

Participación en actividades físico-deportivas, motivos, demandas e intereses, en estudiantes de Psicología de Mexico

Itziguery Martínez, Berenice Orozco y Aldo Bazán

Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México[†]

Recibido: 13 de septiembre de 2016

Aceptado: 08 de enero de 2017

RESUMEN

Esta investigación fue realizada con 150 estudiantes de diversos semestres de la Licenciatura en Psicología de una universidad pública de la región centro sur de la república mexicana (80 mujeres y 70 varones) con una edad promedio de 22 años, quienes respondieron un cuestionario sobre la práctica deportiva y las razones por las cuales lo practican o no. Se les preguntó la edad, género y semestre que cursa. Los resultados muestran que actualmente el 70% no practica deporte, en contraste con el último año donde el porcentaje era del 48%, el 30% si lo realizan en la actualidad, mientras que un 52% si realizaban. El motivo más referido fue la falta de tiempo (38%), seguido del desinterés y flojera (10%). Las peticiones para mejorar la oferta deportiva son: reorganizar los horarios que ofertan los talleres, mayor difusión de programas y actividades deportivas, mejorar los programas deportivos ofertados por la universidad.

Palabras clave: actividades físico-deportivas, demandas, estudiantes, intereses, motivos, participación.

ABSTRACT

The present research was perform in a sample of 150 psychology students of a Public University from the south-center region of Mexico (80 women and 70 males), with an average age of 22 years old, answered a questionnaire about the sports practice to know their reasons why they do or they don't do sport. Age, gender and grade coursing were asking to each participant. The results show that 70 % do not practice sport, in contrast to last year where the percentage was 48 %, 30 % when performed in the actuality, while 52 % when held. The main reason was the lack of time (38 %), and their disinterest and slackness (10 %). Requests to enhance the sporting activities are: to reorganize sports activities schedules, wider dissemination of programs and sports activities, and improve sports programs offered by the university.

Keywords: interest, participation, physical-sports activities, reason, requests, students.

[†] Correspondencia al autor
E-mail: abazan@uaem.mx

INTRODUCCIÓN

La práctica del deporte proporciona diferentes herramientas en distintos ámbitos de la vida, ya que no solo ayuda a la mejora de la salud, sino que también brinda estrategias para mejorar los niveles de actitud, la auto-disciplina, una mayor confianza en sí mismo, así como el desarrollo de otras habilidades y el refuerzo de los conocimientos adquiridos en otras materias de la educación formal (Valois, 2004).

La práctica del deporte es una educación que en un futuro se vuelve una actitud ante la vida (Biernat, 2011), es decir, que el hábito de hacer ejercicios continua después de los años escolares en la vida adulta. De igual modo, el deporte y la actividad física a través del juego crean un factor protector que ofrece a los jóvenes la posibilidad de expresarse, de ganar confianza en sí mismos y tener sentimientos de éxito, ya que el individuo suele trazarse metas personales que va cumpliendo (López, González, Rodríguez, 2006; Maddaleno, Munist y Serrano, 1995).

Cuando un estudiante se incorpora al sistema universitario tiene dificultades para realizar actividades deportivas, ya que éstas podrían interferir con su vida académica, sin embargo, la práctica de actividades físico-deportivas es más alta cuando éstas actividades forman parte del plan de estudios, con créditos que los alumnos deben cursar, y cuando son complementarias para su desarrollo integral. Pero en los programas académicos o institucionales en los que el deporte y otras actividades físicas no son acreditables u obligatorias, aunque la universidad cuente con instalaciones y programas de actividades físico deportivas, la motivación personal es clave para que el joven pueda decidir y realizar alguna actividad física a la vez que cursa sus actividades académicas propias de la carrera (Roberts, 1992).

Por ello, Álvarez, Hernández y López (2014) sugieren que las universidades deben desarrollar actividades que empaten tanto los intereses físico-deportivos así como sus intereses propiamente académicos, resaltando la importancia de la práctica físico-deportiva, puesto que estas propician el desarrollo de habilidades y herramientas tanto para el desenvolvimiento personal como para la vida social y laboral, constituyéndose en un componente de la formación integral del estudiante. En consecuencia, es conveniente que las universidades puedan implementar programas deportivos y culturales complementarios a los programas y contenidos curriculares propios de una carrera, así como, destinar los materiales adecuados y suficientes para que sus alumnos puedan acceder a la práctica deportiva en las condiciones más apropiadas, propiciando condiciones que permitan la orientación a la tarea y el aprendizaje, la cooperación, y los valores de esfuerzo y la mejora personal, los que en conjunto generan adherencia a la práctica deportiva más estable (Ruiz, García Montes y Díaz, 2007).

Estudios realizados hace más de dos décadas por García Ferrando (1990; 1993) sugerían que un mayor índice de preferencia por la práctica de actividades físico-deportivas se presentan durante la juventud, ya que el 74% de dicha población estaba interesada por el deporte, y que gran parte de los varones tenían un grado mayor de interés (73%), a diferencia de las mujeres interesadas en realizar actividades deportivas (sólo el 53%). También, García Montes (1997) realizaron un estudio sobre actitudes y comportamientos de la mujer ante la práctica física de tiempo libre y encontró que en la población femenina en la provincia de Granada, existe un alto interés por la práctica deportiva en los niveles superiores de estudio.

Ruiz, García y Hernández (2001) indagaron respecto al interés por la práctica físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería, 1,376 estudiantes de primer ciclo (curso 1996/1997) y 878 alumnos de segundo ciclo (curso 1998/1999), encontrado que el 71.5% del alumnado del primer ciclo opinaron tener un

mayor interés por la práctica físico-deportiva, y un 28.5% manifestó bajo interés, mientras que en el segundo ciclo sólo el 65.5% de los alumnos manifestaron tener interés por la práctica físico-deportiva. En general, se observó un alto interés por la actividad físico-deportiva en los alumnos almerienses, pero también se pudo apreciar que transcurridos dos años de estudios, el interés por la práctica físico-deportiva va decreciendo. Otro dato a resaltar fue que los varones mostraban mayor interés que las mujeres, para ejercitarse de manera formal.

En otro estudio con la comunidad universitaria almeriense, Hernández, García y Oña (2002) analizaron la demanda y la práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre en 2,088 personas, tanto estudiantes, profesores, como el personal administrativo, entre 21 y 60 años de edad. Los resultados señalan que casi la mitad de dicha comunidad universitaria en algún momento de sus vidas han practicado actividades físico-deportivas de tiempo libre y abandonaron totalmente la práctica, destacando como principales características, ser alumno menor de 25 años y soltero. Este abandono es casi el doble para las mujeres que para los hombres en el total de comunidad universitaria, al igual que dentro del alumnado en donde también es el doble de mujeres que de hombres los que abandonan la práctica deportiva, sin embargo dentro del personal universitario es casi el doble de hombres que han abandonado en relación a las mujeres. Otro dato fue que el momento del abandono de la práctica físico deportiva de tiempo libre sucede en la mayoría de los casos durante los estudios universitarios y señalándose como causa principal la falta de tiempo debido que el estudio o el trabajo absorben la mayor parte de su tiempo, le sigue la pereza y desgana y por último el gusto por otras actividades.

Gómez, Ruiz, García, Flores y Barbero (2008) han reportado que en estudiantes de pos-secundaria obligatorio y universitarios en Almería, la principal razón para el alumnado que ha abandonado la práctica físico-deportiva, es la falta de tiempo de estudio o trabajo, en segundo lugar la pereza o el desgano, en tercer lugar la incompatibilidad de horarios, seguido de que les gustan más otras cosas, la distancia de las instalaciones ocupa el quinto lugar y el sexto motivo es que en su centro de estudios no ofertan actividades de su preferencia.

En un estudio con 1,340 estudiantes de la Universidad de la Rioja y 1,978 estudiantes de educación secundaria obligatoria en la comunidad de Logroño, en La Rioja en España, Sanz, Valdemoros, Ramos y Ponce de León (2011) encontraron que entre las razones principales para que los jóvenes abandonaran la práctica físico-deportiva, o para que nunca hayan iniciado en este tipo de actividades, la pereza es el más frecuente, seguido por la falta de tiempo y los horarios incompatibles con las obligaciones cotidianas y escolares. De igual manera, del grupo de estudiantes que nunca han practicado deportes, uno de cada diez afirman que su principal motivo es la falta de tiempo.

En el contexto mexicano también se han realizado hallazgos sobre este tema. López, González y Rodríguez (2006), con tres cortes de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) de distintas disciplinas, encontraron que el 53.3% de los alumnos que inician el nivel de bachillerato mencionan que realizan ejercicio físico efectivo, mientras que el 43% de los que inician la licenciatura y el 38% de los que alcanzan el cuarto año de la carrera, mencionaron que realizan ejercicio físico. Como puede notarse, la práctica de ejercicio es menor conforme se avanza en los años de estudio.

En otra investigación con 870 alumnos de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Pérez (2012) encontró que el 34% de los estudiantes realizó actividad física en el último año; el 46% abandonó la práctica deportiva, y que el 20% nunca ha realizado

actividades físicas. Un dato a resaltar es que entre los estudiantes que han abandonado o nunca han realizado deporte, el 65.1% son varones y el 34.9% son mujeres. Los principales motivos de los estudiantes más jóvenes para abandonar la práctica físico-deportiva es la pereza, seguido de que no tienen con quien practicarlo, y por último dejó de gustarle. Los motivos para dejar de realizar tales actividades son distintos según la edad de los estudiantes; los estudiantes mayores de 21 años mencionan como principal motivo de abandono el que los horarios de oferta no son favorables, así como los costos de los talleres deportivos, y por el aumento de la exigencia escolar y/o laboral.

Asimismo, Orozco, Martínez y Bazán (2015) encontraron que de un grupo de 100 estudiantes de Psicología de diversos semestres en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (56 mujeres y 44 hombres), el 35% de las mujeres y el 43% de los varones prefieren realizar actividades deportivas en el tiempo libre, es decir, que aproximadamente el 40% del total de alumnos de diferentes semestres manifiestan que realizan actividades físico-deportivas o actividades culturales, durante su tiempo libre. De igual modo, el 75% de la muestra de estudiantes manifestó que apoyaría y participaría en actividades deportivas y culturales si estas fueran incluidas en su plan de estudios o que tuvieran un valor curricular.

Los estudios hasta aquí mencionados sugieren al menos dos aspectos importantes en la práctica de actividades físico-deportivas entre los estudiantes universitarios, por un lado, que sí existe interés en una mayoría de los estudiantes por practicar dichas actividades, y por otro lado, entre los alumnos que realizan ejercicios físicos, hay una disminución de dichas actividades conforme transcurren los estudios universitarios, y aparece como una variable asociada importante para ello, la falta de tiempo. Precisamente, algunos autores han señalado que un periodo esencial para la promoción y motivación de la actividad física entre los estudiantes es en el nivel universitario, puesto que es en este periodo donde aumenta el abandono del estilo de vida activo en la educación física, motivo por el cual las universidades no solamente deben difundir entre los estudiantes universitarios sobre los beneficios de la actividad físico-deportiva, sino más bien, encontrar estrategias que faciliten el ingreso y/o la permanencia dentro de los programas deportivos y de activación física de un mayor porcentaje de la población estudiantil (Gómez, 2005; Miquel, 1998; Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995).

Motivos para la no realización de actividades físico deportivas en universitarios

Además de la población estudiantil que abandona la práctica deportiva, también hay un sector importante de estudiantes quienes nunca han realizado actividades físico-deportivas, y la literatura muestra que son diversos los motivos por los cuales los estudiantes universitarios no realizan dichas actividades.

De acuerdo con los hallazgos de López, González y Rodríguez (2006), con estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México de bachillerato (nivel medio), al inicio de estudios de licenciatura y estudiantes del último año de licenciatura, de diversas disciplinas, los principales motivos para nunca realizar actividades físico-deportivas se encuentra que no tuvieron un apoyo social para iniciar dentro de algún deporte, seguido de que no tienen tiempo, en tercer lugar el que dentro de las instituciones educativas a las que asistieron no les enseñaron deporte, y como cuarto motivo, el salir muy cansados del estudio.

Para una muestra de 1,512 estudiantes de la universidad de Murcia entre 18 y 45 años de edad, barreras que dificultan la educación física y la práctica de deporte proporcionaron son entre otras; la infraestructura para la práctica de una variedad de actividades deportivas y el currículum existente que es incompatible con las actividades

deportivas, así como horarios adecuados y variados que no compitan con sus labores académicas, que en conjunto contribuyen a la inactividad física de los jóvenes (Pavón y Moreno, 2006).

Gómez, Ruiz, García, Flores y Barberos (2008) describieron las razones que influyen en la inactividad física-deportiva en la educación secundaria post obligatoria, en 1,014 alumnos matriculados en el curso 2001-2002 en Almería, España. La primera razón por la que los estudiantes nunca han practicado actividades físico-deportivas es la pereza o desgana, en segundo lugar la falta de tiempo, en tercer lugar el cansancio causado por el trabajo o estudio, seguido de no tener instalaciones o que no están en estado adecuado, la quinta razón fue porque sus amigos no realizan dichas actividades, y como sexta razón, que no les gustan las actividades físico-deportivas.

En México, en un estudio implementado por Allende y Ruiz (2010) con 1,207 estudiantes (593 mujeres y 614 varones) de educación superior de la Universidad de Guadalajara, las razones por las que los estudiantes nunca han realizado actividades físico-deportivas de tiempo libre fueron: Percibir no tener actitudes para la práctica del deporte (52.5%), la falta de tiempo y la flojera o pereza (49.2%), no contar con instalaciones o estructura deportiva cerca de donde viven (32.2%), y porque no les gusta participar en dichas actividades (27.1%), barreras fundamentales para la inactividad física-deportiva en los estudiantes universitarios.

En general, la falta de tiempo y la flojera (pereza) aparecen como factores recurrentes para la no práctica de actividades físico-deportivas. Sin embargo, estudios con alumnos españoles y con alumnos británicos, sugieren que el sexo aparece como factor asociado con la práctica deportiva, por ejemplo, Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia (2005) mencionan que la autopercepción que tienen hombres y mujeres, tiene relación con su faceta física pues tiene una mayor participación en la afirmación de sus objetivos hacia las prácticas físico-deportivas y su adherencia a ellas. De igual modo, Cockburn (2000, 2002) encontraron que estudiantes mujeres ven en riesgo su feminidad al asociarse con algún deporte, mientras que en los varones, existen exigencias sociales sobre los estereotipos que se tienen del hombre deportista, ya que está ligado a la masculinidad y al reconocimiento social de la práctica del deporte.

La presente investigación fue realizada con el propósito de conocer e identificar las actividades físico-deportivas que realizan y su frecuencia en el último año de dichas actividades, así como identificar las motivaciones y demandas para su realización, o para la inactividad físico-deportiva, en estudiantes de la carrera de psicología de diversos semestres.

Método

Participantes

El estudio fue realizado con una muestra de 150 estudiantes, 80 son mujeres y 70 hombres, de asistencia regular en la carrera de psicología de una universidad pública en la zona centro-sur de México. El programa de la carrera de psicología de esta universidad tiene un plan flexible que consta de tres etapas graduales; etapa general (abarca del semestre 1 al 3 aproximadamente), etapa disciplinar (cubriendo del semestre 4 al 6) y profesional (se distribuye alrededor del semestre 7 al 9). De tal manera que es normal que los estudiantes más avanzados logren terminar la carrera en un periodo entre 7 y 9 semestres, y los alumnos regulares terminen en un periodo entre 9 a 11 semestres.

Del total de la muestra, 120 estudiantes fueron reclutados durante las clases con la autorización previa del profesor de cada clase, dos grupos pertenecientes a clases de la etapa general (primer o segundo semestre), uno de la etapa disciplinar (entre el 5 y

6to semestre) y un grupo de la etapa profesional (último año o semestres del 8vo en adelante). Se les explicó en forma grupal los objetivos y características del estudio y se les solicitó su consentimiento, todos aquellos que desearon participar contestaron los cuestionarios. Asimismo, 30 estudiantes de diversos semestres participaron de forma voluntaria, quienes se encontraban en diferentes instalaciones de la carrera de psicología.

El rango de edad fue de los 18 a los 63 años, el 81% de la muestra se ubicó entre 18 y 23 años, mientras que del otro extremo de la muestra, el 17% está en el rango de 24 a 29 años, y mayores de 30 años en adelante constituyen un 2% de la muestra total.

Instrumento

Para identificar la práctica o realización de actividades deportivas así como los intereses, motivaciones y expectativas sobre las actividades deportivas de los estudiantes universitarios de psicología, fue elaborado un cuestionario Ad hoc (ver Apéndice 1), organizado en cinco áreas o categorías: 1. Práctica del deporte, 2. Motivos de la práctica y no práctica deportiva, 3. Percepción sobre la oferta deportiva de la Universidad, 4. Actividades de mayor interés en el tiempo libre, 5. Deportes de su preferencia.

Procedimiento

La aplicación de los cuestionarios fue realizada durante el mes de Noviembre de 2014, realizándose en dos fases, en la primera fueron realizadas en salones de clase de cuatro grupos con 30 alumnos cada salón y conformados por alumnos que tienen diferentes trayectorias pero que corresponden a cada etapa de formación de la carrera (contaban con número diferente de semestres cursados), la aplicación fue grupal y tuvo una duración alrededor de 10 a 15 minutos. En la segunda fase fueron realizadas aplicaciones individuales a otros 30 alumnos de diferentes semestres que se encontraban en las distintas instalaciones de la facultad de psicología.

Análisis de Datos

Se categorizó el cuestionario en 5 áreas: 1. Práctica del deporte, 2. Motivo de la práctica y no práctica deportiva, 3. Percepción sobre la oferta deportiva de la universidad, 4. Actividades de mayor interés en el tiempo libre, y 5. Deportes de su preferencia. Después se realizó el vaciado de datos en el programa Excel, separándolos por género, semestre y por activos e inactivos deportivamente, se examinó cada pregunta, posteriormente se graficó dichos datos.

Para analizar la pregunta 18 “*Menciona otras actividades extra académicas que realizas*”, situada en la categoría 4 (Actividades de mayor Interés en el tiempo libre), la información fue organizada en nueve grupos de actividades, tal como se muestra en la

Tabla 1.
Organización de actividades extra académicas reportadas en la pregunta - Actividades de mayor interés en el tiempo libre

Actividades Culturales	Belley dance, flamenco, danza árabe, ballet, baile, danza mexicana, danza aérea, teatro, fotografía, cine, cortometraje, ilustración, pintura, arte, escritura, poesía, tocar instrumentos musicales, estudiantina, música, ensayos con bandas.
Actividades Académicas	Lectura, estudio, foros y seminarios académicos, servicio social, idiomas, filosofía, biblioteca, aplicaciones de instrumentos, proyectos de investigación
Actividades Deportivas	Natación, equitación, atletismo, voleibol, kung fu, futbol, tocho bandera, futbol americano, muai tai, tenis, rugby, ajedrez, gimnasio, correr, ejercicio, deportes, alpinismo, rapel, recreación, caminar, polle dance
Actividades Sociales	Pasear con amigos, café, salir con la pareja, billar, socializar
Actividades Familia/Hogar	Actividades domésticas, estar con la familia, cuidar a los hijos, cocinar y tejer
Actividades de Ocio	Videojuegos, T.V., estar en la computadora, dormir, modelismo de carros
Actividades de Voluntariado	voluntario en alguna institución, fundación para adictos, paramédico, obras de caridad
Actividades Religiosas	Religión
Actividades Laborales	Trabajo

Resultados

La Figura 1 muestra que en el último año (octubre 2013 a octubre 2014) más de la mitad de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología practicaban deporte (52%), mientras que en el momento de la aplicación del cuestionario (noviembre de 2014) el número de estudiantes inactivos aumentó considerablemente (70%).

Para las preguntas relacionadas con la práctica del deporte, en la pregunta “¿Actualmente prácticas algún deporte?”, el 30% de los participantes (45 estudiantes) manifiestan que si realizan actividades deportivas y en consecuencia el 70% no realizan actividades actualmente, así mismo en la pregunta “¿durante el último año has practicado algún deporte?”, el 52% (78 estudiantes) manifiesta que si realizaban actividades y el 48% no realizaban actividades deportivas. Estos datos muestran que hay una reducción del número de personas que realizan deporte en el transcurso de un año.

Dentro del grupo de estudiantes del porcentaje que afirma haber practicado algún deporte durante el último año, el 40% (31 estudiantes) lo han practicado dentro de la universidad, mientras que el 60% (47 estudiantes) lo han practicado fuera de las instalaciones de la universidad.

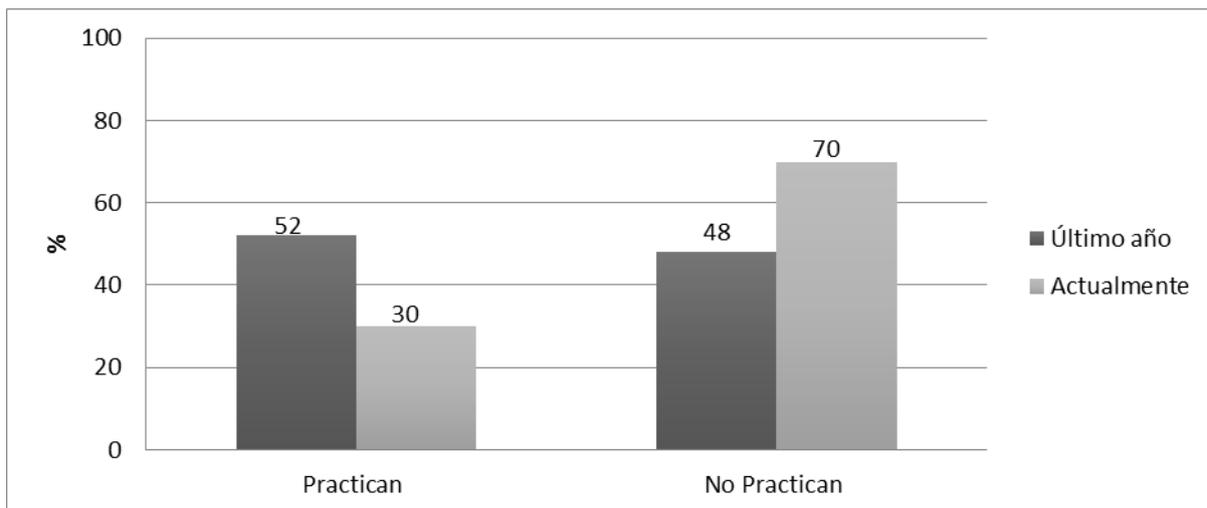


Figura 1. Comparación de la práctica de la actividad deportiva en el último año y actualmente

Asimismo se encontró que los estudiantes de primeros semestres tienden a practicar más deporte en el último año con un 40% a diferencia de los estudiantes de últimos semestres (35%), sin embargo en el momento de la aplicación (noviembre de 2014) no hubo diferencia significativa entre los primeros y los últimos semestres, ya que los estudiantes de primeros semestres han manifestado una ligeramente mayor inactividad (52%) que los de los últimos semestres (49%), datos que pueden ser observados en la Figura 2.

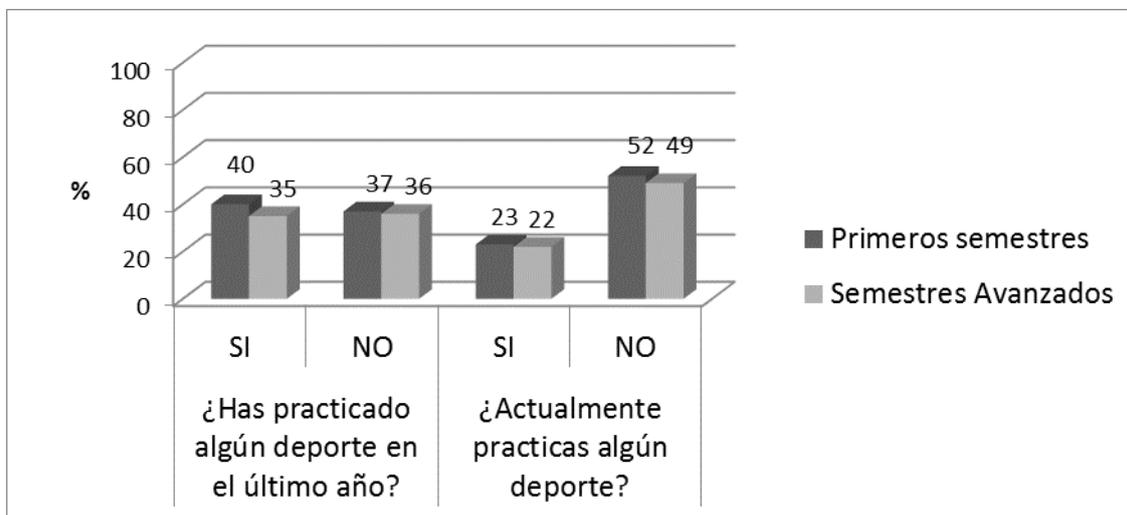


Figura 2. Práctica del deporte por semestre cursado en la carrera de psicología

2. Motivos para la práctica y la no práctica deportiva

Al solicitar a los alumnos que dieran los motivos por los cuales practican deporte, se puede observar al lado derecho de la Figura 3, que dentro del último año en primer lugar se encuentra por beneficios a la salud, seguido de por qué “me gusta”, en tercer lugar por pasatiempo/diversión, mientras que al momento del estudio, los principales motivos fueron en primer lugar, “porque me gusta”; en segundo lugar, “por beneficios a la salud”, seguido de “por pasatiempo o diversión”.

Asimismo en el lado izquierdo de la Figura 3 son mostrados los motivos por los que no practican deporte; en el último año, los principales motivos son la falta de tiempo, seguido del desinterés o flojera, en tercer lugar se encuentran tanto los horarios no compatibles, y él no me gusta. Al momento de la aplicación del cuestionario, se presentan los mismos motivos para no practicar deporte que en el último año, sin embargo la diferencia radica en el aumento de la población de estudiantes que da como motivo la falta de tiempo, mientras que la flojera o desinterés se mantiene, la no compatibilidad de horarios y el no me gusta aumentaron el doble.

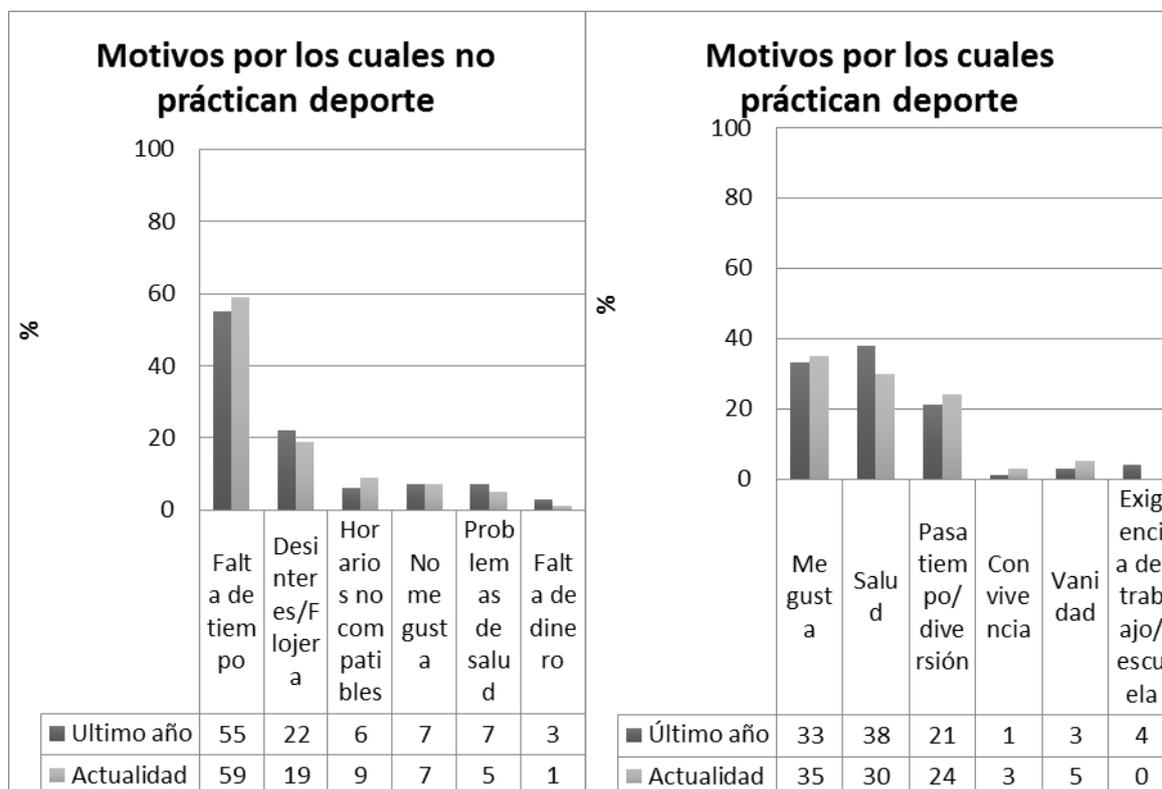


Figura 3. Porcentaje de estudiantes de acuerdo con los principales motivos por los que practican o no practican deporte

En la tabla 2 se puede apreciar en primera instancia los motivos para la práctica del deporte de acuerdo al semestre cursado; para los primeros semestres el “me gusta” es el principal motivo, seguido de los beneficios a la salud, la diversión se encuentra en tercer lugar, asimismo en los semestres avanzados los motivos para la realización de actividades deportivas se mantienen, sin embargo la importancia que adquieren cambian, ya que en primer lugar se encuentra los beneficios a la salud, en segundo esta “me gusta”, quedando en tercer lugar por diversión.

De igual manera los motivos de los primeros semestres para no realizar prácticas deportivas se encuentra como primer motivo la falta de tiempo, seguido del desinterés o la flojera, como tercer lugar el “no me gusta”, conforme aumenta el grado son más recurridos dichos motivos, puesto que en los semestres avanzados la falta de tiempo y el desinterés o flojera siguen ocupando los primeros dos lugares respectivamente, mientras que en el tercer lugar se menciona a la falta de infraestructura.

Tabla 2. *Motivos para la realización y no realización de actividades deportivas agrupados por semestre*

	¿Has practicado algún deporte en el último año?	Primeros semestres	Semestres avanzados
Motivos por los que si	Me gusta	21.11%	18.07%
	Salud	17.77%	25.30%
	Diversión	12.22%	6.02%
	La institución me lo pide	1.11%	1.20%
Motivos por los que no	Falta de tiempo	23.33%	26.50%
	No me gusta	3.33%	2.40%
	Infraestructura	1.11%	3.61%
	Indicaciones medicas	2.22%	1.20%
	Desinterés/Flojera	8.88%	8.43%
	No contestaron	8.88%	6.20%

En cuanto a la pregunta relacionada con las preferencias deportivas, el 58% manifiestan reconocer tener habilidades o talento para el deporte, así mismo el 41% no percibe tener talento. En los motivos que dieron por los cuales creen percibirse con talento para el deporte destacan el soy hábil (20%), por estilo de vida (16%), me gusta (11%). Por el contrario los principales motivos por los cuales no se creen con talento son el no soy hábil (10%), por falta de condición (8%). En relación con la práctica deportiva y el talento que perciben tener, se muestra que los estudiantes universitarios dicen ser hábiles sin embargo no practican deporte.

3. Percepción sobre la oferta deportiva de la Universidad

Al preguntar si creían que la universidad (donde ellos estudian) destaca en algún deporte, el 56% de los estudiantes cree que la universidad sí destaca, al contrario del 41% que cree que la universidad no destaca en ningún deporte, y el 3% no contestó. Asimismo cuando se les preguntó sobre el mejoramiento de la oferta deportiva dentro de la universidad, desde la perspectiva de los estudiantes universitarios, para que tengan la facilidad de poder ingresar y practicar deporte, la universidad debería en primer lugar mejorar la infraestructura (43%), esto abarca la mejora de los horarios de los talleres que se ofertan en la universidad, así como quitar la flexibilidad de los horarios dentro de la carrera de psicología y tener más y mejores instalaciones. Incluso los estudiantes piden una alberca dentro de las instalaciones de la universidad, seguido de la mejora de programas deportivos (41%) y de una mayor difusión de los talleres impartidos así como una alta diversidad de ofertas deportivas.

Otro punto a resaltar es que los estudiantes solicitan mayor reconocimiento económico y social, adicionales a las facilidades que ya existen, para los estudiantes que participan en los equipos universitarios. Asimismo, hacen la petición de que las actividades deportivas deben ser obligatorias, e incluidas en el plan de estudios. También se hizo referencia a una mayor motivación por parte de la universidad (10%) para que los alumnos puedan practicar deporte. Aunque en un porcentaje menor, existen alumnos que están conformes con la oferta deportiva existente (3%). Estos datos son presentados en la Tabla 3.

Tabla 3.

¿Qué le pedirías a la Universidad para mejorar su demanda deportiva?

EXPECTATIVAS	N	%
Mejora de la Infraestructura	65	43
Mejora de Programas Deportivos Ofertados	62	41
Mejora de la Motivación	15	10
Conforme con la Demanda Deportiva de la Universidad	5	3

4. Actividades de mayor interés en tiempo libre

Los estudiantes hacen mención que las actividades extra académicas que realizan con mayor frecuencia son actividades culturales con un 36%, que abarcan cine, pintura, teatro, fotografía, cortometraje e ilustración, tocar algún instrumento ya sea guitarra, bajo, batería y piano y música y diferentes tipos de danza; le sigue actividades académicas con un 20% como son ir a la biblioteca, proyectos, idiomas, lecturas, seminarios, tesis, congresos, tarea y cursos de filosofía. En tercer lugar están la práctica de deportes con un 8%, después están las actividades sociales 6% que son pasear, tomar café, beber cerveza, ir a fiestas y estar con los amigos, y por último las actividades familiares o del hogar con el 3% (trabajo en casa, cocinar, tejer y estar con la familia). Las actividades a las que se les dedican mayor cantidad de horas son, las actividades académicas, después son las culturales, seguidas del trabajo, luego está el deporte, y la actividad con menos horas dedicadas es el ocio.

5. Deportes de su preferencia

Los deportes más practicados durante el último año fueron como primer lugar el fútbol (22%), seguido del voleibol (9%), en tercer lugar, tanto la natación (7%) como el tenis (7%), después se encuentra el atletismo (6%), en quinto lugar el básquetbol (5%) empatado con gimnasia (5%) y por último se encuentra el fútbol americano (2%). Asimismo en la pregunta sobre qué deporte practican en la actualidad, sigue siendo el Fútbol (29%), después el tenis (7%) y en tercer lugar el Fútbol Americano (5%).

Estos datos reflejan que la actividad preferida en general por los estudiantes de psicología es la práctica del fútbol (varonil y femenil). En cuanto a las actividades más practicadas de acuerdo con el sexo, los varones prefieren el fútbol soccer (35%), seguido del atletismo (8%), el tenis (8%), y natación (8%). En cuanto a las preferencias de las mujeres destacan el fútbol americano (17%) y fútbol soccer (17%), seguido de tocho bandera que es un deporte parecido al futbol americano (11%). Demostrando así que los deportes grupales son los más preferidos por los estudiantes universitarios de psicología, a diferencia de los deportes individuales que no son tan recurridos.

Como podrá ser observado en la Figura 4, entre los estudiantes que se perciben con el talento necesario para el deporte (58%), afirman que los deportes en donde tienen talento son en primer lugar el fútbol (26%), seguido del basquetbol (18%), en tercero se encuentra el voleibol (15%), después la natación (7%), y el tenis (5%) se encuentra en cuarto lugar. De esta manera se puede observar que hay una relación entre los deportes

practicados con la auto percepción que tienen de sus habilidades para ciertos deportes, que coinciden con la práctica.

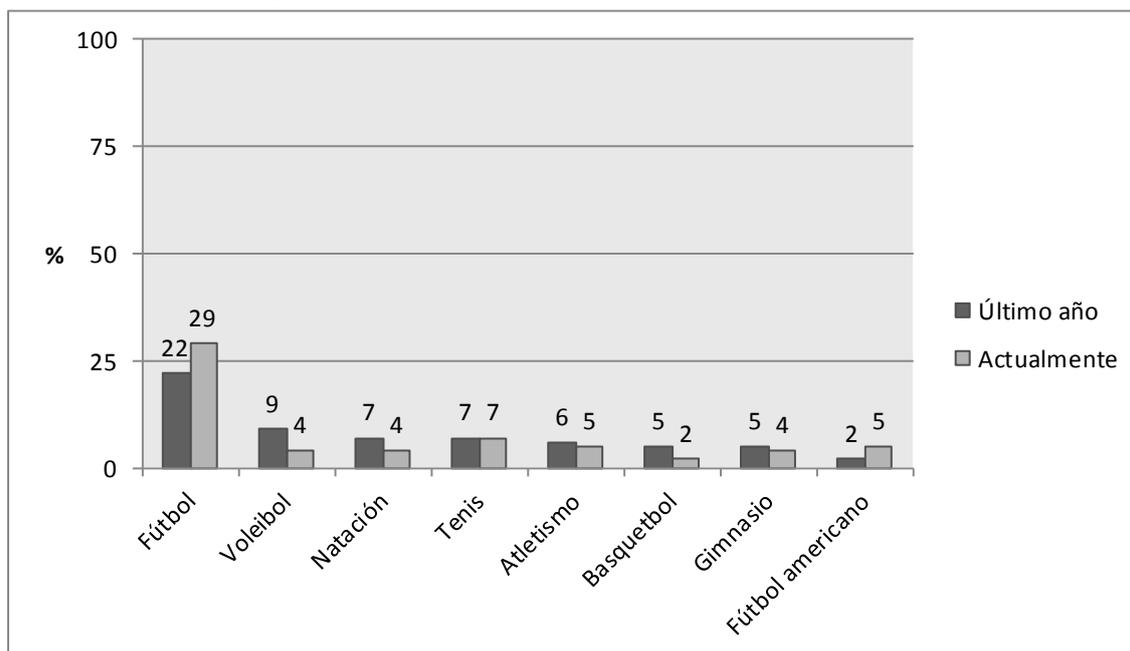


Figura 4. Deportes más practicados por estudiantes de la carrera de psicología

Discusión

Un primer aspecto a resaltar es que los resultados de este estudio coinciden con otros hallazgos sobre la reducción de la práctica deportiva de estudiantes, conforme se incrementa el semestre o año académico en la universidad. Es decir, el avance en los años de estudios universitarios está asociado con la disminución en la realización de actividades físico-deportivas, al parecer, independientemente de la cultura. Por ejemplo, García, Hernández y Oña (2002) encontraron que el 47% de estudiantes de la universidad de Extremadura en España, quienes practicaban actividades físico-deportivas manifiestan haber dejado de realizar dichas actividades.

Este aumento en el porcentaje de alumnos con inactividad física también coincide con los hallazgos de Bray y Born (2004) quienes reportaron que en estudiantes canadienses, el 44% de los que inician la carrera universitaria se valoran como inactivo físicamente, pero que en los años posteriores los alumnos que no se valoran para realizar actividades aumenta al 59%.

Los datos también coinciden con hallazgos en universitarios mexicanos, por ejemplo, Pérez (2012) reportó que el 46% de estudiantes de la Universidad de de Nuevo León manifestó haber abandonado la práctica deportiva, y López, Gonzales y Rodríguez (2006) reportaron con estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México, que en el inicio de los estudios universitarios el 57% no realizan actividades físico-deportivas, pero en estudiantes con más de 4 años en la universidad, el 62% de los estudiantes manifiestan no realizar dichas actividades. En el caso del presente estudio, el 48% manifestó que un año antes no realizaba actividades físicas y el 70% de estos mismos estudiantes declaró que en el momento de la encuesta no realizaba actividades físicas.

Las razones para el incremento del porcentaje de estudiantes con inactividad física conforme avanza su permanencia en la universidad puede deberse a diferentes razones, como el poco tiempo disponible debido al incremento de responsabilidades

académicas o por iniciar la realización de prácticas profesionales y actividades laborales. En el presente trabajo los motivos más frecuentes para que los estudiantes de la licenciatura en psicología abandonaran la práctica de actividades físico-deportivas fue la falta de tiempo, el disgusto por la práctica y la flojera (pereza), así como la falta de infraestructura deportiva y horarios adecuados.

Estos hallazgos confirman lo que se ha reportado en la literatura sobre las razones para el abandono de actividades físico deportivas en estudiantes de nivel medio superior y universitario, en diversos contextos, adicional a aspectos relacionados con el cansancio causado por el trabajo o estudio, como variables predictores o asociadas con el abandono o la no práctica de actividades físico deportivas (Gómez, Ruiz, García, Flores y Barberos, 2008; Macarro, Romero y Guerrero, 2010; Martínez, Chillón, Martín-Matillas, Pérez, et al. 2012; Sanz, Valdemoros, Ramos y Ponce de León, 2011).

Como segundo aspecto a resaltar, pese a los indicios de disminución en el porcentaje de estudiantes que practican actividades físicas según aumenta la permanencia en la universidad, es innegable que la práctica físico-deportiva constituye un objetivo y un ideal entre las actividades a realizar en el tiempo libre, en un porcentaje importante de estudiantes universitarios (Orozco, Martínez y Bazán, 2015; Ruiz, García y Hernández, 2001), y son diversos los motivos por los cuales los estudiantes deciden involucrarse en dichas actividades. Los datos de este estudio apuntan principalmente como principales motivos para que los universitarios puedan realizar alguna actividad físico-deportivas, al gusto por el deporte, el mantener buena salud y por diversión, los cuales concuerdan con hallazgos de diversos estudios con universitarios españoles, en el sentido de que los estudiantes universitarios deciden realizar actividades físico deportivos, con la finalidad de mantenerse activos, es decir, centrados en motivos intrínsecos, como el placer, la salud y la evasión de problemas diversos y por diversión, por ejemplo, los hallazgos de García y Antón (1990) en Álava, y de Gómez, Ruiz, García, Granero y Piéron (2009) en Murcia.

Obviamente, la práctica de actividades físico deportivas no depende solamente de factores intrínsecos, si no que un factor también fundamental está relacionado con las condiciones de infraestructura y de horarios disponibles en la institución académica. García y Antón (1990) mencionan como principales razones para que los estudiantes decidan desarrollar dichas actividades a: instalaciones gratuitas, compatibilidad de horarios entre el tiempo lectivo y el de la práctica deportiva, y cursos o talleres con cuotas preferenciales para los universitarios.

En este sentido, las peticiones de los estudiantes en esta investigación apuntan en general al mejoramiento de la infraestructura, las condiciones, horarios y que sean actividades que completen su formación integral y su formación profesional. Estos datos también son similares a otros estudios con universitarios, además de la necesidad de diversificación de la oferta de actividades físico deportivas y culturales y de una mayor promoción y difusión entre los estudiantes, para atacar la inactividad física y complementar estrategias que faciliten el ingreso y/o la permanencia de los estudiantes en los programas deportivos y de activación física en las universidades, y priorizando la modificación de la oferta de actividades de acuerdo con las nuevas tendencias y necesidades que impone la situación actual (García-Ferrando, 1990; García-Ferrando, 1993; Lizalde, 1993; Miquel, 1998; Pavón y Moreno, 2006; Salvador, 1994).

En cuanto a las actividades que los estudiantes reportan que más realizaron en el último año, los resultados de esta investigación con estudiantes de la carrera de psicología destacan en los deportes colectivos, al fútbol varonil y femenino, rugby en varones y el fútbol americano y tocho bandera en las mujeres. En cuanto a deportes individuales que más prefieren los varones, son el atletismo, el tenis, la natación y la

gimnasia y la mujeres prefieren el Kung Fu, tenis, Baile y Karate. Estos datos coinciden con los resultados reportados por Gómez, Ruiz y García (2010) en universitarios de Murcia, en cual el deporte colectivo de mayor preferencia es el fútbol y en deportes individuales se encuentra la natación y el tenis. Asimismo, García y Antón (1990) encontraron que entre los universitarios de Álava, el fútbol, la natación y el tenis son las actividades de mayor preferencia. Cabe mencionar que en la universidad en la que se realizó el presente estudio, existen instalaciones deportivas nuevas en casi todos los deportes así como torneos y cursos, pero no para natación ni para el tenis, por ello llama la atención que los estudiantes sugieran instalaciones para practicar dichos deportes.

Estos datos también coinciden con hallazgos de otros dos estudios con universitarios españoles quienes han señalado que la construcción de una piscina cubierta es una de las necesidades prioritarias para los estudiantes, tanto para la práctica regular de la natación, como para la actividad recreativa (Cañellas y Rovira, 1995; Rodríguez, Mayorga, Merino, Garrido y Fernández, 2006).

La relevancia de considerar los intereses y gustos de las actividades deportivas que los alumnos solicitan, no solo permitiría la mejora de las condiciones e infraestructura deportiva de una universidad, si no que garantizaría el éxito de los programas orientados a los estudiantes, especialmente cuando esta oferta también tome en cuenta a otras necesidades planteadas por los estudiantes, como es la variedad de horarios, becas y promociones especiales, así como actividades curriculares o complementarias a su formación profesional. En caso contrario, los estudiantes o no se involucran en dichas actividades o lo abandonan prontamente, un ejemplo es lo que ha reportado Pérez (2012) con estudiantes mexicanos, destacando que el poco éxito de un programa en el que fue implementado la unidad de aprendizaje de educación física como materia optativa en una carrera de Ciencias Químicas, fue debido a que los deportes de preferencia de los alumnos no fueron ofertados, o que los horarios cambiaron, y por los costos económicos que implicaban tales actividades.

Además de la atención a las actividades de preferencia de los alumnos, así como incluir actividades acordes con las condiciones actuales de una sociedad de conocimiento y con uso de tecnologías, un aspecto también importante para que los jóvenes puedan involucrarse en actividades físico-deportivas, tiene que ver con los personales, como su autoestima, percepción de sus capacidades y habilidades para poder practicarlo. Los datos de este estudio muestra que el 58 % de estudiantes creen tener el talento y/o la habilidad para practicar alguna actividad deportiva, sin embargo el porcentaje de las personas que si realizan alguna actividad deportiva, es más alto. Esto quiere decir que pese que se consideren que no tienen algún talento o son poco hábiles, los estudiantes pueden realizar dichas actividades deportivas.

Estos aspectos motivaciones son manifestaciones comportamentales individuales que se dan como procesos de desarrollo histórico de lo psicológico, participan como disposiciones probabilizando o dificultando la realización de dichas actividades, y deben ser tomados en cuenta al valorar la inactividad física de estudiantes universitarios. Por ejemplo, Allende y Ruiz (2010) en la Universidad de Guadalajara en México, encontraron que el principal factor para la inactividad física es que los alumnos se perciben no tener aptitudes para la práctica del deporte.

Conclusiones

A partir de los resultados reportados y en concordancia con el propósito de esta investigación, se pueden señalar las siguientes conclusiones:

1. Con el paso de los semestres la disminución de la práctica deportiva se acentúa debido principalmente a la falta de tiempo, pues el nivel de exigencia escolar aumenta.

2. Existe una considerable disminución en la frecuencia de la práctica deportiva conforme incrementa el número de semestres o años en la universidad, frecuencia que se ve afectada por la falta de tiempo, por el desinterés o flojera y los horarios no compatibles.
3. Los estudiantes demandan la reorganización de los horarios en los que se ofertan los talleres deportivos que concuerde con el plan de estudios de la facultad de psicología, el mejoramiento de los programas deportivos, así como la integración de actividades deportivas en el plan de estudio.
4. Se puede concluir con base en los datos obtenidos y algunos de los datos con universitarios mexicanos, que el estudiante universitario podría incrementar su práctica deportiva si las universidades incluyen las actividades deportivas como parte del currículum o como actividades por las que se otorguen créditos, para reforzar la formación integral, de acuerdo con las necesidades, características, interés y horarios de los estudiantes, dando las mismas oportunidades a todos los estudiantes para su acceso a las ofertas deportivas, reportando año con año las exigencias de los estudiantes y satisfacer las necesidades de la comunidad estudiantil.

Limitaciones

1. Una de las limitaciones fue no haber comparado a la muestra de estudiantes de psicología con estudiantes de algunas carreras, en las cuales las actividades deportivas y culturales forman parte del plan de estudios, lo que podría haber aportado elementos para el análisis respecto a las demandas de infraestructura, la falta de tiempo o las razones para no realizar actividades deportivas.
2. Los resultados de este estudio permiten describir la práctica deportiva y las razones para ello, en la comunidad estudiantil de una licenciatura de psicología de la universidad en la que se hizo el estudio, pero para su posible generalización a otras áreas o disciplinas que dicha universidad oferta en pre grado, deberán ser consideradas muestras de estudiantes de otras facultades.
3. El instrumento utilizado fue construido para indagar aspectos específicos de la práctica de actividades deportivas en una carrera en particular, y no es propiamente un cuestionario generalizable y que permita medir diversas dimensiones psicoeducativas de la práctica de dichas actividades y de las motivaciones para realizar o nunca realizar actividades deportivas, cumpliendo criterios de confiabilidad y validez de constructo.
4. El estudio reportado no indagó en la relación del peso corporal con la práctica y no práctica deportiva, siendo un dato importante, tomando en cuenta que México ocupa uno de los primeros lugares a nivel mundial de sobre peso.
5. La escasa información que se tiene sobre el deporte en estudiantes universitarios en México, especialmente en Morelos, limita profundizar en el análisis de la problemática de la no práctica deportiva en estudiantes universitarios de este país.

Referencias

- Allende, G., & Ruiz, F. (2010). Motivación de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17(1), 34-37.

- Álvarez, P., Hernández, A., & López, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43(169), 69-87.
- Biernat, E. (2011). Sport and other motor activities of Warsaw students. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 10-13. DOI: 10.2478/v10101-011-0003-8
- Bray, S., & Born, H. (2004). Transition to University and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181-188.
- Cañellas, A., & Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 42, 75-79.
- Cockburn, C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la Educación Física en las escuelas públicas británicas. Estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 62(4), 91-101.
- Cockburn, C. (2002). Identidades y subculturas en relación con el deporte: un análisis de algunas revistas para chicas adolescentes. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 67(1), 98-109.
- García, F., & Antón, P. (1990). Motivaciones para la práctica físico-deportiva entre los alumnos del Campus Universitario de Álava. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 22(4), 71-90.
- García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.
- García, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- García, M., Oña, A., & Godoy, J. (1997). *Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. (Tesis Doctoral). Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada, Granada, España.
- Gómez, M. (2005). *La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria postobligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado*. (Tesis Doctoral). Universidad de Almería, Facultad de Educación, Almería, España.
- Gómez, M., Ruiz, F., & García, H. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*. 3(5), 3-10. Obtenido el 26 de agosto de 2015 en: http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_3_N_5_ART_1.pdf
- Gómez, M., Ruiz, F., García M., Granero, A., & Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532.
- Gómez, M., Ruiz, F., García, M., Flores, G., & Barbero, G. (2008). Razones que influyen en la inactividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Post Obligatoria. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 80-85.

- Hernández, A., García, M., & Oña, A. (2002). Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria Almeriense. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, (8), 111-139. Obtenido el 28 de Julio de 2015 en: <http://www.cienciadeporte.eweb.unex.es>
- Lizalde, E. (1993). *Objetivos y programas de los servicios de actividad física. En Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona. (Ed.), III Jornadas de Actividad Física y Universidad. 55-67.*
- López, J., González, M., & Rodríguez, M. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Revista Medicina Interna de México*. 22(3), 189-96.
- Maddaleno, M., Suarez, E., & Maddaleno M editores. (1995). Situación social de los adolescentes y jóvenes en América Latina. *La salud del adolescente y del joven. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud*, 70-84.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B.,... & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico- deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 45-54.
- Miquel, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 54, 66-77.
- Moreno, J., Pavón, A., Gutiérrez, M., & Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 154-165, obtenido el 26 de agosto de 2015 en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>
- Orozco, B., Martínez, I., & Bazán, A. (2015). Opinión de los estudiantes de psicología sobre la inclusión de actividades deportivas y culturales en su formación profesional. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(2), 165-172.
- Pavón, A., & Moreno, J. (2006). Opinión de los universitarios sobre la educación física y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, 8, 25-34. Obtenido el 26 de agosto de 2015 en: <http://www.um.es/univefd/UCM.pdf>
- Pérez, J. (2012). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León México*. Tesis Doctoral, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/4507/1/Tesis%20Jose%20Alberto%20Perez.pdf>
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport an exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Roberts (Ed.). *Human Kinetics Books*. (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rodríguez, G., Mayorga, J., Merino, Á., Garrido, M., & Fernández del Valle, M. (2006). La práctica, el abandono y la demanda futura de actividad física y/o deporte entre los habitantes de la Comunidad de Madrid. *Kronos: la revista científica de actividad física y deporte*, 9, 54-66.
- Ruiz, F., García, E., & Hernández, A. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un

estudio longitudinal. *Recreación, ocio activo y turismo*. 63(1), 86-91.

Ruiz, F., García, M., & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23, 152-166.

Salvador, F. (1994). Una aproximación a la realidad de las actividades físico deportivas en la Universitat de Valencia. En Universidad de Córdoba. (Editor), *IV Jornada de Deporte Universitario del Grupo Sur*. (pp. 115-121). Córdoba: Servicio de educación física y deporte de la universidad de Córdoba.

Sánchez-Barrera, M.; Pérez, M., & Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(8), 51-71.

Sanz, E., Valdemoros, M., Ramos, R., & Ponce de León, A. (2011). Claves educativas para aumentar la motivación de los jóvenes físicamente inactivos. *European Journal of education and psychology*. 4(2), 109-118. Obtenido el 10 de Julio de 2015 en: <http://www.ejep.es>

Valois, F., Zullig, J., Huebner, S., & Drane, W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *The Journal of School Health*, 74(2), 59-65.