

REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
Blasco, T., et alter (1996)
Evolución de los patrones de actividad física
en...

EVOLUCION DE LOS PATRONES DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*

**Tomás Blasco, Lluís Capdevila, Mònica Pintanel, Lourdes Valiente y
Jaume Cruz**

PALABRAS CLAVE: Actividad física, Diferencias de género, Motivación.

RESUMEN: En este trabajo se analiza la relación existente entre la práctica de actividad física durante el primer curso de carrera y la práctica de actividad física durante el BUP y el COU. Asimismo, se estudian las posibles diferencias entre sexos en el número de horas dedicadas a la actividad física y en los motivos para llevarla a cabo. Los resultados indican que, en general, se dedican más horas a la actividad física en períodos vacacionales que en períodos académicos y que, en promedio, se dedican más horas a la actividad física durante el BUP y el COU que durante el curso universitario. Además, los chicos dedican más horas a la actividad física que las chicas, y éstas alegan motivos diferentes a los de los chicos para practicar actividades de ejercicio. Por último, se observa también que los sujetos actualmente sedentarios realizaban en BUP y COU menor número de horas de actividad física que los que actualmente tienen un estilo activo.

KEY WORDS: Physical activity, Gender differences, Motivation.

ABSTRACT: The aim of this work is to analyze the relationship between physical activity patterns of

Area de Psicología Básica. Universitat Autònoma de Barcelona.

Correspondencia: Tomás Blasco. Area de Psicología Básica. Apartado 29. Universitat Autònoma de Barcelona. 08193 Bellaterra (Barcelona). Teléfono: (93) 5811434. Fax: (93) 5812324

* Este trabajo ha podido realizarse gracias a una ayuda del Vice-rectorat de Coordinació Institucional i Estudiants de la Universitat Autònoma de Barcelona

university students and the patterns they exhibited during Baccalaureate. On the other hand, differences between boys and girls in their reasons to perform physical activity, as well as their levels of physical activity, are also analyzed. Results show that students spend more time in physical activities during

holidays than during the academic season, and that the amount of hours devoted to exercise was greater at Baccalaureate. On the other hand, boys spent more hours than girls to physical activities, and girls differ from boys in their motives to perform physical activities. Finally, students that show a sedentary style at university, spent less hours to exercise activities during Baccalaureate than did active university students.

Introducción

El número de investigaciones que se ha llevado a cabo desde principios de los años 80 sobre pautas de actividad física y su relación con la salud es muy abundante y, fruto de ello, es la obtención de un nivel de conocimientos que ha permitido responder a algunas de las preguntas que entonces se plantearon y, a la vez, formular otras nuevas que son las que determinan las líneas a seguir por los psicólogos dentro de este campo. Esto puede resumirse en dos características fundamentales. La primera es que la correlación positiva entre el mantenimiento de estilos de vida activos y la existencia de estados de salud y bienestar parece, en general, haber quedado demostrada (Biddle, 1993; Blasco, 1994). La segunda es que hay un creciente interés por el desarrollo de los aspectos relativos al conocimiento y comprensión de los factores que determinan que los individuos mantengan estilos de vida activos, y que ha sido denominado como «Psicología del Ejercicio» por Rejeski

y Thompson (1993). Estas dos características están mutuamente interrelacionadas, ya que, desde el punto de vista de la salud pública, tan importante es conocer en qué medida la actividad física es beneficiosa para los individuos como saber cuáles son los factores que determinan la existencia de estilos de vida activos, pues si estos no se implantan, los beneficios del ejercicio sobre la salud no llegarán a producirse.

En consecuencia, la investigación sobre actividad física y salud puede encuadrarse dentro de esos dos grandes bloques, y es en el segundo de ellos, el de la Psicología del Ejercicio, donde se inserta el presente trabajo. Dentro de este ámbito, las investigaciones se dedicaron, en un primer momento, a realizar estudios descriptivos en los que se intentaba relacionar los estilos de vida activos con diferentes variables psicológicas, psicosociales y sociodemográficas (Sallis y Hovell, 1990). Una vez conocidas, en líneas generales, cuáles eran las principales variables aparentemente relacionadas con el inicio y el mantenimiento del ejercicio, se ha pasado a elaborar y probar, desde principios de los años 90, diferentes modelos teóricos que intentan explicar y predecir el comportamiento de los individuos en relación con los programas de ejercicio (Brawley, 1993; Godin, 1993; Maddux, 1993; Biddle y Goudas, 1996). Si bien es esta línea de desarrollo de modelos

teóricos la que los principales autores consideran como más adecuada y fructífera para mejorar el nivel de conocimientos actuales (Dishman, 1994), ello no es incompatible con la continuación de trabajos descriptivos y correlacionales que nos permitan seguir acumulando información. Tal afirmación podemos justificarla en base a dos argumentos: en primer lugar, los estudios descriptivos realizados hasta principios de los 90 tuvieron, en su mayoría, algunas insuficiencias metodológicas que, inevitablemente, formaban parte inherente de los primeros estadios de un conocimiento que estaba comenzando a gestarse. Así, el uso de muestras sesgadas o la utilización de constructos no siempre bien definidos y medidos dio lugar a importantes dudas sobre la validez y pertinencia de la información obtenida. En segundo lugar, y no menos importante, los estudios que intentan contrastar cualquiera de los múltiples modelos teóricos requieren de una metodología y recursos muy superiores a los de los estudios descriptivos, requisito que suele ser incompatible con las disponibilidades que suelen estar al alcance de la mayor parte de investigadores.

Una tercera razón podría añadirse a las anteriores cuando aplicamos estas consideraciones al ámbito de nuestro país, y es la de que, aun cuando los investigadores siguen las directrices que acabamos de describir y se están realizando ya trabajos empíricos que intentan contrastar modelos teóricos (Chamarro, comunicación personal; Pintanel, comunicación personal), el número de

estudios descriptivos es, respecto al volumen existente en el mundo anglosajón, más bien escaso. Sin que ello signifique, ni mucho menos, un desmerecimiento hacia los trabajos realizados hasta ahora y de los que tenemos noticia (García Ferrando, 1986; Corbella, Cruz, Edo y Moix, 1988; Generalitat de Catalunya, 1991; Miranda, 1991; Devís y Peiró, 1993; Gili y Ferrer-Pérez, 1994; Masachs, Puente y Blasco, 1994; Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995), lo cierto es que la continuación de este tipo de estudios va a seguir aportándonos resultados relevantes. Es por ello que nuestro trabajo se ciñe a un estudio descriptivo que forma parte de una investigación más amplia que pretende conocer la evolución de las pautas de actividad física en adolescentes de ambos sexos. De la información que se obtenga pueden derivarse implicaciones tanto en el ámbito aplicado (el conocimiento de las características de este grupo de población puede facilitar la implantación de estrategias de intervención más eficaces) como en el teórico (detectando la pertinencia de determinados factores a fin de que puedan ser tenidos en cuenta en los distintos modelos susceptibles de ser propuestos o contrastados).

Método

Sujetos

La muestra está formada por un total de 196 alumnos de la Universitat Autònoma de Barcelona (102 varones (52.3%) y 93 mujeres (47.7%)) pertenecientes al primer curso de la Facultad de Ciencias (81 hombres y 15 mujeres) y al primer curso de la

EVOLUCIÓN DE LOS PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS / BLASCO, T., ET ALTER

Facultad de Psicología (22 hombres y 78 mujeres) y con una media de edad de 19.86 años (SD = 2.92 años y rango entre 18 y 39 años).

Instrumentos

Se elaboró un cuestionario con 41 preguntas abiertas y cerradas estructurado en cinco apartados: 1) Datos demográficos (6 preguntas); 2)

Historia previa de actividad física (8 preguntas sobre la actividad física y deportiva realizada en el COU y el BUP); 3) Situación actual (6 preguntas sobre la actividad física y deportiva realizada actualmente); 4) Intereses (5 preguntas sobre el tipo de actividad física o deportiva preferida), y 5) Motivos (16 preguntas sobre razones para practicar ejercicio físico y que

| | x | SD |
|----------------|------|------|
| COU curso | 4.45 | 4.11 |
| COU vacaciones | 7.03 | 6.17 |
| BUP curso | 6.43 | 4.45 |
| BUP vacaciones | 7.36 | 6.58 |
| Actual | 3.30 | 3.71 |

COU curso = Horas de actividad física durante el período académico del COU;
 COU vacaciones = Horas de actividad física durante las vacaciones académicas del COU;
 BUP curso = Horas de actividad física durante el período académico del BUP;
 BUP vacaciones = Horas de actividad física durante las vacaciones académicas del BUP.

Tabla 1: *Promedio de horas semanales de actividad física o deportiva.*

debían ser contestadas con SI o NO). El Anexo 1 reproduce las preguntas utilizadas en el cuestionario.

Procedimiento

El cuestionario se administró en dos días diferentes (uno en la Facultad de Ciencias y otro en la Facultad de Psicología) y en horas lectivas. Previo acuerdo con los profesores implicados, los encuestadores acudieron al aula donde se realizaba la clase, explicaron el motivo de la encuesta solicitando la colaboración de los alumnos, y entregaron los cuestionarios que fueron rellenados en ese mismo momento, siendo inmediatamente recogidos por los encuestadores. Todo este proceso se realizó en, aproximadamente, 20 minutos.

Resultados

Al estudiar la historia previa de actividad física, tanto en el BUP como en el COU se puede observar (ver Tabla 1) un cambio estacional: el número de horas de actividad física aumenta durante los meses de vacaciones. El análisis de la varianza indica que la media de horas de actividad física durante las vacaciones es superior a la media de horas de actividad física durante el curso, tanto para el COU ($F(1,189) = 33.3$; $p < 0.001$) como para el BUP ($F(1,188) = 4.5$; $p = 0.035$). Además, en el BUP se hacen más horas de actividad física durante el período académico que en el COU, según indica el análisis de la varianza ($F(1,188) = 90.19$; $p <$

| | HOMBRES | | MUJERES | | p |
|----------------|---------|------|---------|------|----------|
| | x | SD | x | SD | |
| COU curso | 6.21 | 4.34 | 2.54 | 2.83 | < 0.0001 |
| COU vacaciones | 8.50 | 7.00 | 5.30 | 4.60 | 0.0004 |
| BUP curso | 8.20 | 4.64 | 4.50 | 3.30 | 0.0000 |
| BUP vacaciones | 8.74 | 6.94 | 5.89 | 5.90 | 0.0028 |
| Actual | 4.60 | 4.40 | 2.00 | 2.10 | < 0.0001 |

COU curso = Horas de actividad física durante el período académico del COU;
 COU vacaciones = Horas de actividad física durante las vacaciones académicas del COU;
 BUP curso = Horas de actividad física durante el período académico del BUP;
 BUP vacaciones = Horas de actividad física durante las vacaciones académicas del BUP.

Tabla 2. Promedio de horas semanales en función del sexo. Prueba de comparación: Análisis de la varianza.

| | ACTIVOS | | NO ACTIVOS | | p |
|--|---------|------|------------|------|--------|
| | x | SD | x | SD | |
| COU curso | 5.09 | 3.94 | 2.76 | 4.15 | 0.0005 |
| COU vacaciones | 7.50 | 6.23 | 5.76 | 5.99 | 0.0886 |
| BUP curso | 6.98 | 4.37 | 4.86 | 4.39 | 0.0034 |
| BUP vacaciones | 7.84 | 6.74 | 6.03 | 6.18 | 0.09 |
| Promedio BUP y COU Durante el curso | 6.02 | 3.87 | 3.81 | 4.06 | 0.0007 |

COU curso = Horas de actividad física durante el período académico del COU;
 COU vacaciones = Horas de actividad física durante las vacaciones académicas del COU;
 BUP curso = Horas de actividad física durante el período académico del BUP;
 BUP vacaciones = Horas de actividad física durante las vacaciones académicas del BUP.

Tabla 3. Promedio de horas semanales en función del nivel de actividad física actual. Prueba aplicada: Análisis de la varianza.

0.001), lo cual es lógico si se tiene en cuenta que la gimnasia es una asignatura obligatoria en el BUP.

Si se analizan los datos en función del sexo (Tabla 2) se observa que las chicas hacen menos actividad física que los hombres, tanto en el BUP como en el COU, independientemente de que sea período académico o período de vacaciones, diferencias que son estadísticamente significativas según el análisis de la varianza ($p < 0.005$ en todos los casos).

En lo que refiere a la práctica actual

de actividad física (es decir, durante el período académico correspondiente al primer curso de carrera), el número de horas de actividad física semanal descende respecto al BUP y el COU (ver Tabla 1). Si se compara ese número de horas respecto al promedio de las realizadas durante el BUP y el COU, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($F(1,187) = 46.76; p < 0.001$). En cuanto a las diferencias entre sexos, los chicos siguen dedicando actualmente un mayor número de horas semanales

EVOLUCIÓN DE LOS PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS / BLASCO, T., ET ALTER

Fig. 1. Perfil del tiempo dedicado a la actividad física y el deporte, según sexo.

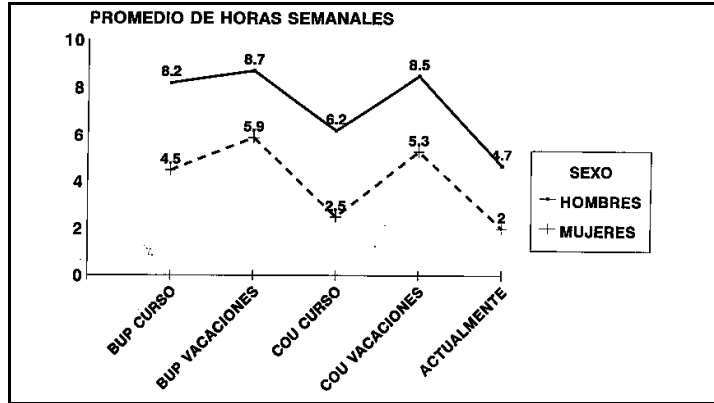
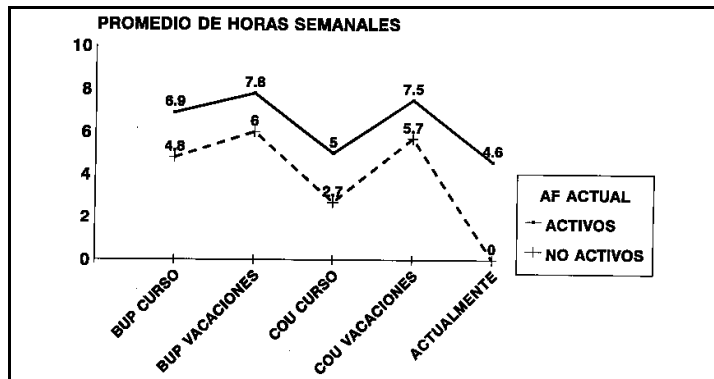


Fig. 2. Perfil del tiempo dedicado a la actividad física y el deporte, según el nivel de actividad física actual.



| MOTIVO | HOMBRES | | MUJERES | |
|----------------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Recomendación médica | 5 | 5.0 | 15 | 16.7 |
| Me gusta | 99 | 99.0 | 75 | 83.3 |
| Cuerpo atractivo | 33 | 33.0 | 46 | 53.5 |
| Modificar peso | 28 | 27.7 | 51 | 57.3 |
| Estar más ágil | 76 | 75.2 | 78 | 87.6 |
| Me divierte | 91 | 91.0 | 72 | 80.0 |
| Ir a competiciones | 32 | 32.0 | 16 | 18.2 |

Tabla 4. Motivos para practicar actividad física o deporte. Las diferencias son estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en todos los motivos indicados en la tabla, según la prueba de ji cuadrado ($p < 0.05$).

a la realización de actividad física (Tabla 2), diferencia que es estadísticamente significativa según el análisis de la varianza ($F(1,189) = 27.12; p < 0.0001$). La Figura 1 resume las diferencias entre sexos.

La posible relación entre la historia previa de actividad física y el nivel actual de la misma fue analizada en base al siguiente criterio: se dividió a los sujetos en dos grupos en función del nivel de actividad física actual,

Fig. 3. Interés por la actividad con monitor, según el sexo.

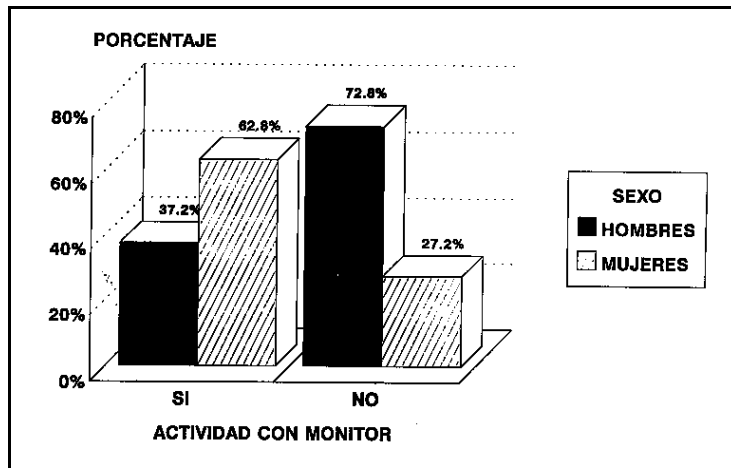
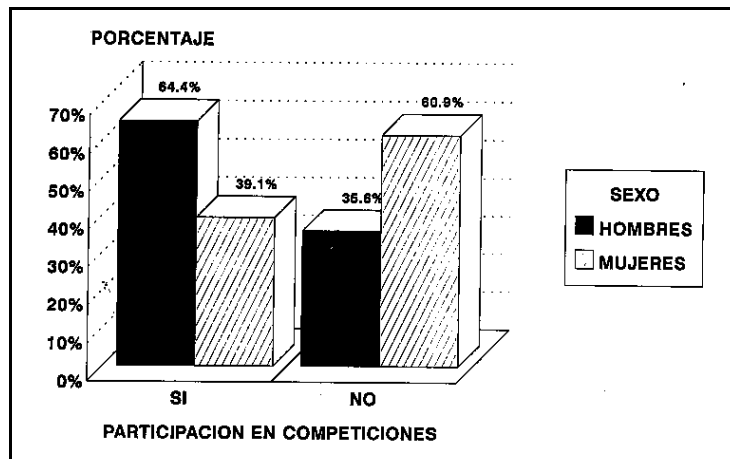


Fig. 4. Interés por la participación en competiciones, según el sexo.



considerándose como «no activos» a los que contestaban «cero horas» a la pregunta «Durante este curso, ¿cuántas horas semanales, aproximadamente, estás dedicando a realizar actividades físicas o deportivas?» (véase la pregunta 20 del Anexo 1), y como «activos» a los que dedicaban al menos una hora semanal a este tipo de actividades. Con este criterio, hay un 73.4% de individuos «activos» ($n = 141$) y un 26.6% de «no activos» ($n = 51$). De estos últimos, la mayoría son chicas, aun cuando la diferencia entre la proporción de chicos y chicas no alcanza la significación estadística. Donde sí se observa una diferencia estadísticamente significativa es al comparar el número de horas semanales de actividad física realizadas por los individuos «no activos» en el BUP y en el COU: la Tabla 3 indica que durante los períodos académicos y, globalmente, durante el BUP y el COU, los individuos actualmente «no activos» realizaban menor número de horas de actividad física que los individuos actualmente «activos» (ver Figura 2).

Respecto a intereses actuales hacia la actividad física, destacaremos la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre chicos y chicas respecto a los siguientes aspectos: las chicas prefieren la actividad física con monitor según una prueba de ji cuadrado ($p < 0.0001$) y rechazan la participación en competiciones ($p < 0.0005$) (ver Figuras 3 y 4).

Por último, respecto a los motivos que empujan a la realización de actividad física, hay también

diferencias estadísticamente significativas entre chicos y chicas ($p < 0.05$ en todas las variables según una prueba de ji cuadrado) en los indicados en la Tabla 4. Así, y en líneas generales, los chicos dan más importancia al hecho de divertirse, mientras que las chicas otorgan más importancia a aspectos de la estética corporal como perder peso y obtener un cuerpo atractivo. Es curioso también destacar que la realización de ejercicio por prescripción médica se encuentra más entre las chicas que entre los chicos.

Discusión

Los resultados de nuestro estudio coinciden, en general, con los obtenidos en otras investigaciones, presentando, además, dos ventajas desde el punto de vista metodológico: centrarse en un tipo de población bastante homogéneo, y hacer una valoración retrospectiva muy inmediata que reduce el riesgo de errores en el recuerdo.

Teniendo en cuenta esas particularidades metodológicas, señalemos que las diferencias en el nivel de actividad física observadas entre chicos y chicas han sido detectadas en otras investigaciones, tanto españolas (Gili y Ferrer-Pérez, 1994; Sánchez-Barrera et.al. 1995), como extranjeras (Robinson y Godbey, 1993; Armstrong, 1995; García, Norton, Frenn, Coviak, Pender y Ronis, 1995). Esto coincide también con la existencia de diferencias entre hombres y mujeres en las preferencias sobre las características del ejercicio, aspecto que ha sido también constatado en las investigaciones realizadas dentro y fuera de nuestro

país (Corbella et. al. 1988; Douthitt, 1994; Finkenber, DiNucci, McCune y McCune, 1994; Gili y Ferrer-Pérez, 1994; Sánchez-Barrera et. al. 1995). Tomando conjuntamente ambas características, podría concluirse que las mujeres son más sedentarias que los hombres porque no les gusta la competición y porque buscan objetivos a más largo plazo (por ejemplo, perder peso o mejorar el aspecto corporal) que, al ser menos fáciles de obtener, dificultarían el mantenimiento de la conducta de ejercicio. A la inversa, los varones, al disfrutar con el ejercicio por el hecho de realizar una competición, recibirían un refuerzo inmediato que mantendría su conducta.

Sin embargo, esta conclusión está quizá menos fundamentada de lo que pueda parecer. Si nos atenemos a las definiciones estrictas de «actividad física», «ejercicio» y «deporte» (Caspersen, Powell y Christenson, 1985; Blasco, 1994) es posible que podamos afirmar que los varones practican más deporte que las mujeres, pero no que éstas sean más sedentarias que los primeros. La razón estriba en que, socialmente, se tiende a identificar «actividad física» con «deporte», y podría ocurrir que un sujeto activo, pero que **no** practica deporte, indicase que no hace actividad física cuando se le pregunta por ello, lo cual, automáticamente, y a efectos de contabilización de datos estadísticos, lo clasifica como un sujeto sedentario. Podría ocurrir entonces que las mujeres, por su menor preferencia por las actividades físicas que conllevan competición, tiendan a ser catalogadas como «inactivas» cuando quizá en realidad no lo son (pueden hacer otro tipo de

actividades que conllevan ejercicio pero no competición, como aerobio, danza, excursionismo, ir en bicicleta, etc.). En todo caso, es éste un apunte metodológico que precisaría, para ser corroborado o descartado, de estudios más elaborados, y que, por otro lado, no anula la posibilidad de que las mujeres sean realmente más sedentarias que los hombres, lo cual podría venir determinado por los estereotipos de género (Gili y Ferrer-Pérez, 1994). Al respecto, y en segmentos de edad superiores al empleado en nuestro estudio, se ha sugerido que las mujeres serían más sedentarias porque las obligaciones sociales que les son atribuidas en los diferentes momentos del ciclo vital (especialmente durante la maternidad) les impedirían disponer del tiempo libre necesario para la realización de actividad física. Si este supuesto fuera cierto, no podría explicar los datos observados en nuestro estudio (la maternidad en la población estudiada es prácticamente inexistente). Por otra parte, O'Brien y Keating (1995) han señalado que no serían las implicaciones derivadas de los roles sociales las que explicarían las diferencias entre hombres y mujeres, sino que sería la propia historia de actividad física del individuo lo que determinaría el nivel actual de actividad física. Según estos autores, las personas activas lo son a lo largo de toda su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias.

Este argumento estaría de acuerdo con otro de los principales resultados hallados en nuestra investigación: los individuos no activos durante el curso

universitario tendían ya a realizar menos horas de actividad física en BUP y COU que los actualmente activos, incluso fuera de los períodos de actividad académica. Esto podría

interpretarse del modo siguiente: durante la adolescencia se va perfilando un estilo de vida más activo o más sedentario como consecuencia de la acción de agentes educativos

como los padres y los compañeros (Anderssen y Wold, 1992; Wold y Anderssen, 1992), o la escuela, único lugar donde todos los niños y niñas tienen la oportunidad de practicar actividad física (Bar-Or, 1987; Biddle, 1991; Devís y Peiró, 1992, 1993). Estos agentes educativos podrían afectar de forma diferencial a chicos y a chicas (Gili y Ferrer-Pérez, 1994). Estas tendencias irían cobrando más fuerza en la medida en que la actividad física dejara de ser obligatoria en el currículum académico, hecho que queda constatado por la reducción de horas de actividad física del COU respecto del BUP y del número de horas semanales de actividad física durante el curso universitario respecto al promedio de BUP y COU, determinando así que algunos individuos opten por una actividad física no programada y esporádica (es decir, por una actividad física ligera, sin competición) que puede ser entendida como «sedentarismo» según lo expuesto en el párrafo anterior. Si bien podría argumentarse que el aumento de la edad de los individuos es el agente responsable del cambio y aun cuando diferentes estudios realizados con amplios segmentos de edades han señalado que la práctica de actividades de ejercicio disminuye con la edad (Steinhardt y Young, 1992; Eaton, Nafziger, Strogatz y Pearson, 1994; Gili y Ferrer-Pérez, 1994), creemos que esto no puede aplicarse a una franja con individuos entre 14 y 20 años, que son los evaluados en nuestro estudio, ya que las investigaciones anteriormente citadas han obtenido sus diferencias al comparar segmentos de edad más amplios. Posiblemente es el hecho de enfrentarse a una situación nueva (inicio de estudios universitarios, acceso a la mayoría de edad, autonomía en las decisiones sobre actividades académicas) lo que determina que los individuos modifiquen sus patrones de actividad física a partir de los estilos conductuales adquiridos a lo largo de la adolescencia. En suma, nuestra hipótesis es que el cambio cualitativo que constituye el acceso a la Universidad produce un punto de inflexión en el estilo de vida del individuo, facilitando la manifestación de tendencias hacia actividades físicas ligeras, no competitivas (más compatibles con las exigencias del rendimiento universitario) que, a la larga, pueden conducir a un estilo de vida sedentario.

Concluyendo, pues, y a falta de posteriores replicaciones de nuestro trabajo, parece que el inicio de una carrera universitaria implica una disminución de los niveles de actividad física mantenidos durante el BUP y el COU, que se hace más patente en aquellos individuos que ya manifestaban una tendencia a dedicar menos horas semanales de actividad física, y, asimismo, en las mujeres, por su menor preferencia hacia los aspectos relacionados con el deporte y la competición. Por lo tanto, y según nuestros datos, la interacción de los factores «sexo» e «historia previa de ejercicio» en la población universitaria daría lugar a una constelación de

circunstancias que podrían determinar la adquisición de un estilo de vida sedentario en determinados individuos. Con esos conocimientos, corresponde a los psicólogos aplicados la planificación de intervenciones que faciliten, no solamente la implantación de estilos de vida activos en este tipo de población, sino también su mantenimiento a lo largo de toda la vida adulta.

Referencias

- Anderssen, N. y Wold, B. (1992) Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 63(4), 341-348.
- Armstrong, N. (1995, Junio) The challenge of promoting physical activity. *Journal of the Royal Society for Health*. 187-192.
- Bar-Or, O. (1987) A commentary on children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 58, 304-307.
- Biddle, S. (1991) Promoting health-related physical activity in schools. En N. Armstrong y A. Sparkes (Eds.) *Issues in physical education* (pp 155-169). Londres: Cassell.
- Biddle, S. (1993) Children, exercise and mental health. *International Journal of Sport Psychology*. 24, 200-216.
- Biddle, S. y Goudas, M. (1996) Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*. 66(2), 75-78.
- Blasco, T. (1994) *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Brawley, L. R. (1993) The practicality of using social psychological theories for exercise and health research and intervention. *Journal of Applied Sport Psychology*. 5(2), 99-115.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. y Christenson, G. M. (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 100(2), 126-131.
- Corbella, E., Cruz, J., Edo, S. y Moix, J. (1988) Pautas de actividad física y salud en una muestra universitaria. En J. Santacreu (Ed.) *Modificación de Conducta y Psicología de la Salud*. (pp. 519-528) Valencia: Promolibro.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992) Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En J. Devís y C. Peiró (Eds.) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 27-45). Barcelona: INDE.
- Devís, J., y Peiró, C. (1993) La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del Deporte*. 4, 71-86.
- Dishman, R. K. (1994) *Advances in exercise adherence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Douthitt, V.L. (1994) Psychological determinants of adolescent exercise adherence. *Adolescence*. 29(115), 711-722.
- Eaton, C.B., Nafziger, A. N., Strogatz, D.S. y Pearson, T.A. (1994) Self-reported

Anexo 1

- physical activity in a rural county: A New York County Health Census. *American Journal of Public Health*. 84, 29-32.
- Finkenber, M.E., DiNucci, J. M., McCune, S.L. y McCune, E.D. (1994) Analysis of course type, gender and personal incentives to exercise. *Perceptual and Motor Skills*. 78, 155-159.
- García Ferrando, M. (1986) Hábitos deportivos de los españoles. *Sociología del comportamiento deportivo*. Madrid: ICEFD.
- García, A. W., Norton, M.A. Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J. y Ronis, D.L. (1995) Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*. 65(6), 213-219.
- Generalitat de Catalunya (1991) *Llibre Blanc. Activitat física i promoció de la salut*. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social.
- Gili, M. y Ferrer Pérez (1994) Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares. *Revista de Psicología del Deporte*. 5, 81-88.
- Godin, G. (1993) The Theories of Reasoned Action and Planned Behavior: Overview of findings, emerging research problems and usefulness for exercise promotion. *Journal of Applied Sport Psychology*. 5(2), 141-157.
- Maddux, J. E. (1993) Social cognitive models of health and exercise behavior: an introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*. 5(2), 116-140.
- Masachs, M., Puente, M. y Blasco, T. (1994) Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*. 5, 71-80.
- Miranda, J. (1991, diciembre) ¿Salut, forma física, estètica o benestar?. ¿Què porta a l'usuari al gimnàs?. *Apunts. Educació Física*. 61-70.
- O'Brien, S. y Keating, N. (1995) Life Cycle Patterns of physical activity among sedentary and active older women. *Journal of Aging and Physical Activity*. 3 340-359.
- Rejeski, W. J. y Thompson, A. (1993) Historical and conceptual roots of Exercise Psychology. En P. Seraganian (Ed.) *Exercise Psychology: The influence of Physical Exercise on Psychological Processes* (pp. 3-38). Nueva York: John Wiley.
- Robinson, J.P. y Godbey, G. (1993) Sport, fitness and the gender gap. *Leisure Sciences*. 15, 291-307.
- Sallis, J. F. y Hovell, M. F. (1990) Determinants of exercise

- behavior. En J. O. Holloszy y K. B. Pandolf (Eds.) *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18. (pp. 307-330) Baltimore: Williams and Wilkins.
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. y Godoy, Juan F. (1995) Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*. 7-8, 51-71.
- Steinhardt, M.A. y Young, D.R. (1992) Psychological attributes of participants and non-participants in a worksite health and fitness center. *Behavioral Medicine*. 18, 40-46.
- Wold, B. y Anderssen, N. (1992) Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*. 23, 343-359.