta a cualquier bien cultural, en este caso el deporte para todos, se ve facilitado por un mayor grado de conocimiento y de estatus social.

El análisis del concepto de la práctica físico-deportiva idónea para todos según el carácter de la misma (individual o colectiva), revela que los que hacen actividad físico-deportiva de carácter individual están a favor de una práctica para todos con independencia del nivel de habilidad personal. En

este resultado subyace una idea hedonista de la práctica físico-deportiva, se busca el placer y el disfrute al margen de las habilidades personales, máxime cuando las personas que lo practican son mayores, como ocurre en nuestro estudio, y autorregulan la intensidad de la práctica.

La práctica físico-deportiva considerada idónea para todas las personas se asocia positivamente con el concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud y negativamente con la idea de una práctica pensada sólo para la gente bien preparada físicamente.

VI.4.4. La práctica físico-deportiva como actividad pensada sobre todo para la gente joven

Los resultados que se desprenden del análisis de la práctica físico-deportiva como actividad pensada sobre todo para la gente joven según la edad, revelan que las personas de 41 a 64 años se asocian positivamente con esta idea. Por el contrario, el grupo de 26 a 40 años no comparten esta idea. El análisis según el género no aporta diferencias significativas.

Este resultado nos sugiere algunas reflexiones en torno a la práctica físico-deportiva. Por un lado, la posición que mantiene el grupo de 26 a 40 años sobre el carácter limitado de la práctica físico-deportiva a los más jóvenes, entra dentro de la lógica, pues como hemos comentado anteriormente, en estas edades se mantienen aún en plenitud las facultades para la práctica de actividades físicas y deportivas; de hecho, algunas personas se inician y otras vuelven a retomarla de nuevo. Por otro lado, el estereotipo de asociar la práctica físico-deportiva con los más jóvenes es algo que se produce no sólo entre las personas de 41 a 64 años, sino también entre los propios jóvenes como lo evidencia el estudio de Velázquez y Hernández (2001) con niños y niñas de 10 a 14 años de la Comunidad de Madrid, en el que se cuestiona los beneficios de la práctica físico-deportiva para la salud en las personas mayores de cincuenta años. Esto reafirma, la idea estereotipada de la práctica físico-deportiva como actividad para gente joven que requiere gran esfuerzo físico.

Estas circunstancias lleva a pensar al colectivo de personas mayores que la práctica físico-deportiva es algo que no tiene que ver con sus hábitos de vida. Afortunadamente esta situación está cambiando, ya que se está produciendo un cambio conceptual de deporte por actividad físico-deportiva, entendiendo esta última como más adaptativa a la población en general; prueba de ello son los resultados obtenidos por García Ferrando (1997), en

el sentido de que cada vez es mayor la incorporación a la práctica físico-deportiva entre la población española de más edad.

En cuanto al nivel de estudios, la idea de que la práctica físico-deportiva es una actividad pensada para gente joven, se asocia sobre todo a las personas sin estudios, con estudios primarios y E.G.B. En cambio, los universitarios y estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P. son los que menos de acuerdo están con la misma. Como hemos apuntado anteriormente, las posibilidades de socialización deportiva de las personas con bajo nivel de estudios han sido menores que entre los que poseen estudios medios y superiores; esto ha influido en una idea de la práctica físico-deportiva asociada más al rendimiento y, por tanto, a los mejor dotados físicamente. En cambio, los estudiantes y universitarios han gozado de mayores oportunidades de contacto con el mundo de la actividad física y deportiva, concibiendo la práctica físico-deportiva más abierta y al alcance de todos.

El análisis según si practican o no, revela que los que no practican ni lo hicieron nunca se asocian positivamente la idea de que la práctica físico-deportiva esté pensada para la gente joven. El concepto “deporte” entendido como práctica agonística explica este resultado, ya que los que no hacen ninguna actividad física piensan que para hacer “deporte” es necesario poseer cualidades sólo al alcance de los más jóvenes.

La idea de la práctica físico-deportiva como actividad pensada para los jóvenes, es compartida por los que sostienen que es exclusiva de los mejor preparados y de los que les gusta competir. Este resultado refuerza la prevalencia del aspecto competitivo de la práctica físico-deportiva entre los más jóvenes.

VI.5. La oferta y la demanda de actividades físico-deportivas en el municipio

Es importante que los gestores de las entidades locales organicen las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta las preferencias de los diferentes sectores de la población. Si las actividades físico-deportivas se organizan bajo esta premisa probablemente se vean modificados de forma sustancial los niveles de práctica en el municipio. Del mismo modo, existe una relación directa de dichas preferencias de práctica con el significado y la orientación que la práctica físico-deportiva deba tener.

VI.5.1. Satisfacción con la oferta físico-deportiva del municipio

Algo más de un tercio (36,4%) de las personas encuestadas opina que las ofertas físico-deportivas municipales no satisfacen sus intereses de práctica.

Si echamos mano de los resultados de nuestro estudio acerca del concepto de la práctica físico-deportiva, observamos que los aspectos que más se destacan son: la salud, mantenerse en forma, las relaciones sociales y el aspecto lúdico y divertido. Ante estos resultados, cabe pensar que la oferta físico-deportiva municipal debiera incluir actividades que permitan mejorar la condición física sin excesivo esfuerzo, que distraigan a quienes lo practican y favorezca la dinámica de grupo. De esta forma habría una mayor sintonía entre la demanda y la oferta.

Otro resultado de interés en nuestro estudio indica que el deporte para todos es el más demandado por la población encuestada. En este sentido, coincidimos con García Ferrando (1990) que, siendo el deporte para todos el más demandado, sin embargo, no está suficientemente apoyado por las instituciones municipales.

Según la edad, el grupo menos satisfecho con las actividades físico-deportivas ofertadas por el ayuntamiento es el de 15 a 25 años. Al respecto, cabe pensar que o bien la actividad en sí no responda a los intereses de este grupo de población o existan otros problemas tales como la dificultad para utilizar las instalaciones en el horario en que los jóvenes disponen de tiempo libre para practicar y la falta de espacios para la práctica físico-deportiva no federada, circunstancias que llevan a los jóvenes a organizarse de manera autónoma utilizando las pistas polideportivas de los centros escolares.

Corroboramos este resultado mediante el estudio realizado por Rodríguez (2000) en jóvenes de 14, 15 y 16 años en el concejo de Gijón, confirmando que los jóvenes prefieren practicar actividades físico-deportivas libremente en pistas polideportivas y espacios naturales antes que las ofertadas por el municipio. Esta insatisfacción contribuye al alarmante descenso de práctica físico-deportiva observada en el tramo de 14 a 17 años.

También observamos que los varones son los menos satisfechos con los programas físico-deportivos ofertados por el municipio. Esto es así, si tenemos en cuenta que además son los que más practican y por tanto van a notar más la falta de espacios y la disponibilidad de horarios comentados en el párrafo anterior.

Resulta llamativo el hecho de que casi un tercio de las personas encuestadas no se pronuncian sobre la oferta de programas de actividad física de su ayuntamiento y que éstas sean mayoritariamente personas de edad comprendida entre 41 y 64 años así como las mujeres. Esto evidencia por un lado, la necesidad de diversificar la oferta de programas de actividad físico-deportiva que estimulen más los intereses y las motivaciones del colectivo de personas mayores. Por otro, la prevalencia de los modelos deportivos dominantes basados en el rendimiento y atribuidos especialmente al hombre, por lo que la mujer ha encontrado más dificultad para acceder a la práctica físico-deportiva, de ahí el menor interés mostrado por los programas ofertados por los ayuntamientos.

Los que practican encuentran las actividades físico-deportivas organizadas por el ayuntamiento más satisfactorias, este resultado lo asociamos sobre todo a la satisfacción de carácter intrínseco motivada por la propia práctica más que a un marcado interés por las actividades ofertadas.

Igualmente se encuentran más satisfechos los que dedican hasta 60 minutos diarios a la práctica.

VI.5.2. Promoción del tipo de deporte (deporte para todos o deporte de competición) por el Ayuntamiento

La gran mayoría de la población encuestada opina que el deporte para todos se debería promocionar más que el deporte de competición. Este resultado coincide con la opinión generalizada de la población española sobre el deporte para todos, considerándolo como algo bueno y necesario. Los resultados aportados por nuestro estudio, sobre la opinión que la

población tiene sobre el deporte así lo confirman, ya que para la gran mayoría, el deporte es fuente de salud, permite mantenerse en forma y fomenta las relaciones sociales.

El deporte de competición es más solicitado por los varones que por las mujeres, no obstante, esta elección es común tanto en chicas como en chicos de 15 a 25 años. También los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P. prefieren más el deporte de competición frente al deporte para todos. En cambio, las personas de 41 a 64 años, las mujeres y los universitarios se muestran más partidarios de que se promocióne el deporte para todos.

Resultados similares los encontramos en el estudio con jóvenes españoles realizado por García Ferrando (1993), confirmando que los varones participan más en el deporte de competición, mientras que las mujeres prefieren el deporte recreo. Igualmente, se constata en este estudio la participación en competiciones de un amplio segmento de población joven de ambos géneros, acentuándose las diferencias entre chicos y chicas según aumenta la edad. Estos resultados son igualmente corroborados en nuestra propia investigación, pues como ya hemos reflejado los varones de 15 a 25 años opinan que la práctica físico-deportiva está pensada, sobre todo, para los que les gusta competir. Esta misma opinión tienen los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P. En cambio, aquellos que tienen un concepto de la práctica físico-deportiva más lúdica, divertida y saludable son las mujeres, las personas de 41 a 64 años y los universitarios.

Los que practican y los que practicaron anteriormente se muestran más partidarios del deporte de competición que del deporte para todos. Este resultado está justificado si tenemos en cuenta que los que hacen actividad físico-deportiva se encuentran más próximos, conceptualmente, a los modelos deportivos basado en el rendimiento que a los modelos que persiguen el disfrute y el placer por la práctica.

Combinando la edad con la práctica físico-deportiva, encontramos entre los que practican, que los que más apoyan el deporte de competición son las personas de 26 a 40 años. En cambio, el deporte para todos es preferido por las personas de 41 a 64 años.

Que las personas de 26 a 40 años que practican demanden actividades competitivas entra dentro de la lógica, ya que, es posible que todavía algunos practiquen de forma federada y se sientan competentes para realizar este tipo de deporte. En cambio, las personas de 41 a 64 años, aunque su

nivel de habilidad no esté a la altura de los jóvenes, sin embargo, todavía se sienten competentes para la práctica de actividades físicas con fines recreativos.

El análisis del tipo de deporte que más debiera promocionar el municipio según el carácter de la misma (individual o colectiva), confirma la asociación entre la práctica físico-deportiva de carácter individual y el deporte para todos. Este resultado refuerza el carácter adaptativo de la práctica de carácter individual a las posibilidades de cada sujeto.

La relación entre el deporte que más debiera promocionar el municipio y los conceptos de la práctica físico-deportiva como válvula de escape, como facilitador de las relaciones sociales, como actividad que permite mantenerse en forma y como parte importante de la educación, pone de manifiesto que los que se muestran a favor del deporte para todos, mantienen también una actitud positiva hacia dichos conceptos de la práctica físico-deportiva.

La falta de estudios empíricos en los que apoyarnos para justificar este resultado nos lleva a reflexionar acerca de la popularización de la práctica físico-deportiva en España y los motivos que impulsa a la gente a practicarlo. Siguiendo los estudios de García Ferrando sobre la evolución de los hábitos deportivos de los españoles entre 1980-1995, comprobamos cómo paulatinamente se van consolidando nuevos comportamientos físicos-deportivos de tendencia recreativa. Se incrementan progresivamente los grupos de población que hacen actividad físico-deportiva con los amigos con la intención de divertirse y recrearse. Por otro lado, la participación en algún evento deportivo denominado como “pruebas populares”, es cada vez mayor.

Esto significa, no solamente la buena acogida de que goza el deporte para todos frente al deporte de competición, sino el cambio en la mentalidad que se está produciendo en la sociedad española en torno al concepto de la práctica físico-deportiva. Como dice Cagigal (1971), el deporte ofrece posibilidades formativas, participativas, creadoras y recuperadoras de los estragos producidos por el sedentarismo.

De la misma manera, se comprueba que el deporte para todos se asocia a la idea de una práctica físico-deportiva que todos pueden realizar sin importar el nivel de habilidad; en cambio, el deporte de competición está más próximo a los que opinan que la práctica físico-deportiva es sólo para gente bien preparada físicamente y para los que les gusta competir. Estos resultados evidencian la doble perspectiva de la práctica físico-deportiva, una

tradicional más competitiva y la otra más innovadora, capaz de satisfacer un abanico más amplio de intereses según los diversos grupos sociales.

Igualmente, los datos ofrecidos nos lleva a reflexionar sobre la valoración del deporte para todos. Pensamos que el deporte para todos no se trata de una moda, ya que según las encuestas de hábitos deportivos, las personas que practican con la intención de recrearse es cada vez mayor. Esta explosión deportiva como lo llama Cagigal (1983) descifra la duda que este prestigioso intelectual se planteaba si se trata de una moda pasajera o de una nueva tendencia cultural de la sociedad. La observación de los resultados revela una valoración positiva del deporte para todos.

VI.6. Contexto de la práctica físico-deportiva (federada, no federada)

Generalmente las personas que están federadas perciben que su nivel de competencia motriz es elevado, circunstancia que le permite disfrutar de las excelencias de su ejecución y ser valorados por el entorno social que les rodea. Esta condición tendrá una influencia sobre el interés mostrado hacia la práctica físico-deportiva, así como el significado y orientación de la misma. A su vez estos aspectos definen la posible adherencia y consolidación de los hábitos de práctica físico-deportiva.

Gran parte de los que practican deporte en la Región de Murcia lo hacen por su cuenta, es decir, fuera del marco asociativo o federativo. Este resultado es corroborado por Campoy Reverte y cols. (1998), en un estudio sobre el segundo Censo de Instalaciones en la Región de Murcia, en el que se afirma que cada día aumenta el número de personas practicantes no asociadas y sin licencia en nuestra Región.

Nuestros datos coinciden con los obtenidos por García Ferrando (1993) en la encuesta sobre hábitos deportivos, comprobando que son muchos más los jóvenes que practican deporte fuera del marco asociativo (59%) que los que se encuentran integrados en un club o asociación, manteniendo por tanto, los mismos comportamientos que la población adulta. Esta misma tendencia se observa en las demás encuestas de los años 1985 al 2000, lo que nos da una idea de la escasa tendencia asociativa existente entre los españoles que practican actividad físico-deportiva.

Resultados similares los encontramos en la investigación de Ruiz (2000), con alumnos de enseñanza secundaria postobligatoria y alumnos universitarios, comprobando un predominio de la práctica de actividades físico-deportivas no federada sobre el resto.

Según el género, encontramos que los varones muestran una mayor tendencia a federarse o asociarse que las mujeres. Estos resultados son corroborados por García Ferrando a través de las diversas encuestas sobre hábitos deportivos entre los años 1985 al 2000, en las que se afirma que los varones tienen una mayor tendencia asociativa que las mujeres. Este resultado se ve reforzado al comprobar que son más numerosos los varones que poseen licencias federativas que las mujeres. Cabe pensar que el enfoque predominantemente competitivo atribuido al deporte satisface más

los intereses del varón que los de la mujer, ya que estos modelos deportivos se asocian con los valores tradicionalmente considerados como masculinos.

Otros estudios que confirman los resultados de nuestra investigación los encontramos en el Informe de la Juventud en España (INJUVE), del año 2000 en el que se afirma que el asociacionismo deportivo moviliza al mayor número de jóvenes, sobre todo varones, en tanto que las jóvenes buscan actividades asociativas más variadas. También Pavón (2001), en su investigación con estudiantes universitarios, comprueba como las mujeres prefieren los contextos de práctica no organizados, mientras que los varones se decantan más por ambientes organizados.

La relación entre la forma de hacer deporte y la edad revela que los jóvenes son los que muestran una mayor predisposición a federarse o asociarse, en relación con las personas de 41 y 64 años que son las que menos interés tienen.

Estos resultados son similares a los encontrados por García Ferrando (1993) en el estudio sobre hábitos deportivos de los jóvenes españoles, en los que se observa, que con el paso de la edad, va disminuyendo la tendencia asociativa y se incrementa la proporción de los que hacen deporte por su cuenta. Otro estudio que confirma nuestros resultados es el realizado por la Comunidad Foral de Navarra (1992), sobre las actividades físicas más practicadas por las personas mayores. En dicho estudio se puede observar que las actividades realizadas por los mayores con mayor frecuencia no están vinculadas al ámbito federativo (pasear y gimnasia de mantenimiento).

Los federados o asociados tienden a practicar más y a dedicar más tiempo a la práctica. Coincidimos con Gutiérrez (2000), en su estudio sobre la influencia de los aspectos del entorno escolar y familiar en la práctica deportiva de los adolescentes, en el que se observa que la práctica deportiva federada, en relación a otros tipos de deportes, predispone a continuar practicando y a someterse a sesiones de entrenamiento más prolongadas para cumplir los objetivos que se derivan de la competición. Al igual que Gutiérrez (2000), pensamos que la actitud hacia la práctica, entre los federados, viene motivada por una orientación hacia el ego.

La práctica físico-deportiva de carácter colectivo se asocia con los que están federados; en cambio, la práctica de carácter individual está más próxima a los que lo hacen por su cuenta.

Como hemos comentado anteriormente, estamos asistiendo a un cambio en los intereses de práctica en el tiempo libre; la practica tiene un carácter más individual, porque lo que se busca es el disfrute sin la preocupación competitiva, estar en forma y mantener la línea. Se huye de la rigidez federativa. Sin embargo, los que practican de forma federada mantienen una idea más tradicional de la práctica físico-deportiva, asociada a la competencia, el esfuerzo y la consecución de la victoria, valores que se han identificado más con la práctica de carácter colectivo.

El concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que favorece las relaciones sociales adquiere mayor significatividad entre los federados. Los estudios revisados al efecto, avalan este resultado, Digel (1985) manifiesta que la capacidad de comunicación y relación es más frecuente entre los que practican deporte bajo la dirección de un club. Pensamos que la capacidad de relación se ve favorecida en el entorno federado, ya que existe un proyecto común para la consecución de la victoria, esto requiere aunar esfuerzos colectivamente.

Los que piensan que el deporte de competición es el que más debiera ser promocionado por el municipio son los que practican deporte federado. Este resultado lo podemos asociar con la satisfacción que encuentran los federados en el deporte de competición, ya que conceptualmente se sienten más identificados que con el deporte para todos.

VI.7. Competencia motriz percibida

Una persona competente en la práctica físico-deportiva tendrá una relación gratificante con la actividad por lo que tenderá a repetir la misma, supone una forma de ensalzar el yo y de reafirmarnos en la sociedad que nos rodea, por lo tanto es más probable que una persona que se perciba competente consolide hábitos de práctica físico-deportiva. Del mismo modo, la competencia motriz tendrá una relación directa con el contexto de la práctica (federada o no), así como el interés, significado y orientación que se ha de dar a la práctica físico-deportiva.

VI.7.1. Percepción de competencia para la práctica de actividades físico-deportivas

Algo más de la mitad de la muestra declara sentirse competente para la práctica físico-deportiva. Si analizamos estos resultados según la edad, encontramos que las personas entre 41 y 64 años se perciben menos competentes para la práctica físico-deportiva, en cambio, la percepción de competencia es mayor entre los jóvenes.

Este resultado nos lleva a reflexionar sobre el modelo competitivo de la práctica físico-deportiva. Esta orientación obliga a los sujetos a demostrar su competencia; encontrándonos con dos situaciones diferentes: los que disfrutan con la práctica y el dominio de la tarea, estos sujetos evalúan su progreso consigo mismos y no con los demás (orientación a la tarea) y, por otro lado, aquellos cuyo objetivo está centrado en demostrar superioridad ante los demás, dónde el éxito subjetivo depende de una comparación favorable de las propias capacidades con las de los otros (orientación al ego). Ante esto, cabe pensar que, cuando las cualidades para la práctica físico-deportiva se ven mermadas, se crea un sentimiento de incompetencia para el tipo de práctica físico-deportiva que hasta entonces se ha venido desarrollando, haciendo extensible dicha incompetencia a cualquier tipo de actividad física y optando por la solución más fácil que es el abandono. Esto confirma, según Gutiérrez (2000), que la orientación al ego que se produce entre los jóvenes conlleva una mayor intención de adherencia a la práctica física y deportiva. En este sentido, es importante que la oferta de programas de actividad físico-deportiva para adultos y mayores brinden la oportunidad a los que buscan el disfrute con la actividad y las relaciones sociales pero

también a los que desean mantener la forma física adquirida en su vida deportiva.

Respecto al género, los varones se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva que las mujeres. Nuestros resultados coinciden con otros estudios sobre percepción de competencia motriz de King y cols. (1996) con escolares europeos, Torre (1998) y Velázquez y cols. (2001) con niños y adolescentes de la Comunidad de Madrid. Dichas investigaciones concluyen que la percepción de competencia motriz es mayor en chicos que en chicas. Estos resultados reflejan la tendencia que tienen los chicos y chicas a responder a los estereotipos sociales masculinos y femeninos en relación al ámbito físico-deportivo. De los chicos se espera que sean capaces de realizar cualquier tipo de actividad físico-deportiva, siendo mayores las expectativas de éxito; en cambio, el proceso de socialización de las chicas les ha llevado a pensar que son menos hábiles y, de antemano, sus expectativas van más dirigidas hacia el fracaso. Según Greendorfer (1983), citado por Torre (1998), estas expectativas van a limitar el número de experiencias deportivas y el interés hacia la actividad físico-deportiva.

El análisis de la percepción de competencia según los hábitos de práctica y el contexto (federado o no) en el que se lleva a cabo, muestra que la percepción de competencia se eleva entre los que practican, lo hacen de forma federada y además dedican más tiempo a la práctica diaria.

Estos resultados son similares a los obtenidos por Gutiérrez y cols. (1999b), en una investigación con estudiantes universitarios, coincidiendo en afirmar que los estudiantes que practican presentan mejor percepción de su propia competencia motriz que los que no se encuentran relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas. En esta misma línea, Gutiérrez (2000) afirma que los alumnos que practican deporte federado presentan una mayor orientación al ego, a la vez que una mayor predisposición a continuar practicando actividades físicas y deportivas, que los adolescentes implicados en otros tipos de deporte. A este respecto, Ames (1992), citado por Gutiérrez (2000), destaca el papel preponderante del contexto social en el que los sujetos viven, como facilitador de la percepción de competencia y afecto. Un ambiente competitivo tiende a comparar socialmente sus niveles de habilidad, mientras que quienes disfrutan de un clima de aprendizaje no competitivo, más distendido, intentan resaltar sus propias capacidades con independencia de las que muestren los demás.

Otras investigaciones que corroboran nuestros resultados las encontramos en Harter y Conell (1984) y Nicholls (1984), en un estudio sobre la relación entre la percepción de la propia habilidad motriz y la involucración en la actividad, observando que los chicos mostraban mayores niveles en la percepción de su habilidad motriz que las chicas. Por otro lado, dichos niveles iban decreciendo conforme avanzaba la edad, en ambos géneros. Estos resultados coinciden con la investigación llevada a cabo por Goñi y cols. (2000) con escolares de 10-11 años, cuyo objetivo es medir la relación existente entre la práctica del deporte escolar y el autoconcepto, afirmando que los alumnos participantes en las actividades de deporte escolar ofrecían niveles de autoconcepto más altos que el resto de sus compañeros; los titulares más que los suplentes y que los no participantes; finalmente, los niveles de autoconcepto eran mayores en chicos que en chicas.

Por su parte, Balaguer (1998) comprueba cómo chicos y chicas que realizaban actividad físico-deportiva con una frecuencia igual o superior a dos veces por semana coinciden en mostrar mayores puntuaciones que los sedentarios en competencia deportiva. Ulrich (1987), confirman que los sujetos que participan en actividades físico-deportivas informan de un buen nivel de competencia motriz en ambos géneros y en todas las edades. Torre (1998), concluye que la práctica físico-deportiva es el predictor más claro en la autoestima física percibida por el alumno.

Atendiendo a otras variables como el nivel de estudios y el interés hacia el deporte encontramos en nuestro estudio que, los que poseen un bajo nivel de estudios y muestran poco interés por el deporte, perciben un bajo nivel de competencia motriz. En cambio, los más competentes son los estudiantes de Secundaria, B.U.P y F. P. y los universitarios y los que muestran interés por el deporte. Como es sabido, existe una correlación positiva entre el nivel cultural y la probabilidad de acceso a la práctica físico-deportiva; en virtud de, esto las personas con un nivel de estudios más bajos, han tenido menos posibilidades de acceso a los contextos deportivos (escuela, clubes, participación en deporte para todos, entre otros) y, por tanto, de demostrar su competencia. En cambio, entre los estudiantes y universitarios las oportunidades para demostrar su competencia son mayores. Respecto al interés por el deporte, pensamos que la percepción de competencia motriz mejora en la medida que un sujeto muestra interés por la actividad físico-deportiva y la practica con frecuencia. Según Ruiz Pérez (1995), la competencia motriz es mejorable en la medida que se despierta en el alumno el interés por la tarea y se ofrecen abundantes y variadas oportunidades de

practicar. De ahí la importancia de que el alumno viva experiencias positivas en las clases de Educación Física, esto redundará en los futuros hábitos físico-deportivos.

Según el carácter de la práctica físico-deportiva (individual o colectiva), los que realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo se perciben más competentes. Esta percepción de competencia está justificada, desde el momento que se piensa que la práctica físico-deportiva de carácter colectivo, frente a la individual, transmite mejor la sensación de competencia a quién los practica.

Las atribuciones de la práctica físico-deportiva sólo a los mejor preparados y a los más jóvenes, hace disminuir la sensación de competencia; sin embargo, cuando el análisis se realiza según las actividades físico-deportivas que más debiera promocionar el municipio, encontramos que el deporte de competición hace, a los que lo eligen, sentirse más competentes. Este resultado refuerza la orientación que se le ha venido atribuyendo al deporte, basada en la victoria y en la consecución del éxito, más que el disfrute.

VI.7.2. Competencia percibida por los demás

La sensación de ser evaluado negativamente por los demás, cuando se realiza actividad físico-deportiva, es generalizada entre la muestra. Según la edad, encontramos que las personas de 41 a 64 años perciben en mayor medida que los jóvenes, que su nivel de coordinación durante la práctica físico-deportiva, es valorado de forma negativa.

Cabe pensar una vez más en los modelos deportivos predominantes basados en las excelencias deportivas y el potencial físico, cualidades atribuidas más a los jóvenes. Cuando el grado de habilidad desciende, debido al proceso biológico, y se ve superado por la demanda percibida de la tarea, se produce una baja autoestima y, consecuentemente, un sentimiento de falta de coordinación. A este respecto Gutiérrez y cols. (1999b), encuentra que los universitarios más jóvenes (hasta 20 años) manifiestan un autoconcepto físico más positivo en cuanto a percepción de competencia deportiva, condición física y fuerza física que los mayores (más de 20 años).

Según el género, los varones, frente a las mujeres, perciben que su nivel de coordinación es mejor valorado por los demás. Que los varones piensen que su competencia es valorada más positivamente, tiene su

justificación dentro de un contexto físico-deportivo en el que valores como la competencia, la entrega, la lucha se han asociado al varón; mientras que la gracia y la belleza, considerados menos propios del deporte, se han atribuido a la mujer.

La valoración que hacen los demás de las propias capacidades coordinativas durante la práctica físico-deportiva es percibida de manera más positiva en la medida que un sujeto practica o ha practicado y entre los federados.

Según el modelo de autoestima desarrollado por Fox (1988), la percepción que tenemos de nuestra propia habilidad motriz es uno de los atributos que condicionan la práctica físico-deportiva. En este sentido, cabe pensar que la percepción que los demás tienen de nuestras propias capacidades coordinativas estará determinada por el grado de habilidad que los sujetos percibimos cuando practicamos.

En este sentido, Weinberg y Gould (1996) afirman que la percepción de autoestima y autoconfianza aumenta en la medida que se practica con mayor frecuencia y regularidad. Este aspecto es corroborado por González y Ríos (1999), cuando afirman que la participación en actividades físico-deportivas hace que los niños que practican, en comparación con los no practicantes, tengan una mayor autoestima y una mejor conducta con los sujetos que tienen a su alrededor; es decir, los que hacen actividad físico-deportiva ponen de manifiesto estados de ánimo más positivos que los no practicantes.

El análisis según el carácter de la práctica físico-deportiva (individual o colectiva), revela que los que practican actividad físico-deportiva de carácter colectivo tienen la sensación de que su competencia está siendo evaluada positivamente por los demás. Se refuerzan pues, los valores competitivos atribuidos a la práctica físico-deportiva de carácter colectivo.

VI.8. Valoración de las clases de Educación Física

El planteamiento de las clases de Educación Física y la orientación de los climas motivacionales generados pueden influir en el interés mostrado hacia la práctica físico-deportiva, la concepción de la misma y el enfoque que ha de tener. Así mismo, esta influencia se deja ver en la percepción de competencia motriz definiendo las conductas hacia la práctica físico-deportiva.

VI.8.1. Valoración de las clases de Educación Física según la edad

Las personas de 15 a 25 años y de 26 a 40 años, encuentran las clases de Educación Física más fáciles y se sienten más apoyadas por el profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar; en cambio, esta percepción disminuye en las personas de 41 a 64 años. No encontrando diferencias significativas por género.

La justificación de este resultado exige hacer algunas precisiones en relación a las clases de Educación Física y el profesorado que la imparte. Por un lado, la Educación Física recibida en el grupo de edad comprendida entre 41 y 64 años, en la mayor parte de los casos, ha sido inexistente o con escasos medios y baja preparación del docente, ya que, la asignatura carecía del rango que hoy día tiene. Como consecuencia, la Educación Física no ha sido justamente valorada por parte de este grupo de edad. Por otro lado, los cambios sociales, políticos y económicos acaecidos en nuestra Región, en torno a los años 80, se traducen en una mejora de las infraestructuras deportivas, preparación de los docentes y la obligatoriedad de la Educación Física como asignatura dentro del currículum. Estas condiciones se traducen en una mejor docencia y mayores oportunidades de práctica físico-deportiva que influirá en actitudes más positivas por parte de los alumnos que la reciben hacia la Educación Física. Las investigaciones de Moreno y cols. (1996) refuerzan esta idea, al afirmar que las actitudes hacia la Educación Física y los deportes son más positivas en la medida en que se practica con mayor frecuencia.

VI.8.2. Valoración de las clases de Educación Física según el género

Los resultados de nuestra investigación apuntan que los varones, en relación con las mujeres, encuentran las clases de Educación Física más

fáciles y más útiles, piensan que las sesiones semanales son insuficientes. Además, perciben que el profesor les anima más hacia la práctica físico-deportiva extraescolar.

Este resultado coincide con los obtenidos por Brand y Scantling (1994) en una investigación con estudiantes de secundaria, en la cual, se observa que las chicas encuentran la Educación Física más difícil, circunstancia que les conduce a pensar que es poco útil y tengan una menor empatía con la asignatura y el profesor. Por su parte, Moreno y cols. (1996), en una investigación con alumnos de secundaria, también observan que las mujeres declaran mayor dificultad en la Educación Física, aunque la consideran más útil que los varones. En esta misma línea de investigación, Torre (1998) destaca que a los sujetos a los que les cuesta más trabajo aprobar la asignatura son aquellos que pertenecen al género femenino, pues como sabemos, las chicas también se implican menos en la práctica deportiva extraescolar, siendo éste un factor que modifica la actitud hacia la Educación Física. Igualmente Cockburn (1999), comprueba como las chicas se encuentran menos motivadas hacia la Educación Física que los chicos, aduciendo numerosas razones para evitar la práctica, lo que se traduce en una menor participación y un mayor distanciamiento hacia la asignatura y el profesor.

Otros resultados en esta misma línea son los aportados por Hellín (2001), en un estudio con alumnos de ciclos formativos, confirmando que los varones encuentran la Educación Física más útil y más fácil que las mujeres, manifestando además una mayor empatía con el profesor.

Respecto a si la cantidad de clases satisface o no, los resultados de nuestro estudio coinciden con los datos ofrecidos por Casimiro (1999), en los que se observa que los chicos demandan más tiempo curricular de Educación Física con respecto a las chicas.

La edad y el género intervienen en la percepción de apoyo del profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar, encontrando que la motivación aumenta entre los varones de 26 a 40 años y disminuye en el grupo de 41 a 64 años, en relación con las mujeres de la misma edad. No se han encontrado diferencias significativas en el grupo de 15 a 25 años. Estos resultados son similares a los obtenidos por Delfosse y cols. (1994), Moreno y cols. (1996), Torre (1998) y Casimiro (1999), demostrando que las actitudes hacia la Educación Física se van deteriorando conforme aumenta la edad, siendo más positivas entre los varones que entre las mujeres. Esta

circunstancia debe hacernos reflexionar a los docentes a cerca del modelo de clase que desarrollamos con nuestros alumnos, donde la mayoría de las veces favorece más los intereses de los chicos que de las chicas.

VI.8.3. Valoración de las clases de Educación Física según el nivel de estudios

Las clases de Educación Física son o han sido poco motivantes para la mayor parte de la muestra. La edad y el género no aporta diferencias significativas.

Los resultados obtenidos en el análisis de la facilidad, motivación y utilidad de las clases según el nivel de estudios, confirman que las clases resultan más fáciles, más motivantes y más útiles para los estudiantes de Secundaria, B.U.P., FP y universitarios, que para las personas con bajo nivel de estudios.

Encontramos algunas referencias que se aproximan a nuestra investigación en García Ferrando (1993), donde se comprueba que los jóvenes con estudios medios y superiores son los más interesados por el deporte con respecto a los que no han conseguido alcanzar un nivel de estudios primarios. Si tenemos en cuenta que los más interesados por la actividad físico-deportiva son al mismo tiempo los que muestran actitudes más positivas hacia las clases de Educación Física, encontramos una relación entre la actitud hacia las clases, el interés por el deporte y el nivel intelectual.

Otras investigaciones en las que se puede atisbar alguna relación con nuestro objeto de estudio las encontramos en Moreno y cols. (1996) y Torre (1998). Dichos autores manifiestan que los alumnos que han obtenido calificaciones altas en Educación Física valoran más la asignatura y su contexto.

VI.8.4. Valoración de las clases de Educación Física según el interés por el deporte

Las clases de Educación Física recibidas son o han sido suficientes para más de la mitad de la muestra analizada.

El análisis de las clases de Educación Física según el interés por el deporte muestra que, aquellos que manifiestan tener mucho interés por el deporte encuentran o encontraron en su día, que las clases de Educación

Física eran fáciles, motivantes y útiles. Además, piensan que debería aumentar el número de sesiones semanales de Educación Física y también perciben que el profesor les anima a la práctica físico-deportiva extraescolar.

A este respecto, Ruiz (2000) nos muestra los resultados que se derivan de la relación entre la valoración que los alumnos universitarios almerienses hacen de las clases de Educación Física recibida en su etapa escolar y el interés hacia la actividad físico-deportiva, resultados que avalan nuestra investigación. En la valoración se tuvieron en cuenta factores tales como: el aspecto lúdico, la utilidad para la práctica futura, la importancia de la asignatura, el apoyo hacia la práctica por parte del profesor, apareciendo diferencias significativas importantes, salvo para la importancia que se le daba a la asignatura en el centro escolar. Tanto el alumnado de primero como de segundo ciclo de la Universidad de Almería, que dicen haber tenido unas experiencias positivas en la Educación Física recibida, se posicionan con grados más altos de interés por la práctica de la actividad físico-deportiva. Pérula de Torres (1998) en un estudio con escolares cordobeses, observa que las expectativas físico-deportivas son superiores entre los alumnos que manifiestan gustarles las clases de Educación Física, practicaban actividad físico-deportiva en la actualidad y entre los que mejor valoración hacen de su estado de forma física. Igualmente, Sánchez Bañuelos (1996) indica que los practicantes asiduos de actividad físico-deportiva tienen una mejor consideración hacia la Educación Física que los practicantes esporádicos.

No obstante, coincidimos con García Ferrando (1993) cuando afirma que no existe una relación lineal entre la experiencia que han tenido los jóvenes con las clases de Educación Física y la posterior relación con la práctica deportiva (sólo el 8% y el 37% de los jóvenes se encuentran muy o bastantes satisfechos, respectivamente, de las clases de Educación Física que reciben o han recibido) ya que tradicionalmente el enfoque que ha predominado en las clases ha sido el rendimiento y la obtención de resultados más que el disfrute con la propia actividad, lo que ha originado un distanciamiento hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre, siendo éste más acusado en chicas que en chicos. A pesar de ello, no se descarta la influencia positiva de las clases de Educación Física en los futuros hábitos físico-deportivos de los jóvenes.

VI.8.5. Valoración de las clases de Educación Física según las características de la práctica físico-deportiva

Cuando analizamos las clases de Educación Física según la práctica físico-deportiva, comprobamos que los que practican o han practicado con anterioridad encuentran las clases de Educación Física más fáciles, más motivantes, más útiles y suficientes que los no practicantes. Igualmente perciben que el profesor les anima hacia la práctica extraescolar.

Resultados similares son obtenidos por Hellín (2001), en el estudio sobre actitudes hacia la Educación Física con alumnos de ciclos formativos, en el que se afirma que los alumnos que practican, frente a los que no practican, encuentran las clases motivantes, fáciles y útiles para el futuro. Además valoran especialmente la Educación Física con respecto a las demás asignaturas del currículum. También, a los alumnos que realizan deporte federado, les resultan más fáciles las tareas de clase.

Torre (1998) observa que la autoestima física que perciben las chicas y los chicos en las clases de Educación Física, está estrechamente relacionada con la práctica físico-deportiva en la que se involucran. Entre las chicas, la autoestima es mayor cuando el docente es mujer y desarrolla con cierta frecuencia contenidos referidos a reglamento deportivo, conocimientos teóricos y ritmo, y, entre los chicos, cuando se trata de actividades físico-deportivas de carácter colectivo, condición física y coordinación.

Sobre este particular, Casimiro (1999) afirma que la autoestima percibida en las clases de Educación Física, valorada en función del agrado y afecto hacia la misma, está estrechamente relacionada con la práctica deportiva del joven en horario extraescolar, especialmente en enseñanza primaria.

Otros argumentos válidos para justificar nuestros resultados los encontramos en el contexto psicológico. Gutiérrez (2000) afirma que quienes practican deporte federado se encuentran más orientados al ego. Estos alumnos se caracterizan por el deseo de mostrar superioridad ante los demás, ponen más énfasis en los resultados de la ejecución que en el dominio de la propia tarea, en definitiva, tienen una clara orientación al rendimiento. Si trasladamos esta premisa al ámbito de la Educación Física escolar, coincidimos con Ruiz Pérez (1995) que las circunstancias acaecidas en el plano educativo convergen hacia una Educación Física en la que se ha valorado excesivamente la capacidad y la competitividad frente a otras cualidades como la cooperación y el disfrute. Por un lado, se han enfatizado

los contenidos curriculares que requerían exigentes niveles de condición física y por otro lado, las creencias y expectativas de los docentes hacia los alumnos pueden derivar en sentimientos de más o menos competencia motriz.

Este conjunto de condiciones hace que algunos alumnos perciban las sesiones de clase bajo un paradigma más positivista, utilitario y eficientista y se sientan empujados a buscar excusas que les eximan de la clase de Educación Física y a considerar esa asignatura como una pérdida de tiempo.

Los que dedican más tiempo diario a la práctica físico-deportiva encuentran las clases de Educación Física más fáciles. De la misma manera, aumenta la percepción de apoyo por parte del profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar.

Parecidos resultados obtienen Torre (1998), comprobando que la importancia de las clases de Educación Física (un 52% le concede mucha o bastante importancia de entre los que practican actividades físico-deportivas sólo de vez en cuando, frente al 69,4% de los que lo hacen a diario) es mayor en función de la frecuencia con la que se lleva a cabo. Por otro lado, y desde el punto de vista de la cantidad de práctica, Moreno y cols. (1996) informan que a mayor número de sesiones de Educación Física a la semana, el alumno encuentra más fácil la asignatura y valora en mayor medida la Educación Física y al profesorado que la imparte. También, Harris (1970) y Mowatt y cols. (1988) apuntan en esta línea al comprobar mediante investigaciones correlacionales que las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que ésta se practica con mayor frecuencia.

Según el carácter de la práctica físico-deportiva (individual o colectiva), sólo encontramos diferencias significativas en el apoyo del profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar; de tal manera que los que practican de forma colectiva perciben que el profesor les anima más a practicar en horario extraescolar. Este resultado nos hace pensar en un modelo de clase deportivizada, en el que se ven satisfechos, más fácilmente, los intereses de los que lo hacen de forma colectiva.

VI.8.6. Valoración de las clases de Educación Física según el concepto y la orientación de la práctica físico-deportiva

La valoración de las clases de Educación Física según el concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud, como actividad que relaja,

que relaciona, que mantiene la forma física y como parte importante de nuestra educación, revela una asociación positiva con los distintos elementos de análisis: facilidad, motivación, utilidad, y apoyo del profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar. Es decir, las clases resultan más fáciles, motivantes, útiles, percibimos que el profesor nos ayuda a interesarnos por la práctica físico-deportiva extraescolar y la Educación Física es la asignatura más importante del currículum, según la opinión que tengamos del concepto de la práctica físico-deportiva en sus distintas manifestaciones: como fuente de salud, como válvula de escape, como actividad que relaciona, mantiene en forma y contribuye a nuestra educación.

Las clases de Educación Física son más fáciles para los que opinan que la práctica físico-deportiva es una actividad sólo de gente bien preparada. Justificamos este resultado en un modelo de clase que persiga objetivos de rendimiento potenciando un clima motivacional orientado hacia el ego.

VI.8.7. Valoración de las clases de Educación Física según la condición de estar o no federado

Las clases de Educación Física resultan más fáciles y motivantes para los federados; además, tienen la sensación de que el profesor les ayuda a interesarse por la práctica físico-deportiva extraescolar. También los federados atribuyen a la Educación Física un papel preponderante respecto a las demás asignaturas, demandando más sesiones semanales. Estos resultados nos hace reflexionar sobre el modelo de clase predominante que aún se mantiene en los centros escolares. Se incide en los aspectos técnicos del deporte y en la mejora de la forma física. En este contexto educativo los alumnos federados, motivados hacia el ego, encuentran las condiciones idóneas para demostrar su competencia, por el contrario, los alumnos orientados hacia la tarea pueden no ver cumplidas sus expectativas, dejándose llevar por un sentimiento de incompetencia.

VI.8.8. Valoración de las clases de Educación Física según la percepción de competencia y la competencia percibida por los demás

La competencia percibida aumenta en la medida que las clases de Educación Física las encontramos más fáciles, más útiles y más motivantes. También aumenta cuando percibimos que el profesor nos ayuda a interesarnos por la práctica físico-deportiva extraescolar y existe una mayor

empatía hacia la asignatura de Educación Física respecto a las demás asignaturas del currículum.

Estos resultados muestran similitud con los obtenidos en otras investigaciones en las que se observa una reciprocidad entre las actitudes que los alumnos muestran hacia la Educación Física y la mejora de la competencia percibida; de tal manera que cuando los alumnos experimentan satisfacción en las clases, existe empatía con el profesor y consideran importante la asignatura, la percepción de competencia es mayor (Torre, 1998; Carreiro da Costa y cols., 1997)

A este respecto, la investigación de Torre (1998) en relación con el nivel de autoestima física que el alumnado percibe en las clases de Educación Física es bastante concluyente al afirmar que el sujeto que percibe una autoestima más alta, es aquel que participa en actividades físico-deportivas en su tiempo libre, tanto fuera como dentro del centro, en contraposición a los que no practican ningún deporte. De la misma manera, los que atribuyen mayor importancia a las clases de Educación Física y muestran actitudes más positivas hacia las mismas ven elevado su nivel de autoestima. Esto significa que la noción de competencia motriz conlleva una dimensión motivacional y afectiva que es mediadora de la actuación infantil, ya que influirá de manera notable en la elección de las tareas, la persistencia al practicar y el rendimiento en las mismas (Griffith y Keogh, 1982; Ruiz Pérez (1994d y 1994e).

De la misma manera, los que perciben que su nivel de coordinación es positivamente valorado por los demás, encuentran las clases de Educación Física más fáciles y se sienten apoyados por el profesor hacia la práctica extraescolar. En este sentido pensamos que, cuando emocionalmente estamos satisfechos de nuestra participación en actividades físico-deportivas, no sólo mejora nuestra autoestima emocional, también lo hace la percepción que los demás tienen de nuestra participación.

VI.8.9. Valoración de las clases de Educación Física según los distintos elementos que componen el análisis de las mismas

Los resultados de nuestro estudio revelan que existe una asociación positiva entre los distintos elementos que componen el análisis de las clases de Educación Física, es decir, las clases resultan más motivantes cuando son fáciles, más útiles cuando son fáciles y motivantes conjuntamente. Existe

una mayor empatía con la asignatura, en la medida que las clases se perciben más fáciles.

Según Torre (1998), el alumnado que presenta una actitud más positiva en las clases de Educación Física, es aquél que está muy motivado, satisfecho y percibe una buena autoestima física en las mismas. Los chicos y chicas que perciben las clases como más emocionantes, divertidas, útiles, motivantes y saludables son los que a su vez, obtienen niveles más favorables de motivación, autosatisfacción y actitud hacia las mismas.

En la misma línea, los resultados obtenidos por Carreiro da Costa y cols. (1997) sobre la motivación en la Educación Física y su relación con otros aspectos apuntan que, los alumnos más motivados en Educación Física, encuentran las clases satisfactorias, les gusta practicar, se implican más en las tareas, aprecian que el profesor les proponga tareas difíciles y se sienten más competentes. En cambio, los menos motivados en Educación Física, manifiestan menor interés por la práctica de actividades físico-deportivas, no aceptan de buen grado el aumento del número de sesiones de Educación Física, están poco satisfechos con las tareas y la percepción de competencia es inferior a la media.

Las clases de Educación Física se perciben más útiles y motivantes en la medida que el profesor presta apoyo hacia la práctica físico-deportiva extraescolar. Estos resultados son corroborados por la investigación llevada a cabo por Torre (1998) entorno a las percepciones que se derivan de las clases de Educación Física en alumnos de Enseñanzas Medias. En lo que respecta al profesor, la citada autora señala que cuando el profesor de Educación Física ayuda a que el alumno se interese por la actividad físico-deportiva, le presta atención, cuenta con su opinión a la hora de elegir las actividades, éste demuestra mayor grado de motivación, autosatisfacción y actitudes más positivas en las clases, y, en ocasiones, mayores niveles de autoestima. Sin embargo, otros estudios de García Ferrando (1993) reconocen que la función del profesor como animador para que los jóvenes hicieran deporte, no es muy alentadora.

El profesor de Educación Física como animador y dinamizador de la clase ha sido objeto de atención en numerosos estudios de investigación (Figley, 1985; Earl y Stennet, 1987; Luke y Sinclair, 1991; Moreno y cols., 1996; Torre, 1998; Casimiro, 1999; Velázquez, 2000; Moreno y Hellín, 2001; Hellín, 2001) concluyendo que la preparación académica, la participación en las clases, el interés mostrado por los alumnos, el diseño de clases atractivas

y motivantes eran cualidades que despertaban en los alumnos actitudes positivas hacia la Educación Física.

Podemos resumir diciendo que las clases de Educación Física son o han sido, para la mayoría de la población encuestada, fáciles, suficientes, poco útiles y poco motivantes. Los encuestados se han sentido poco motivados por el profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar. A su vez, la Educación Física no goza de privilegio entre las demás asignaturas del currículum.

Este resultado debe hacernos reflexionar como docentes acerca de nuestra intervención didáctica, propiciando más situaciones en las que los alumnos adquieran buenas experiencias, proponiendo tareas significativas que impliquen más al alumno en su propia educación, haciéndolo más autónomo, creativo y participativo.

VI.9. La salud y su relación con la práctica físico-deportiva

En los últimos años, la preocupación por la salud está adquiriendo una gran relevancia en la sociedad; la mayoría de investigaciones constatan que la actividad físico-deportiva constituye una barrera natural a los postulados de una sociedad sedentaria. Esta circunstancia está provocando el surgimiento de practicantes de actividad físico-deportiva preocupados por la salud y la estética.

VI.9.1. La actividad físico-deportiva ayuda a estar más sano

La importancia concedida a la actividad físico-deportiva y su relación con la salud es reconocida por la mayoría de la muestra. El análisis según la edad, revela que las personas de 26 a 40 años son las que le conceden una mayor importancia al efecto positivo que la actividad físico-deportiva tiene en la mejora de la salud; en cambio, las personas de 41 a 64 años no la valoran tan positivamente. Cabe suponer que esta valoración positiva esté asociada a que las personas de 26 a 40 años se mantienen más activas físicamente que las personas de 41 a 64 años y por tanto, perciben más directamente los beneficios saludables que se derivan de la práctica.

Es un hecho evidente y aceptado por la mayoría de la población en general que la práctica físico-deportiva ayuda a estar más sano; no obstante, esta percepción habría que matizarla en función de los intereses y motivaciones de los distintos grupos de edad. Mientras que entre los más jóvenes predomina la adquisición de una buena forma física, a medida que avanzamos en edad, van apareciendo otros motivos como la mejora de la autoestima, la relación social y la diversión. Resultados similares los encontramos en las encuestas (Allied Dunbar National Fitness Survey and Health, 1990 y la Health Education Authority National Survey of Activity and Health Survey, 1991) sobre la importancia atribuida a la actividad física y su relación con la salud en Inglaterra en personas de edades comprendidas entre 16 y 74 años. Las personas de más edad tienen una tendencia mayor que los jóvenes a considerar que hacen suficiente ejercicio, habida cuenta de su estado de salud, mientras que una mayoría de hombres de 16 a 34 años estiman que es muy o bastante importante hacer actividad física con regularidad; sin embargo, el porcentaje disminuye en el caso de las personas de 55 a 69 años. Los porcentajes correspondientes a las mujeres son

similares. Esto viene a confirmar, en parte, los resultados obtenidos en nuestro estudio.

Por su parte, Vuori y Jantunen (1989) nos muestran en una encuesta de opinión sobre la salud de los finlandeses de edades comprendidas entre 20 y 64 años, que la mayoría de los sujetos que hacen ejercicio con frecuencia perciben que se cumplen las expectativas de salud que se derivan de dicha práctica. Otro dato interesante y que refuerza nuestro estudio, es la importancia atribuida por los adultos a la actividad físico-deportiva como prevención a la elevada tasa de morbilidad causada por el estrés.

No obstante, estos resultados discrepan con los obtenidos en el análisis de la consideración de la práctica físico-deportiva como fuente de salud según la edad, realizado anteriormente. En dicho análisis veíamos cómo las personas de edad comprendida entre 41 y 64 años eran las que mejor valoraban el concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud; en cambio, este mismo grupo de edad mantiene una opinión desfavorable acerca de que la actividad físico-deportiva ayuda a estar más sano. La razón de esta diferente opinión ante un mismo tema podemos encontrarla en que tal vez las personas mayores asuman la influencia beneficiosa de la actividad físico-deportiva en la salud, desde el punto de vista conceptual, sin embargo, perciben la actividad físico-deportiva como un obstáculo psicológico (falta de energía, problemas de salud, la edad, entre otros) que les impida practicarla.

En cuanto al género, nuestros resultados apuntan que las mujeres tienen una baja percepción acerca de que la actividad físico-deportiva ayuda a estar más sano. Estos resultados nos inducen a pensar que la mujer asocia estar sano más con la estética corporal que con la práctica de la actividad físico-deportiva, es decir la sensación de bienestar consigo mismo y con los demás que la imagen corporal proporciona, constituye el indicador más claro de que su estado de salud es bueno. Consideramos, por tanto, importante a la hora de elaborar un cuestionario sobre hábitos físico-deportivos que incluyan aspectos relacionados con la actividad física y la salud, se preste atención a los conceptos de salud y estética, ya que dichos conceptos tienden a asociarse cuando están referidos a la mujer.

El nivel de estudios es una variable discriminatoria sobre la percepción que se tiene acerca de que la actividad físico-deportiva ayuda a estar más sano. Comprobamos que los universitarios y los estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P., muestran una opinión más favorable sobre la influencia de la

actividad físico-deportiva en la salud; en cambio, esta consideración es más baja entre las personas con niveles de estudios inferiores.

Ante este resultado, pensamos que el nivel de estudios marca diferencias en cuanto a las posibilidades de conocer los efectos beneficiosos para la salud que se derivan de la práctica de actividades físicas y deportivas. En este sentido, destacamos las investigaciones que indican, que el nivel de estudios guarda una relación con el factor “mantener o mejorar la salud” como motivo de mantenimiento en un programa de actividad física (Masachs y cols., 1994; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Ruiz y cols., 2001).

Por otra parte, Moreno y Gutiérrez (1998a) confirman que, a mayor nivel de estudios, se observa que la práctica acuática se realiza bajo un motivo de disfrute, de relación social, de salud y forma física, mientras que a menor nivel de estudios la práctica acuática se entiende bajo un modelo de rendimiento.

Cuando relacionamos la práctica físico-deportiva, con la consideración de que la misma ayuda a estar más sano, comprobamos que los que practican o practicaron en el pasado perciben en mayor medida los beneficios que se derivan de la actividad físico-deportiva, en la salud. Cabe pensar que la probabilidad de experimentar los beneficios que se derivan de la práctica físico-deportiva es mayor entre los que practican. En este sentido, Sánchez Bañuelos (1996) afirma que la práctica regular de actividad físico-deportiva realizada voluntariamente en el tiempo libre, se asocia positivamente con la salud psicológica de los sujetos; de tal manera, que los que no practican tienen una percepción significativamente negativa de su estado de salud. Torre (1998), comprueba que la percepción del estado de salud de los chicos y chicas está íntimamente relacionada con la frecuencia de práctica físico-deportiva fuera y dentro del centro respectivamente. En la misma línea, Frojan y Rubio (1997), confirman la existencia de una correlación entre el estado de salud percibido, la práctica de actividad físico-deportiva y el tiempo dedicado a la misma. Por el contrario, Pavón (2001) comprueba que la preocupación por la salud se extiende entre los alumnos independientemente de si practican o no.

La relación actividad física-salud, se asocia positivamente con la dimensión de la práctica físico-deportiva como actividad idónea para todos con independencia del nivel de habilidad y con los que piensan que el deporte para todos es el que más debiera promocionar el municipio. Ante este resultado pensamos que la valoración que se hace de los beneficios de

la actividad físico-deportiva en la salud, depende en gran medida de la intención y la actitud que se adopte ante la misma. Cuando la intención es recrearse, mejorar la capacidad funcional, mejorar las habilidades, conocer personas y entorno nuevos, la percepción de que la actividad físico-deportiva ayuda a mejorar la salud es más positiva que cuando la intención es rendir al máximo, ya que la exigencia de la propia actividad somete a las personas que siguen este modelo competitivo a riesgos físicos, psicológicos y sociales.

VI.9.2. Preocupación por la estética corporal

Más de la mitad de la muestra afirma no estar preocupada por mantener la línea. El análisis de la dimensión estética de la actividad físico-deportiva como es mantener la línea según la edad revela que los jóvenes de 15 a 25 años son los más preocupados por mantener la línea, le siguen los adultos de 26 a 40. Sin embargo, para las personas de 41 a 64 años es menos importante mantener la línea. Este resultado confirma la creciente valoración que se atribuye al cuerpo bajo la idea de que la apariencia física transmite una idea de salud llegando incluso a distorsionar la relación existente entre la salud, la práctica de actividad físico-deportiva y el consumo de alimentos.

El análisis según el género, evidencia que la mujer se preocupa más por mantener el cuerpo en línea que el varón. Los estudios consultados confirman que la insatisfacción corporal es mayor entre la población femenina que entre la masculina, coincidiendo así con nuestros resultados. El origen de esta insatisfacción se debe, por un lado, a una baja percepción de la forma física como consecuencia de la falta de hábitos de práctica física, y por otro lado, la influencia de la cultura física femenina más preocupada de ofrecer una buena imagen que guste a sí misma y a los demás. En este sentido, Raich y cols. (1996) observan cómo las mujeres presentan más preocupación por la imagen corporal, por el control del peso, se consideran más gordas, tienen una baja percepción de su forma física y muestran menos interés por la actividad físico-deportiva que los hombres. En la misma línea, Loland (1999), confirma que los hombres están más satisfechos con la apariencia física que las mujeres, independientemente de la edad y la actividad físico-deportiva realizada. Sin embargo, personas de ambos géneros, físicamente activas, estaban más satisfechos con las partes de su cuerpo que las personas inactivas, lo que confirma que la práctica de actividades físicas y deportivas establece diferencias significativas en la percepción de la imagen corporal.

Según el estado civil y la situación laboral, los solteros y estudiantes son los más preocupados por mantener el cuerpo en línea. En cambio, los menos preocupados son los casados y personas en activo. De la misma manera, a los universitarios y estudiantes de Secundaria, B.U.P. y F.P. les preocupa más mantener la línea que a las personas de bajo nivel de estudios.

Esto indica que la preocupación por mantener la línea responda a los intereses y motivaciones predominantes en momentos puntuales de la vida de las personas. De ahí, la importancia de adquirir hábitos físico-deportivos estables y duraderos que permitan adaptarse a las diversas situaciones personales. Por otro lado, las personas con un nivel de estudios alto y medio tienen mayores posibilidades de acceder al conocimiento de toda la información relacionada con la salud y, por tanto, mayor capacidad para tomar decisiones de lo que sea beneficioso o perjudicial para su bienestar.

Los que practican se preocupan más de mantener el cuerpo en línea. Se cree con frecuencia que los cambios corporales como resultado de la práctica continuada de actividades físico-deportivas pueden modificar la imagen que una persona tiene de sí misma y aumentar así el autoconcepto. Esta relación positiva entre los cambios en la forma física y el aumento de la autoestima, ha sido objeto de estudio en numerosas investigaciones, corroborando así los resultados de nuestro estudio. Sonström (1984) y Morgan y cols. (1988) comprobaron mejoras en la autoestima de una diversa muestra (niños, jóvenes y adultos) después de haber seguido programas para mejorar la forma física. Tercedor (2001) afirma que la práctica correcta de actividad físico-deportiva está asociada a beneficios psicológicos y también presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad. Gutiérrez y cols. (1999b) encuentran que los estudiantes que practican alguna actividad físico-deportiva, presentan un mejor autoconcepto físico en todas sus dimensiones (percepción de la imagen corporal, percepción de competencia deportiva, condición física, percepción de competencia física general y fuerza física) que los estudiantes que no practican. Torre (1998) confirma una relación positiva entre la apariencia física y la práctica físico-deportiva, tanto en chicos como chicas. Este resultado se ve igualmente confirmado por Loland (1999), comprobando como las personas físicamente activas, estaban más satisfechas con las partes de su cuerpo que las personas inactivas.

Si combinamos el género y la práctica con la importancia de mantener el cuerpo en línea, se confirma que la mujer para mantener el cuerpo en

línea no lo hace a través de la actividad físico-deportiva según los modelos deportivos masculinos; más bien, y en esto coincidimos con Olivera (1999) y Moreno y cols. (2002), la mujer busca un modelo corporal propio y autónomo, con el que sentirse identificada. Para ello recurre a prácticas corporales incluidas dentro de la filosofía del fitness como el aeróbic, la natación, el fitness acuático, la musculación, la gimnasia de mantenimiento, el jogging y los bailes de salón, entre otras, y al consumo de productos alimenticios que supuestamente garantizan una silueta corporal ideal según los patrones de belleza vigentes.

La preocupación por mantener el cuerpo en línea es mayor entre los que asocian la actividad físico-deportiva con la salud, también entre los que piensan que la práctica físico-deportiva es idónea para todos. Este resultado lleva implícito un concepto de salud asociado únicamente a la imagen corporal.

VI.9.3. Cuidado de la alimentación para evitar problemas de salud

Aproximadamente la mitad de la muestra afirma cuida la alimentación para evitar problemas de salud. El análisis según la edad, revela que las personas de 41 a 64 años se preocupan más que los jóvenes de 15 a 25 años. Cabe pensar que, conforme el ser humano se hace mayor, es más vulnerable a los cambios que se producen en su entorno como consecuencia de una merma en su potencial fisiológico. Esto nos lleva a interpretar que las personas mayores cuiden especialmente todos aquellos aspectos que pueden constituir factores de riesgo para la salud. Las campañas de educación para la salud y los cuidados médicos aportan conocimientos necesarios para que el colectivo de personas mayores adopte comportamientos cada vez más críticos con los alimentos y su relación con la salud corporal. En cambio, los más jóvenes, pese a que cada vez conocen mejor la repercusión de los alimentos en la salud, no se corresponde con un consumo más saludable, sino que la mayor parte de las veces se dejan llevar por gustos personales.

Si atendemos al género, son las mujeres, en relación a los hombres, las que más cuidan la alimentación para evitar problemas de salud. Pensamos que la estética corporal es responsable en gran parte del cuidado de la alimentación. Otros estudios parecen apuntar lo contrario, cuando afirman que los varones consumen mayor cantidad de alimentos que las mujeres (García Ferrando, 1993; Progres-Joven, 1999). No obstante, estos resultados

hay que interpretarlos con cautela, ya que la cantidad no se puede interpretar como calidad en la alimentación.

La relación entre el género, la franja de edad y el cuidado por la alimentación confirma que tanto los hombres como las mujeres de 41 a 64 años son los que más se preocupan por la alimentación para evitar problemas de salud, de la misma manera, el interés por la alimentación comienza a preocupar en la mujer, a edades más tempranas que en el varón.

Los que practican y lo hacen dedicando menos de 60 minutos diarios, cuidan más la alimentación desde el punto de vista de la salud. Este resultado coincide con los obtenidos por Casimiro (1999), González y Ríos (1999), Gutiérrez (2000a), y Castillo y Balaguer (2001) comprobando que existe una asociación directa entre el hábito de actividad físico-deportiva y otras conductas de salud, como la alimentación. Por otro lado, cabe pensar, como afirma García Ferrando (1993) que los jóvenes que practican actividad físico-deportiva tienden con más frecuencia que el resto a tomar desayunos moderados o fuertes, conscientes, tal vez, de que necesitan un mayor aporte de energía.

Cuando combinamos práctica físico-deportiva, género y alimentación, confirmamos por un lado, que la mujer se preocupa más por la alimentación que el varón; por otro, se observa que la mujer que no practica se preocupa más de la alimentación que la que hace actividad físico-deportiva. La interpretación de este resultado viene a reforzar la importancia que la mujer concede a la dieta además de la práctica físico-deportiva para evitar el sobrepeso.

Cuando combinamos la práctica físico-deportiva, con la preocupación por mantener la línea y la alimentación, observamos que el cuidado por la alimentación es mayor entre los que practican y se preocupan de mantener el cuerpo en línea. Esto corrobora la idea de que para conseguir un cuerpo sano basta con hacer actividad físico-deportiva y cuidar la alimentación, olvidando, como apunta Devís y cols. (2000) otros factores de índole social, cultural, político, económicos y medioambiental que condicionan igualmente la salud individual.

Finalmente, los que asocian el concepto de la práctica físico-deportiva con la salud y piensan que la misma es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad se interesan más por la alimentación y los efectos que producen en la salud corporal.

VI.10. El entorno socio-afectivo de la práctica físico-deportiva

La gran mayoría de los que practican alguna actividad físico-deportiva lo hacen acompañados (amigos, compañeros o familiares). Algunos practican solos. Otros eligen practicar de forma dirigida en un gimnasio o en el seno de un club. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Moreno y cols. (2002) en un estudio que analiza el perfil sociodemográfico de los practicantes de actividades físico-deportivas en el medio terrestre frente al medio acuático, observando que la práctica individual es la que goza de menos aceptación entre los usuarios.

Atendiendo a la franja de edad, se observa que los jóvenes de 15 a 25 años prefieren practicar en el seno de un club o asociación, mientras que las personas de 41 a 64 años eligen hacerlo por su cuenta o con familiares.

Los datos aportados por García Ferrando en las encuestas del año 1993 y 1995, corroboran nuestros resultados, ya que se observa una mayor tendencia asociativa entre los más jóvenes, evolucionando, conforme aumenta la edad, hacia una práctica físico-deportiva más individualizada. Estos resultados también se confirman en el estudio llevado a cabo por Vázquez (1993) al comprobar que el porcentaje de mujeres que practican solas se incrementa en el grupo de 50 a 64 años.

Según el género, la práctica físico-deportiva con amigos es más frecuente en el varón que en la mujer. La mujer tiene una mayor tendencia a realizar la práctica físico-deportiva de forma dirigida en el gimnasio y con familiares; en cambio, el varón prefiere hacerlo por su cuenta y también en el seno de un club. En este sentido, coincidimos con García Ferrando (1990) y Vázquez (1993), cuando afirman que la mujer tiene una mayor dependencia social que el hombre en relación a la práctica físico-deportiva, realizándola en mayor proporción que el hombre acompañada de algún familiar. Otros estudios, sobre género y práctica físico-deportiva, que confirman los anteriores resultados los encontramos en Gallo y cols. (2002); no obstante, discrepan en la preferencia a ser acompañadas de algún familiar, produciéndose los más bajos porcentajes en este grupo social.

En general coincidimos con los últimos resultados del C.I.S. (2000) sobre hábitos deportivos de los españoles, en los que se observa que el grupo de amigos es el preferido por la población encuestada para realizar la práctica físico-deportiva, seguido de la práctica en solitario. Estos resultados se ven corroborados en nuestro propio estudio, al comprobar que el varón

valora más positivamente que la mujer la función de relación atribuida a la práctica físico-deportiva. Igualmente, la encuesta del C.I.S. del año 1995, sobre hábitos deportivos de los españoles, refuerza esta idea, confirmando que el varón frente a la mujer, prefiere practicar acompañado del grupo de amigos. Sin embargo otros estudios apuntan en sentido contrario, Pavón (2001) en un estudio con universitarios, afirma que las mujeres optan por practicar más por su cuenta, en ambientes no organizados, mientras que el varón lo hace más de forma dirigida y organizada.

Los amigos, familiares y cónyuge son los grupos sociales más habituales que constituyen el entorno de práctica. No obstante, en nuestro estudio no hemos encontrado ninguna asociación significativa de influencia de la práctica físico-deportiva del entorno cercano sobre los niveles de práctica de la población en general, si exceptuamos el grupo de 41 a 64 años, en el que sí influye la práctica del cónyuge. Este resultado se ve avalado por los estudios sobre la adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva en adultos inducida por el cónyuge (Andrew y Parker, 1979; Andrew y cols., 1981; McCready y Long, 1985) y/o la familia (Haynes, 1976; Andrew y Parker, 1979; Kavanagh y cols., 1979), confirmando que la probabilidad de adherencia es mayor a medida que existe el apoyo de personas significativas.

VI.11. Influencia de las instalaciones deportivas en la práctica físico-deportiva

Íntimamente ligado a la práctica físico-deportiva se encuentran las instalaciones. Los estudios al respecto parecen confirmar que la proximidad de una instalación lleva consigo un aumento de las tasas de práctica físico-deportiva, aunque no sea un elemento que condicione excesivamente la práctica.

El tipo de instalación deportiva que más predomina según la proximidad al hogar es la de carácter público. Este resultado es el esperado, ya que según el II Censo de Instalaciones Deportivas de Región de Murcia (1997) el tipo de instalación que más predomina en nuestra Región pertenece al sector público (Ayuntamientos, Administración Central y Comunidad Autónoma).

Las instalaciones públicas, tanto al aire libre como cubiertas, son más utilizadas que las privadas. Similares resultados son obtenidos por García Ferrando (1990), en un estudio sobre hábitos deportivos, en el que se afirma que la parte más importante de la demanda deportiva de la población, se satisface en instalaciones de propiedad municipal y en lugares y espacios naturales abiertos. Esta opinión se ve confirmada por Rodríguez (2000) con escolares de 14 a 16 años, en el concejo de Gijón, en el que las instalaciones más utilizadas para la práctica de actividades deportivas en el tiempo libre son: la pista polideportiva descubierta, los espacios naturales, la piscina cubierta, los espacios urbanos, el gimnasio, el pabellón de deportes y el domicilio. Igualmente Moreno y cols. (2002), confirma esta tendencia en un estudio en el que analiza el perfil sociodemográfico del practicante en el medio terrestre frente al medio acuático, comprobando que la instalación pública es bastante más utilizada que la privada.

Por su parte, Ruiz (2000), observa que la instalación utilizada depende de la modalidad de práctica físico-deportiva. Así, mientras la práctica de carácter colectiva se desarrollan en instalaciones públicas, la de carácter individual se hace por igual en instalaciones públicas y privadas, además de los espacios naturales. Las actividades físico-deportivas de tiempo libre se llevan a cabo preferentemente en espacios naturales.

Según el género, el varón prefiere la instalación pública al aire libre, seguida de la privada, mientras que la mujer prefiere la instalación pública cubierta, seguida de la privada. También la mujer, en relación al varón utiliza más la propia casa para hacer actividad físico-deportiva. No hemos encontrado diferencias significativas según la edad.

Estos datos son corroborados por Vázquez (1993) y García Ferrando (1993) en sus estudios sobre hábitos deportivos, al afirmar que las instalaciones de carácter público son más utilizadas que las privadas. Estos mismos resultados se confirman en el II Censo de Instalaciones Deportivas de la Región de Murcia (1997), en el que se constata que los espacios utilizados para la práctica físico-deportiva por escolares, federados, y usuarios individuales o en grupo son mayoritariamente de titularidad pública. Similares resultados se desprenden del estudio realizado por el Observatorio del Deporte Andaluz (2001), en el que un 46,09% utiliza la instalación pública, frente al 14,84% que practica en clubes privados.

En cuanto al género, coincidimos con los datos aportados por Klein (1993), citado por Martínez del Castillo y Puig (1998), en su estudio sobre el uso del espacio deportivo y el género, en el que se observa que, las mujeres se sienten más a gusto en espacios cerrados de elevada privacidad próximos a su zona de residencia, mientras que los hombres utilizan más espacios abiertos, de libre acceso y más lejanos. Estos comportamientos se reproducen en el uso de los espacios para la práctica físico-deportiva. Las mujeres son las clientes principales de las salas de mantenimiento y centros de fitness, tanto públicas como privadas; mientras que los hombres acuden a grandes instalaciones descubiertas, pabellones cubiertos y parques. Resultados similares son obtenidos por García Ferrando (1993), al observar que las mujeres utilizan más los gimnasios privados que los varones. En esta línea, Pavón (2001), confirma en su estudio, que los hombres prefieren las instalaciones al aire libre, mientras que las mujeres se decantan más por las instalaciones cubiertas. Por su parte, Vázquez (1993), discrepa de nuestros resultados, ya que observa que la mayor parte de las mujeres encuestadas suelen practicar actividad físico-deportiva al aire libre.

La relación entre el tipo de instalación y el interés por el deporte, revela que los que más interés muestran por el deporte, tienen cerca del domicilio ambos tipos de instalaciones (pública, privada).

Ante este resultado, coincidimos con García Ferrando (1993) al afirmar que cuanto mayor sea el número de instalaciones deportivas cercanas al domicilio mayor será la probabilidad de que aumente el interés por el deporte, también la probabilidad de que se practique será mayor, aunque la proximidad de la instalación no sea un elemento determinante de dicha práctica.

El análisis de las instalaciones deportivas según el grado de satisfacción con la oferta deportiva de su municipio revela que la satisfacción es mayor cuando se tienen ambos tipos de instalaciones (públicas, privadas) cerca de casa.

Pensamos que la probabilidad de encontrar algún tipo de actividad físico-deportiva que satisfaga los intereses de la población será mayor a medida que se dispongan de más instalaciones cerca del domicilio.

VII. CONCLUSIONES

VII.1. Características de la práctica de actividades físico-deportivas de la población de la Región de Murcia

- Algo más de la mitad de la población encuestada no practica ningún tipo de actividad físico-deportiva, así mismo existe un elevado abandono en personas que practicaron con anterioridad.

- Constatamos un claro descenso de la práctica físico-deportiva, así como del tiempo dedicado a la misma con la edad, siendo en mujeres donde encontramos las menores tasas de práctica en general.

- El nivel de estudios está directamente relacionado con mayores niveles de práctica físico-deportiva, siendo las mujeres que se dedican a las labores domésticas las que muestran menos interés por dicha práctica.

- Los días de la semana en los que más se practica son los días laborables; en cambio, los niveles más bajos de práctica se detectan en fines de semana, dedicando habitualmente a la práctica menos de 60 minutos diarios.

- Los que practican lo hacen por igual tanto en verano como en invierno, la mujer practica más en invierno, mientras que el varón lo hace más en verano.

- Existe una clara tendencia hacia la práctica de actividades físico-deportiva de carácter individual en la población, siendo las prácticas colectivas más frecuentes en los grupos de menor edad.

- La preocupación por la estética y la salud en la mujer le lleva a la práctica de actividades de carácter individual. Por el contrario, el hombre prefiere las actividades de carácter colectivo dado su interés por la competición y el rendimiento.

- Existe un bajo nivel de cualificación entre las personas que dirigen la práctica físico-deportiva, siendo en su mayoría monitores y entrenadores.

VII.2. Interés social hacia el deporte

- Existe un elevado grado de interés por el deporte entre la mayor parte de la población encuestada, que no tiene una clara correspondencia con los niveles de práctica. No obstante, los más interesados por el deporte, sobre

todo los varones y los más jóvenes, son al mismo tiempo los que más practican.

- Las personas con estudios medios y superiores son los más interesados por el deporte, en relación con los que tienen un nivel de estudios más bajo o no han alcanzado un nivel de estudios primarios.

- De las diversas situaciones ocupacionales, los estudiantes son los más interesados por el deporte, mientras que la mujeres que se dedican a las labores domésticas son las que menos interés muestran por el deporte.

- Los que tienen poco interés por el deporte tienden más hacia la práctica de actividades físicas de carácter individual, en cambio, las actividades físico-deportivas de carácter colectivo son practicadas sobre todo por los que manifiestan mucho interés por el deporte.

VII.3. Concepto de la práctica físico-deportiva

- En el currículum de formación de los técnicos en animación deportiva es preciso diferenciar la orientación que la práctica físico-deportiva ha de tener según la edad, ya que conforme avanza ésta, la práctica se concibe como una actividad promotora de salud y de relación con los demás, sin existir diferencias por género. Así mismo, son los que poseen este concepto los que más practican. Por el contrario, entre los jóvenes existe una mayor valoración de la consecución de una buena forma física a través de la práctica.

- En los adultos encontramos una alta consideración de la práctica como elemento lúdico, de relajación o válvula de escape. Igualmente, el aspecto lúdico es más destacado por los que practican y por los más interesados por el deporte, frente a los que nunca practicaron y los que apenas tienen interés por el deporte.

- La práctica físico-deportiva no es considerada por la población en general como un elemento educativo, quizá debido al marcado carácter instruccional que la misma posee en nuestra sociedad. No obstante, a mayor nivel de estudios se mejora dicha consideración.

VII.4. Orientación de la práctica físico-deportiva

- En la formación de los técnicos en animación deportiva es preciso hacer hincapié en romper con la idea que las personas mayores, las mujeres

y los que no practican poseen sobre que la práctica físico-deportiva está orientada a jóvenes, mejor preparados físicamente y con mayor habilidad. Será necesario ofrecer un abanico variado de actividades adaptadas a sus condiciones y orientadas a la mejora de la salud y las relaciones interpersonales.

- Los que practican y los que poseen mayor nivel de estudios consideran, por el contrario, que la práctica físico-deportiva está orientada para todos independientemente del nivel de habilidad y preparación.

- Es necesario orientar a los técnicos en animación deportiva a formar a los jóvenes aportando otras perspectivas de la práctica físico-deportiva no únicamente centradas en la competición y el rendimiento, que consideramos causas de abandono en edades adultas y mayores.

VII.5. La oferta y la demanda de actividades físico-deportivas en el municipio

- Algo más de un tercio de las personas encuestadas opina que las ofertas deportivas de su Ayuntamiento no satisfacen sus intereses de práctica, siendo los jóvenes y los varones los que muestran una mayor desaprobación.

- La orientación de las actividades físico-deportivas programadas por los ayuntamientos debería ir enfocada hacia el deporte para todos y la promoción de la salud y socialización de los usuarios, ya que las preferencias de los mismos apuntan directamente hacia estos elementos.

- La orientación de las actividades físico-deportivas programadas por los ayuntamientos debería ser variada y específica para cada grupo de edad. Mientras los más jóvenes de ambos géneros demandan actividades físico-deportivas de naturaleza más competitiva, los adultos y mayores prefieren actividades menos competitivas y más centradas en mejoras psico-social.

- Entre los jóvenes y adultos que practican existe una preferencia hacia la actividad físico-deportiva de naturaleza competitiva, quizá provocada por el modelo de práctica implantado socialmente en nuestro país. No obstante, en las personas mayores se vislumbra un cambio de orientación hacia modelos de práctica diametralmente opuestos que, por el contrario, encuentran poca satisfacción en los modelos de práctica ofertados por los ayuntamientos.

VII.6. Contexto de la práctica físico-deportiva (federada o no)

- Gran parte de los que practican deporte en la Región de Murcia lo hacen al margen del marco asociativo o federativo, es decir, practican por su cuenta.

- El interés por asociarse disminuye claramente con la edad, siendo siempre mayor en el hombre que en la mujer.

- Los que están federados o asociados tienden a practicar más actividad físico-deportiva que los que no lo están.

- Los federados prefieren la práctica de actividades físico-deportivas de carácter colectivo, en cambio, los que practican por su cuenta prefieren las actividades físico-deportivas de carácter individual.

- De la misma manera, los federados, frente a los que practican por su cuenta, encuentran las clases de Educación Física más fáciles y motivantes, opinando que debería aumentar el número de clases recibidas. Piensan que el profesor les ayuda a interesarse por la práctica físico-deportiva extraescolar. Valoran especialmente la Educación Física respecto a las demás asignaturas.

- Los federados perciben que su nivel de competencia para la práctica físico-deportiva es superior a los que no lo están. Valoran positivamente la función de relación de las actividades físico-deportivas y demandan que el deporte de competición se promocióne más que el deporte para todos.

VII.7. Competencia motriz percibida

- La percepción de competencia para la práctica de la actividad física y el deporte es mayor en jóvenes y en varones, disminuyendo progresivamente con la edad.

- Los que poseen un bajo nivel de estudios y muestran poco interés hacia el deporte, perciben un bajo nivel de competencia motriz.

- Existe una relación directa entre la sensación de competencia motriz percibida y el nivel de práctica físico-deportiva, siendo mayor en los practicantes federados y en los que realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo.

- El interés hacia la práctica físico-deportiva decrece a medida que disminuye el nivel de competencia motriz percibida.

- Los que opinan que la práctica físico-deportiva no es exclusiva de los jóvenes ni de los mejor preparados físicamente se sienten más competentes. Igualmente, la percepción de competencia es mayor entre los que opinan que el deporte de competición es el que más debiera promocionar el municipio.

El nivel de competencia percibida por los demás es más bajo entre las personas de más edad y entre las mujeres.

Los que practican actividades físico-deportivas de carácter colectivo y los federados perciben un mayor nivel de competencia por parte de los demás.

VII.8. Valoración de las clases de Educación Física

- Las clases de Educación Física son o han sido, para la mayoría de la población encuestada, fáciles, suficientes, poco útiles y poco motivantes. La influencia del profesor de Educación Física como animador hacia la práctica deportiva extraescolar ha sido poco significativa. La Educación Física, como asignatura, no goza de privilegio alguno entre las demás asignaturas del currículum.

- La percepción de facilidad en las clases de Educación Física es significativamente mayor en los más jóvenes y en las personas de mediana edad. Del mismo modo, encuentran un mayor apoyo por parte del profesor para la práctica físico-deportiva extraescolar. Esta circunstancia denota que la Educación Física ha evolucionado disminuyendo sus exigencias en el plano físico, dirigiéndose hacia la conquista de otros valores en la formación global del sujeto.

- Los varones, en relación con las mujeres, encuentran las clases de Educación Física más fáciles, más útiles, reconocen que el profesor les ayuda a interesarse por la práctica extraescolar y consideran insuficientes las sesiones de Educación Física recibidas.

- Las clases de Educación Física resultan más fáciles, más útiles y motivantes para los estudiantes de Secundaria, B.U.P, F.P. y universitarios, que para las personas con bajo nivel de estudios.

- Los que practican o han practicado actividad físico-deportiva encuentran las clases más fáciles, más motivantes y más útiles, demandando más sesiones semanales, que los que no hacen ninguna actividad física o practican por su cuenta.

- Cuanto más tiempo se dedica a la práctica de actividades físicas y deportivas, más fáciles resultan las clases de Educación Física y mayor es la percepción de apoyo por parte del profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar.

- La valoración de las clases de Educación Física y la ayuda prestada por el profesor hacia la práctica extraescolar es más positiva para los que muestran mucho interés por el deporte.

- Las clases de Educación Física son más fáciles, motivantes y útiles para los que opinan que la práctica físico-deportiva es fuente de salud, es una actividad que relaja, relaciona, mantiene la forma física y forma parte de nuestra educación. Igualmente, encuentran las clases de Educación Física más fáciles los que piensan que la práctica físico-deportiva es sólo para gente bien preparada físicamente.

- Las clases de Educación Física resultan más fáciles, motivantes y útiles para los federados. De la misma manera, perciben que el profesor les ayuda a interesarse más por la práctica físico-deportiva extraescolar.

- Los que se sienten más competentes motivadamente y, a su vez, muestran una alta competencia percibida por los demás, encuentran las clases de Educación Física más fáciles, útiles y motivantes; del mismo modo perciben que el profesor les ayuda a interesarse más por la práctica físico-deportiva extraescolar.

Cuando las clases de Educación Física resultan útiles y motivantes, se incrementa la percepción de apoyo del profesor hacia la práctica físico-deportiva extraescolar.

VII.9. La salud y su relación con la práctica físico-deportiva

- Los beneficios saludables que se derivan de la práctica de la actividad física son mejor percibidos por las personas de mediana edad que por los mayores.

- El varón, frente a la mujer, reconoce la influencia positiva de la práctica de la actividad física en la salud.

- Los que practican y lo hacen de forma federada opinan que la actividad física ayuda a estar más sano. Igual opinión mantienen los que poseen un nivel de estudios alto y/o medio.

- Los que piensan que la práctica físico-deportiva es idónea para todos, así como los que opinan que el deporte para todos es el que más debe ser promocionado por el municipio, muestran una actitud favorable hacia la actividad física y la salud.

- La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores.

- La mujer, las personas solteras y los estudiantes se preocupan más de la dimensión estética de la actividad física que los varones, los casados y las personas en activo.

- La preocupación estética es mayor a medida que aumenta el nivel de estudios.

- Los que practican se preocupan más por la estética corporal.

- La preocupación por la estética corporal hace que la mujer oriente su práctica física hacia modelos que podemos considerar típicamente femeninos y fomente el consumo de productos dietéticos.

- El interés por adoptar y mantener una conducta alimentaria saludable aumenta con la edad, siendo particularmente importante en las personas de mayor edad.

- La mujer cuida más la alimentación que el varón, con independencia de si practica o no, comenzando este interés a edades más tempranas que en el varón.

- La preocupación por la imagen corporal y la estética está asociada a una práctica de actividad físico-deportiva de corta duración y a un alto interés por cuidar hábitos alimenticios saludables

- Los que más cuidan la alimentación para evitar problemas de salud se interesan más por la actividad físico-deportiva de carácter individual.

VII.10. El entorno socio-afectivo de la práctica físico-deportiva

- La gran mayoría de los que practican alguna actividad físico-deportiva lo hacen acompañados. Los jóvenes prefieren practicar en el seno de un club o asociación, mientras que las personas mayores eligen hacerlo por su cuenta o con familiares.

- La práctica físico-deportiva con amigos es más frecuente en el varón que en la mujer. La mujer tiene una mayor tendencia a realizar la práctica físico-deportiva de forma dirigida en el gimnasio y con familiares; en cambio, el varón prefiere hacerlo por su cuenta y también en el seno de un club.

- La práctica físico-deportiva tiene un marcado carácter social, ya que los que practican actividad físico-deportiva lo suelen hacer principalmente con amigos y familiares.

- La práctica físico-deportiva del entorno cercano de los sujetos no tiene una relación directa con los niveles de práctica del propio sujeto, a excepción de las personas de mayor edad en las que sí influye la práctica del cónyuge.

VII.11. Influencia de las instalaciones en la práctica físico-deportiva

- Las instalaciones deportivas públicas, tanto al aire libre como cubiertas, son más utilizadas que las privadas. El varón prefiere la instalación al aire libre pública, mientras que la mujer prefiere la instalación cubierta pública. También la mujer, en relación al varón utiliza más la propia casa para hacer actividad física.

- El tipo de instalación deportiva que más predomina según la proximidad al hogar es la de carácter público.

- La satisfacción con las actividades físico-deportivas ofertadas por el municipio es mayor entre los que tienen cerca una instalación deportiva.

- La proximidad o lejanía de las instalaciones deportivas no tienen influencia sobre los niveles de práctica físico-deportiva.