

¿Evolución cultural? Apuntes para una nueva forma de entender la actividad física.

Un estudio en la ciudad de Granada

JUAN PALOMARES CUADROS

Doctor y Licenciado en Educación Física.

Área de Expresión Corporal. Universidad de Granada

Resumen

En el estudio que se presenta se han analizado cuales son las motivaciones tendentes hacia la práctica de la actividad física recreativa en el medio natural, de la población de la ciudad de Granada y área metropolitana, comparando con las tendencias que diversos autores describen para otras poblaciones. Se describe cuales son las tendencias de los practicantes en cuanto al género y edad, y se reflexiona acerca de los principales resultados de la investigación. Para ello se eligió como escenario de recogida de datos el Parque Periurbano existente en la ciudad. La realización de investigaciones en este tipo de espacios contribuyen a ir ampliando socialmente el concepto de actividad física y son imprescindibles para las futuras planificaciones educativas y necesarias para que tanto las instituciones públicas como privadas tengan un marco orientativo y justificativo en sus acciones.

Palabras clave

Motivaciones, Actividad física, Ocio, Educación.

Abstract

In the study that have been analysed which are the motivations toward the practice of the recreational physical activity in the natural areas. The population of the city of Granada and metropolitan area, comparing with the tendencies that diverse authors describe for other populations. It is described which they are the tendencies of the practitioners as for the gender and age, and it is meditated about the main results of the investigation. For it was chosen it as scenario of collection of data the Periurban Park existent in the city. The realization of investigations in this type of spaces contributes to go enlarging the concept of physical activity socially and they are indispensable for the future educational and necessary planning so that so much the public institutions as private have a mark indicative in their actions.

Key words

Motivations, Physical activity, Leisure, Education.

Introducción

La población realiza cada vez mas actividad física en la naturaleza, personas de ambos géneros están más concienciados del valor de la actividad física en el medio natural, los hábitos se generalizan creando costumbres nuevas, que para la población joven es la única experiencia vivenciada, el cambio generacional llevará consigo un cambio en la costumbre con la consiguiente evolución cultural. Conocer las cosas es la única manera de poder actuar sobre ellas, adoptando, modifican-

do, planificando según las necesidades emergentes.

En el estudio que se presenta se han analizado cuales son las necesidades y motivaciones tendentes hacia la práctica de la actividad física recreativa en el medio natural, de la población de la ciudad de Granada y área metropolitana, comparando con las tendencias que diversos autores describen para otras poblaciones. Para ello se eligió como escenario de recogida de datos el Parque Periurbano existente en la ciudad donde cada día es utilizado por

una población numerosa que llega a tener su máxima afluencia durante los fines de semana. Los parques de esta índole son cada vez más objeto de uso para la práctica de actividad física al aire libre que por su condición de espacios libres hacen que los usuarios delimiten su zona y la forma de ocuparlo, la realización de investigaciones en este tipo de espacios contribuyen a ir ampliando socialmente el concepto de actividad física y son imprescindibles para las futuras líneas de trabajo tanto en las instituciones públicas como privadas.

Conocer y reflexionar sobre la importancia de las motivaciones en el ámbito de las actividades físico-deportivas en relación con la sociedad, es necesario para preparar para el uso del tiempo libre, reflexionar sobre el papel de la escuela en este e ir creando nuevas vías para la ocupación constructiva del ocio.

Las motivaciones hacia la practica físico-recreativa

Numerosas investigaciones a lo largo de estos años han analizado las diferentes motivaciones que conducen a hombres y mujeres a la práctica de actividades físico-deportivas.

En 1968, Kenyon estableció un inventario de actitud hacia la actividad física que contenía seis motivos principales: La relación social, la salud y condición física, la emoción y el riesgo, la expresión estética, la catarsis, el entrenamiento duro y prolongado. Descubrió que las chicas demostraban una actitud más positiva que los chicos cuando la actividad física tenía como motivo principal el mejorar las relaciones sociales, contribuir a la salud y a la forma física y desarrollar el movimiento expresivo. Los chicos, demostraron una actitud más positiva que las chicas cuando se trataba de motivos en relación con el riesgo, la emoción y el entrenamiento prolongado y duro. El modelo de Kenyon fue el más utilizado, aunque algunos investigadores, como Webb (citado por Kidd y Wodman, 1975), le criticaron que faltaban algunos motivos referentes a las dimensiones: del éxito y la victoria, de la demostración de su habilidad y el relacionado con el gusto por la competición. Webb, elaboró una escala incluyendo motivos relacionados con la demostración de la habilidad y con la competición, afirmando que estos factores están relacionados con la edad. Este autor expone que conforme aumenta la edad, la importancia que se le concede a demostrar la habilidad y competir va decreciendo.

Jaume Cruz (1989) realiza investiga las

motivaciones hacia la participación en competiciones deportivas, resalta que, en las chicas, el componente de relación está por encima de aspectos competitivos y de los componentes de destreza, habilidad y rendimiento.

En el estudio *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*, de Mendoza et al (1994) se destacan los motivos más importantes de los sujetos para la práctica de actividades deportivas: *Estar sanos* (75 %), *hacer nuevos amigos* (65 %) *estar en forma* (59 %) *divertirse* (51 %) *agradar a los padres* (50 %)

Manuel García Ferrando (1975-2000), realiza un estudio a partir de encuestas de cobertura nacional, cada cinco años, sobre *Los españoles y el deporte*, refleja los siguientes datos sobre motivos para la práctica de la actividad física recreativa en el medio natural: Hacer ejercicio, diversión y pasar el tiempo, gusto por hacer deporte, encontrarse con amigos, mantener la línea, evasión, gusto por la competición, hacer carrera deportiva.

Del análisis de numerosos estudios sobre motivos de la población para la práctica deportiva Amparo Escartí y Eduardo Cervelló (1994) establece un conjunto común de categorías que agrupan los diferentes motivos. Estas categorías incluyen: Competencia (aprender y desarrollar habilidades), salud (estar en forma, mejorar la condición física, compensación), afiliación (hacer amigos, hacer nuevos amigos), aspectos grupales o de equipo (formar parte de un equipo, búsqueda de la atmósfera de equipo), competición (competición, rendimiento, logro) y diversión (diversión, excitación, desafío). Los autores concluyen que la actividad física y el deporte aumenta el sentimiento de competencia en resultados o juicios tanto en el ámbito cognitivo como social y físico.

La investigación

El diseño de la investigación se ha desarrollado teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Objetivos

- Establecer los perfiles socio-demográficos de los practicantes en función de la edad y género.
- Indagar sobre los motivos que inducen a la población a realizar actividades físico-recreativas en general.
- Aprender los motivos implícitos no relacionados directamente con la actividad física y deportiva, y que les proporcionan bienestar, disfrute y placer personal.
- Comparar los diferentes motivos y necesidades según las variables género y edad.
- Establecer las diferencias estadísticas significativas según pruebas no-paramétricas para la edad y el género.

Metodología

Abordamos esta investigación con una metodología cuantitativa, a través de la encuesta. Desarrollamos un cuestionario validado por consenso a través de la técnica Delphi, basándonos en criterios de experticidad y elaborado por el *Grupo de Investigación Educativa HM-727* de la Universidad de Granada. El error muestral asumido es de un 3 % y un nivel de confianza de 95,5 %. El análisis de datos se realizó con el programa SPSS/PC. 10. El tamaño de la muestra diseñada ha sido de 748 participantes, sobre una población infinita o muy numerosa, los cuales se han distribuido proporcionalmente por grupos de edad y género. Este tipo de muestras Manheim (1977), Patton (1980), Goetz y Lecompte, (1988) la denominan *muestra accidental o causal*. Para Justo Arnal, Delio del Rincón y Antonio Latorre (1992, p. 78)¹ el muestreo *accidental o causal*, lo caracterizan por ser no probabilística y lo definen: ... *El criterio de selección de los individuos depende de la posibilidad de acceder a ellos. Es frecuente utilizar sujetos que las condiciones nos permiten, por ejemplo, entrevistar a la salida de un metro, o a las personas que pasan por la calle.*

¹ Elzo, Javier, et al. (1999) *Jóvenes españoles 99*. Madrid: SM y Fundación Santa María.

Descripción y discusión de los principales resultados

Se presentaron una serie de motivos y necesidades para realizar actividades físico-recreativas en el medio natural, las cuales había que valorarlas dentro de un espectro de seis categorías. Presentamos los datos más relevantes a través de las variables género y edad.

Para mejorar la salud

Las razones de salud es el motivo mejor valorado por los participantes en la encuesta. En el *gráfico 1* se puede apreciar la tendencia a atribuir mucha importancia a la salud, así como el hecho de que sí bien son los jóvenes los que en mayor medida muestran esta relación, todo el conjunto de la población encuestada muestra esta tendencia. Todos los grupos valoran la salud *muy alta*, al realizar el análisis de contingencia no hemos encontrado diferencias significativas entre las variables *mejorar la salud-género* ($\chi^2 = 0,0597$)

En el gráfico observamos como el porcentaje de participantes que mejor valora la salud es el grupo de 21-35 años y disminuye en los mayores de 50 años. Estamos de acuerdo con Félix Moral y Araceli Mateos (2002, pp. 64-65) cuando afirman: "Da la impresión de que la población en su conjunto ha asumido como propios unos valores que en su principio eran propios de una subcultura juvenil". Estos autores constatan en su estudio *El cambio de actitudes y valores de los jóvenes*, como la importancia de la salud ha aumentado en nuestro país en los últimos veinte años.

Con fines de diversión

Contra cualquier hipótesis en la línea de una evolución de este motivo por edades o género, lo cierto es que no encontramos ningún predominio de ningún grupo, es considerada *buena-excelente* tanto por los dos grupos de género como los de edad,

en la tabla de contingencia: Género-Diversión, $\chi^2 = 0,0780$. Participamos de la opinión sobre la diversión, como uno de los principales motivos por los que los encuestados hacen deporte en general, tratándose este concepto como uno de los componentes² de la recreación. (*Gráfico 2*)

Encontrarse con amigos

En esta categoría no aparecen diferencias significativas en cuanto a la variable género, como muestra el *gráfico 3*. Sin embargo hemos considerado destacar las diferencias significativas de la edad.

Nuestros datos coinciden con los descritos por Javier Elzo *et al.* (1999, p. 39) quienes presentan los datos de un estudio realizado a los *Jóvenes Españoles* en 1999 para la Fundación Santa María, donde valoran el grado de importancia que conceden los jóvenes a los amigos, es considerado por un 60% como muy importante, podemos observar como en nuestra tabla de respuestas múltiples el valor concedido por nuestros jóvenes encuestados. Uno de los posibles motivos puede ser la búsqueda de sus propios espacios de socialización alejados de las indiscretas miradas de los adultos, buscan cobijo en lo que llamamos pandilla.

¿Tiene la Educación física entre sus fundamentos la búsqueda del placer y el dis-

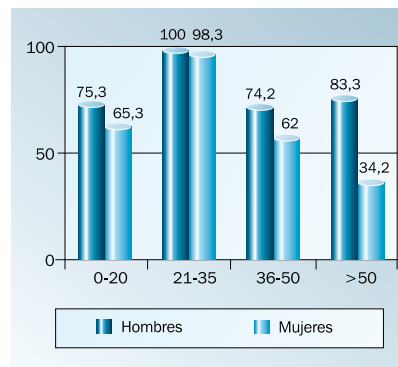


Gráfico 1
Porcentaje que han valorado la "salud" Buena-Muy Buena-Excelente.

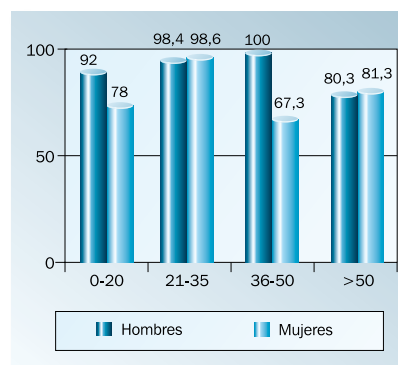


Gráfico 2
Porcentaje de encuestados que han valorado los "fines de diversión" Buena-Muy Buena-Excelente.

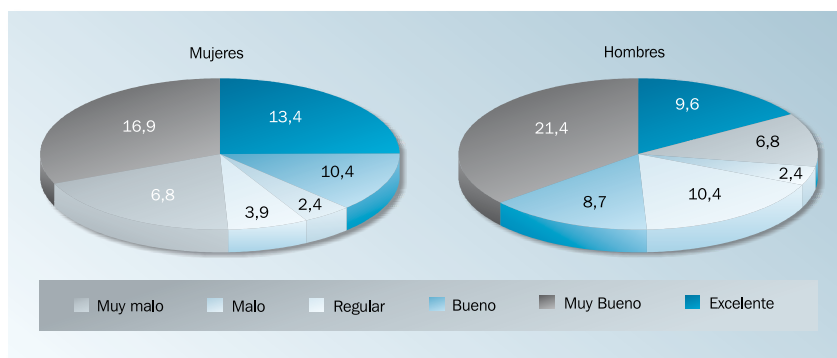
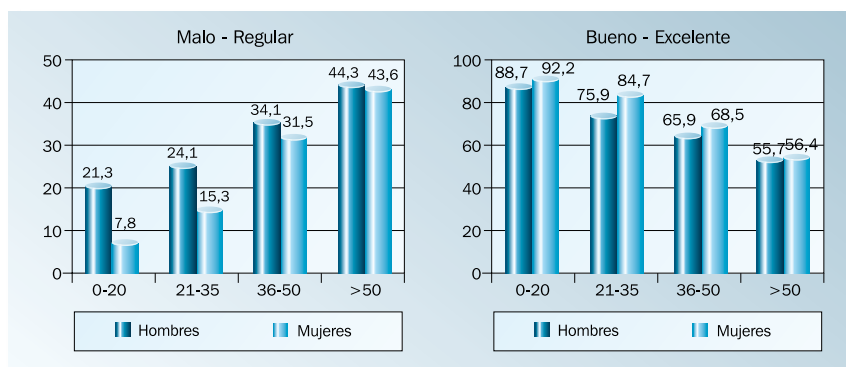
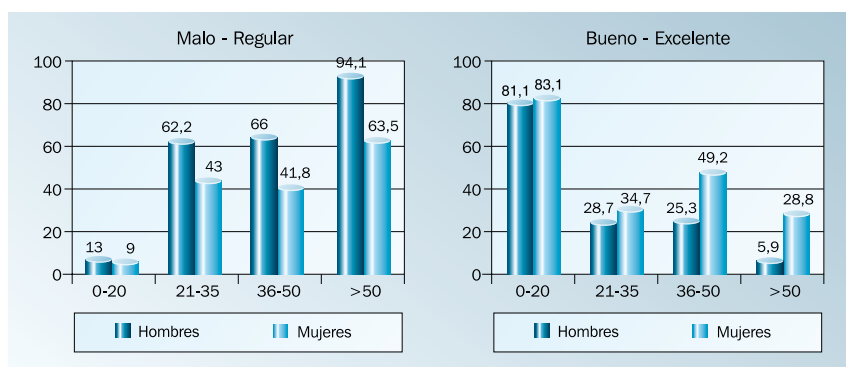


Gráfico 3
Valoración porcentual por género (311 mujeres y 333 hombres) del total de la muestra sobre el "encuentro con amigos a través de la práctica de actividad física". (χ^2 -cuadrado: 0,000)

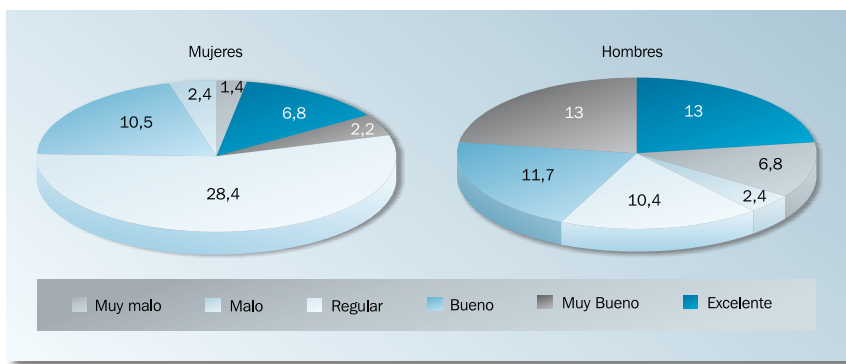
² Lavega, Pere (1969) define la recreación como un proceso personal que tendrá que proyectar un impulso correcto de los componentes de diversión, del descanso y del desarrollo de la persona.

**Gráfico 4**

Valoración porcentual del "gusto por la actividad física y deportiva" en Mujeres-Hombres y edad respectivamente.

**Gráfico 5**

Valoración porcentual del "gusto por la competición" en Mujeres-Hombres y edad respectivamente.

**Gráfico 6**

Valoración porcentual por género (249 mujeres y 274 hombres) del total de la muestra sobre la "evasión a través de la práctica de actividad física". (Chi-cuadrado: 0,000)

frute en la colaboración con los demás? Rudy Benson, citado por Barman, A (2002) opina que la educación física al aire libre en jóvenes como en adultos, debe fundamentarse en el goce del movimiento, en lo agradable sensación de poder desplazarse y en el placer de interactuar con los demás.

El gusto por la práctica de la actividad física y deportiva

En el gráfico 4 hemos considerado comparar las tendencias de los participantes en la encuesta según las variables género y edad, ya que aparecen, como veremos a continuación, muestras significativas de la evolución que está surgiendo en nuestra cultura deportiva, ya que podemos observar como la proporción entre las tendencias es inversa, a menor edad aparece más gusto por la actividad física y deportiva y a mayor edad menos.

Coincidimos con los datos que Javier Elzo (1999, p. 366)³ presenta sobre las actividades deportivas de ocio practicadas por los jóvenes en el año 99. La actividad física y deporte es practicado por 70,1 % de los jóvenes, habiendo diferencias de género: 80,1 % son varones y 58,8 % mujeres.

En febrero de 2003 se presentó la Tesis Doctoral sobre *Actividad Física y estilos de vida sedentarios en la Unión Europea*, en la que su autor José Javier Varo afirma que: el 30 % de los Europeos no practica ninguna actividad física en su tiempo libre, también afirma que España es uno de los países más reacios a modificar sus hábitos sedentarios.⁴ Aunque como podemos ver entre los jóvenes no aparece esta tendencia donde nuestro objeto pasa aun plano de mayor popularidad y gusto.

El gusto por la competición

La competición, de predominio durante todo el siglo xx (gráfico 5) es considerada entre los mas mayores negativamente y entre los jóvenes tiene porcentajes alrededor del 80 %, un 20 % de los jóvenes

³ Elzo, Javier, et al. (1999). *Jóvenes españoles 99*. Madrid: SM y Fundación Santa María.

⁴ Para conseguir información sobre esta tesis, ir a: www.unav.es/noticias/textos/201202-17.html

tampoco la considera positivamente, luego a pesar de ser muy popular si aparecen muestras de reflexión entre la experiencia, los mayores y un grupo considerable que la considera negativa, ¿estaremos ante un cambio significativo en la concepción cultural de la actividad física y deportiva?

Los participantes en la encuesta cuando realizan actividad física recreativa difieren en la opinión sobre el carácter de la actividad. Por edades, para los menores de 21 años, la competición está bien considerada cuando realizan actividad física, para las chicas (86 %) y chicos (74 %) es considerada buena-excelente, sin embargo, la tendencia en los mayores de 20 años, respecto de la competición es considerada mala. Las mujeres mayores de 50 años la consideran negativa y en general solo las jóvenes la catalogan positivamente.

Nuestros datos no coinciden con los presentados por Francisco Ruiz Juan et al. (2000, p. 32)⁵ sobre el alumnado almeriense de la Educación Secundaria post-obligatoria donde el 62 % de los participantes en la encuesta preferían actividad física sin carácter competitivo, destacándose en esta preferencia las mujeres, muy diferente de nuestros menores de 20 años.

Evasión

Destacamos las diferencias significativas en el género, como podemos observar en el gráfico 6 donde la tendencia de las mujeres es central, es decir con una valoración tendente a la neutralidad y se denota de la valoración masculina la utilización de la actividad física para salir de las presiones de las obligaciones diarias.

En la Encuesta 2000, de García Ferrando (2000, p. 96), la evasión es un motivo citado por un 8 % en ambos géneros. G. Urdaniz (1994, p. 62) destaca de su estudio en la Comunidad de Navarra que en la población entre 25 y 44 años, las motivaciones fueron la autoestima, el afán competitivo y de aventura, la preocupación por la salud física, la evasión, el interés social y la diversión.

Relajación

Relajarse, olvidarse de las preocupaciones a través de la práctica en general, es considerado (gráfico 7) por los participantes en la encuesta como otro de los motivos para realizar ejercicio físico; no podemos definir ningún grupo de edad donde destaque este motivo, ya para todos los grupos lo es también hay que señalar que hemos encontrado diferencias significativas de género, siendo más considerado por las mujeres como podemos ver en el gráfico.

Torres Guerrero (1999, p. 41)⁶ determina la relación entre actividad física, bienestar psicofísico y realización personal, como una

de las causas que ha hecho que aumente el número de practicantes y su diversidad, así como los distintos intereses que orientan cada día las más numerosas prácticas deportivas.

Eliminación de estrés

La eliminación de estrés es considerada como *bueno-muy bueno-excelente* por todos los grupos de edad y ambos géneros, aunque tenemos que destacar las diferencias significativas de género, siendo más valorada en los hombres. (Gráfico 8)

La asociación de ejercicio físico y salud mental es referida por Gabriel Rodríguez

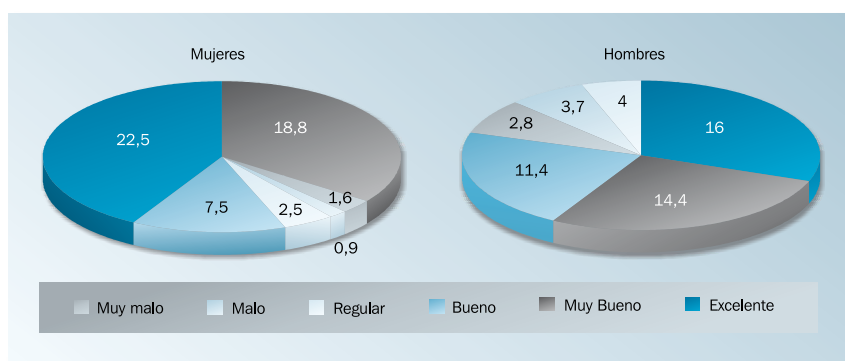


Gráfico 7

Valoración porcentual por género (272 mujeres y 298 hombres) del total de la muestra sobre la "relajación a través de la práctica de actividad física". (Chi-cuadrado: 0,000)

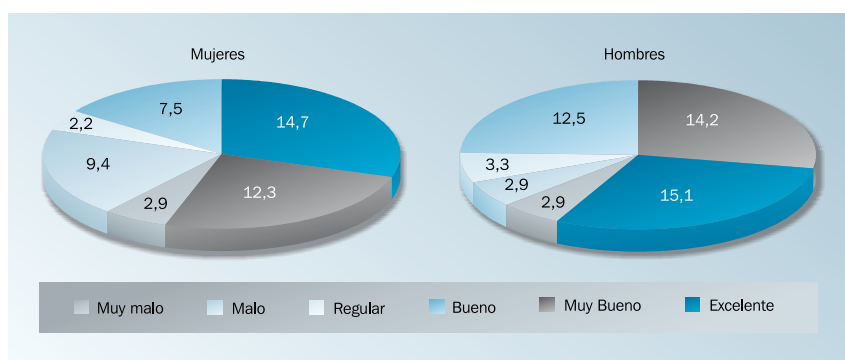


Gráfico 8

Valoración porcentual por género (267 mujeres y 277 hombres) del total de la muestra sobre la "eliminación de estrés a través de la práctica de actividad física". (Chi-cuadrado: 0,000)

⁵ Ruiz Juan, Francisco, et al. (2000). La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física (REF)*, n.º 82, p. 9.

⁶ Torres Guerrero, Juan (1999). *Actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto Sur.

Romo (1997, p. 13)⁷ como uno de los nuevos valores surgidos a finales del siglo xx, esta mejor valorada por los varones que por las mujeres, como se aprecia en los gráficos.

En función de los datos anteriores resumimos las motivaciones alegadas por los usuarios en:

- Consideramos las razones de salud como un importante motivación en ambos géneros, para realizar actividad física; la tabla muestra la tendencia a atribuir mucha importancia a la salud, así como el hecho de que si bien son los jóvenes los que en mayor medida se caracterizan por esta elección, todo el conjunto de la población encuestada muestra esta tendencia.
- La diversión es considerada buena-muy buena-excelente por todos los grupos de género y de edad, participamos de la opinión que la diversión es uno de los principales motivos por los que los encuestados hacen actividad físico-deportiva en general.
- La actividad física es considerada por más del 75 % como bueno, muy bueno y excelente, para encontrarse con amigos, para las mujeres entre 21-35 años lo consideran muy malo-regular y en las mujeres mayores de 50 años, aparece la misma tendencia.
- El gusto por la actividad física y deportiva por sí misma, es valorada Bueno-excelente por los grupos de menor edad, siendo la tendencia a ser mejor valorada por los hombres que por las mujeres.
- La competición está bien considerada para las chicas y chicos menores de 20 años; sin embargo, la tendencia en los mayores de 20 años, respecto de la competición es considerada mala. Las mujeres mayores de 50 años la con-

sideran negativa y en general sólo las jóvenes la catalogan positivamente.

- Afirmamos que para los participantes en la encuesta las necesidades psicofísicas, como evadirse se canaliza a través de la diversión, siendo el grupo que más altamente lo considera entre los menores de 35 años en comparación con los otros dos grupos de edad.
- La relajación a través del ejercicio físico, es estimada buena-excelente por la población; hemos encontrado diferencias significativas de género, siendo más considerado por las mujeres.
- La eliminación de estrés es considerada como bueno-muy bueno-excelente por todos los grupos de edad, encontrando diferencias significativas de género, siendo más valorada en los hombres.

Terminamos este apartado señalando que tanto para las mujeres como para los hombres de las diferentes edades que definen nuestra muestra, las motivaciones intrínsecas y placer de la actividad por la actividad definen un claro autotelismo en ellas y la libertad de elección de las mismas, ello hace que podamos hablar de actividades de ocio⁸ entre nuestros encuestados.

Conclusiones

La Educación intentan determinar el tipo de hombre y de humanidad que se desea formar, cuando analizamos el tiempo libre, los hábitos y los motivos que le lleva a la población a realizar ciertas actividades en su tiempo libre nos estamos ocupando de un tiempo que cada vez tiene mas importancia en nuestra sociedad, unas necesidades cambiantes y que necesitan de una formación para una ocupación del tiempo libre, lógica y racional que no desvirtúe al ser humano. No es causal que en el ambi-

to del tiempo libre no existan trabajos que fundamenten lo pedagógico.⁹ Tampoco es causal que se encuentren por centenares las publicaciones técnicas donde se tienen en cuenta las situaciones que enfatizan el "como" y no el "porque" y el "para que". Los datos obtenidos de este estudio aportan conocimiento para responder a estas dos cuestiones tan decisivas para el presente como para el futuro de nuestra educación, necesitamos reflexionar para dar respuesta a estas nuevas necesidades emergentes, así como replantear el sentido del tiempo y el espacio escolar, ya que no puede haber una educación para el tiempo dedicado a las obligaciones sin una educación para el tiempo dedicado a las no-obligaciones, dando un sentido integral a la educación.

Bibliografía

- Arnal, J. et al. (1996). *Investigación Educativa. Fundamentos y metodologías*. Ed. Labor. Barcelona.
- Barman, A. (2002). The role of mass media campaigning to promote physical activity. *Rev. Braz de Ciencia e Movimento*. N.º 10:67.
- Cunningham, S. (1971). A comparison of attitudes toward physical activity by male and female students in the required physical education activity program. *Completed Research in Health, Physical Education and Recreation*, n.º13, p.148.
- Cruz Feliu, J. (1989). *Proyecto de Investigación: Influencia del Entrenador en la Motivación de Deportistas Jóvenes: su Evaluación y su Cambio*. Barcelona: Bellaterra, Universidad Autónoma. (Papers).
- Elzo, J. et al. (1999) *Jóvenes españoles 99*. Madrid: SM, y Fundación Santa María.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En Isabel Balaguer (dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Fernández Trespalacios, J. L. (1982). *Sicología General II*. Madrid: UNED.
- García Ferrando, M. (2002). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Un análisis sociológico*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, CSD.

⁷ Rodríguez Romo, Gabriel (1997). La heterogeneización del deporte y su influencia sobre las instalaciones deportivas y su gestión. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (4), n.º 2, 13-18.

⁸ Trilla, Jaume (1999): dice que para definir una actividad de ocio debe de cumplir al menos tres requisitos: libertad de elección y realización, motivación intrínseca en su desarrollo y que resulte placentera.

⁹ Solamente lo fundamentan los estudios de: E. Wever en su obra *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid, Ed. Nacional (1960), y J. Leif en *Tiempo libre y tiempo para uno mismo. Un reto educativo y cultural*. Madrid, Narcea (1992).

- Goetz, J. y Lecompte, M. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.
- Gould, D. (1984). Psychosocial development and children's sport. *Motor development during childhood and adolescence*. Minneapolis: Burgess.
- Gill, D. L.; Cross, J. B. y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Kenyon, G. (1968). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research Quarterly*, 39, 566-574.
- Orizo, F. A. (1996). *El Sistema de Valores en la España de los 90*. Madrid: CIS, Siglo XXI.
- Mendoza, R.; Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: CSIC.
- Moral, F. y Mateos, A. (2002). El cambio en las actitudes y valores en los jóvenes. Madrid: INJUVE (Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales).
- Rodríguez Romo, G. (1997). La heterogeneización del deporte y su influencia sobre las instalaciones deportivas y su gestión. *Rev. Española de Educación Física y Deportes*. Vol. 4, n.º 2, 13-18.
- Roberts, G. (1992a). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Ruiz Juan, F. et al. (2000). La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física (REF)*, n.º 82, p. 9.
- Sage, G. H. (1980). Orientations toward sport of male and female intercollegiate athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 355-362.
- Torres Guerrero, J. (1999). *Actividad física para el ocio y el tiempo libre. Una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto Sur.
- Urdaniz, G. (1994). El conocimiento de las motivaciones deportivas y su relación con la gestión deportiva. *Ciencias Sociales y Deporte*. Pamplona: AEISAD.
- Visauta Vinacua, B. (1998). Análisis Estadístico con SPSS para Windows. Ínter América de España, S.A.