

# EVOLUCIÓN DE MOTIVACIONES, ACTITUDES Y HÁBITOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN

Pérez, D.; Requena C. & Zubiaur M.  
Universidad de León

---

## RESUMEN

Conociendo el descenso que se produce en la práctica deportiva al entrar en la Universidad, y la relación existente entre el consumo de sustancias nocivas y la falta de ejercicio físico, hemos querido estudiar si esto también ocurre en los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Con este objetivo pasamos un cuestionario elaborado por nosotras a estudiantes de nuestra Facultad dónde analizamos: 1º, motivaciones y actitudes de los alumnos de los diversos cursos hacia la carrera, así como sus preferencias profesionales; 2º, si se ha producido un descenso en la práctica física al estudiar la carrera; y 3º, qué hábitos de consumo de tabaco y alcohol tenían nuestros estudiantes antes de entrar en la Facultad y cómo evolucionan durante la carrera. Entre los resultados más relevantes cabe destacar la marcada disminución de la práctica deportiva al iniciar la carrera; la caída de la motivación hacia estos estudios según avanzan los cursos, y finalmente, que el porcentaje de alumnos que consumen alcohol es alto y aumenta a lo largo de la carrera, ocurriendo lo contrario con el tabaco.

PALABRAS CLAVE: Práctica deportiva, actitudes, motivación, alcohol y tabaco.

## ABSTRACT

The aim of this research study is to examine the reduction in sports activity of the students of Sciences of the Physical Activity and Sport of the University of Leon at the beginning of their studies, and the relationship between the consumption of injurious substances and their poor physical exercise. We passed a self elaborated questionnaire to students of our Faculty to analyze: 1<sup>st</sup>, motivations and attitudes of the students towards their degree and their professional preferences; 2<sup>nd</sup>, if the reduction in sports practice had occurred at the beginning of their studies; and 3<sup>rd</sup>, which habits of consumption of tobacco and alcohol our students had before and during the studies. Results show the considerable decrease of sports activity at the beginning of the degree; the progressive decrease in the motivation towards these studies, and, finally, the high percentage of students who consume alcohol increasing with the time, and the opposite result with tobacco.

KEY WORDS: Sports practice, attitudes, motivation, alcohol and tobacco

---

## INTRODUCCIÓN

Todos sabemos que la actividad física y el deporte son buenos para la salud, como está ampliamente demostrado, tanto desde el punto de vista físico (Blasco y cols. 1996; Guillén y cols, 1997; Dosil, 2004..) como psicológico (Biddle y cols., 2000; Weinberg y Gould, 1996; Sánchez Bañuelos, 1996; Blasco y cols., 1996; Márquez, 1995, 2001, Delgado y Tercedor, 2002)). Esta idea va calando cada vez más en las sociedades industrializadas, de forma que resulta fácil observar cómo han proliferado los gimnasios en las ciudades o incluso ver a gente haciendo *footing* por la calle o los parques.

En los diferentes estudios donde se analiza el interés por la práctica deportiva de la población, se observa que los españoles valoran positivamente la actividad física y son conscientes de la importancia que tiene para la salud, tanto física como psicológica. García Ferrando (1997) ha observado un aumento en su

interés desde el año 1975 hasta el 1990, momento en que queda estabilizado. Pese a todo una cosa es la teoría y otra la práctica, pues el porcentaje de adultos que, realmente, realizan algún tipo de deporte se mantiene un poco bajo (el 32 % según García Ferrando en 1997).

Por otro lado, este interés no es el mismo en todas las edades: muchos trabajos que profundizan en cómo influye la edad en la práctica física, coinciden en que el período escolar es el momento de máxima participación en actividades físicas, quedando de manifiesto que, según avanza la edad, el índice de participantes disminuye, produciéndose un gran abandono al llegar a la Universidad, como han observado Vallejo Cuéllar (1998), Froján y Rubio (1997), Segura y cols. (1999), Blasco y cols. (1996). El estudio de Froján y Rubio (1997) con estudiantes de la Universidad Autónoma de Madrid revela que el 20,5% de los estudiantes practica ejercicio físico de manera excepcional una vez por semana, es un porcentaje muy bajo frente al 32% del resto de la población española (Segura y cols. 1999)

Entre las causas de este abandono está, en algunos casos, el cambio de residencia y, en general, el estilo de vida universitario, con un claro aumento de las horas dedicadas al estudio y un horario fundamentalmente nocturno para sus actividades lúdicas (Froján y Rubio, 1997; Segura y cols., 1999, García Ferrando, 1993). Todo ello hace que los estudiantes tengan menos tiempo para dedicarse a la actividad física.

La práctica deportiva no sólo es buena para la salud sino que además está relacionada con la adquisición de hábitos saludables: hay trabajos que contemplan que los estudiantes que realizan ejercicio físico consumen menos alcohol, tabaco u otras drogas que aquellos que no hacen deporte (García Ferrando, 1993; Rodríguez Ordax y de Abajo, 2003, Sánchez y Cantón, 1999; Castillo y cols., 1999). Mendoza (2000) pone de manifiesto que existe una relación entre conductas y hábitos saludables, y a la inversa también, configurándose, de este modo, estilos de vida determinados.

Los estudiantes de la licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como es lógico, no se ajustan a las estadísticas de los jóvenes universitarios españoles: su nivel de práctica física y deportiva está muy por encima de la media (Sánchez-Barrera y cols., 1995). Esto tiene sentido si pensamos que son personas que están especialmente motivadas hacia el deporte y, seguramente, especialmente dotadas para el mismo (no en vano, han tenido que pasar unas pruebas físicas de ingreso en la carrera que, si bien no son muy duras, sí que exigen tener unas condiciones físicas adecuadas para cursar estos estudios).

Pese a todas estas características el alumnado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte a menudo se quejan de que una vez que inician la carrera, el

deporte que practican es cada vez menor, y que van perdiendo forma física con los años universitarios. Estos comentarios suelen acompañar a otros que reflejan una decepción general de estos estudios, quedándose muy por debajo de sus expectativas sobre la carrera.

Realmente hay pocas publicaciones que contemplen a los alumnos de esta Titulación como objeto de estudio en lo referente a sus actitudes hacia la carrera y hacia la práctica deportiva, así como las posibles modificaciones a lo largo de la misma. Cabe destacar el de Sánchez-Barrera y cols. realizado en 1995, y, sobre todo, dado el objetivo y la muestra de nuestro trabajo, el llevado a cabo por Márquez y Zubiaur en 1990 con los alumnos del, entonces, INEF de Castilla y León.

Todas estas observaciones han motivado nuestro trabajo, donde pretendemos analizar la evolución a lo largo de la carrera de la práctica deportiva de los alumnos, y de la actitud hacia estos estudios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. Y, dado que puede existir una relación entre disminución de práctica deportiva y aumento de consumo de sustancias poco saludables, también analizaremos el consumo de alcohol y tabaco en los alumnos y si se producen cambios según se avanza en la carrera, utilizando un cuestionario de elaboración propia al que contestaron alumnos de todos los cursos de la titulación.

## MUESTRA

La muestra la componen 309 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León, 133 chicas y 176 chicos, pertenecientes a los diversos cursos de la licenciatura, siendo la distribución por cursos de la siguiente forma:

TABLA 1. : Muestra utilizada en este trabajo

CURSO	TOTAL	CHICAS	CHICOS	EDAD MEDIA
PRIMERO	94	40	54	18,7
SEGUNDO	62	24	38	20
TERCERO	60	25	35	21
CUARTO	36	19	17	22
QUINTO	57	25	32	23
TOTAL	309	133	176	20,94

## PROCEDIMIENTO

Se elaboró una encuesta que se distribuyó a los alumnos de los 5 cursos de la licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León, durante el curso académico 2003-2004. Por medio de preguntas cerradas, se planteaban los siguientes aspectos:

1º. Motivaciones y actitudes de los alumnos de los diversos cursos hacia la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como sus preferencias profesionales derivadas de estos estudios.

2º. Práctica deportiva antes de comenzar a estudiar la carrera y durante la misma: se analiza el deporte practicado, las horas dedicadas y el nivel de compromiso.

3º. Hábitos de consumo de tabaco y alcohol antes de entrar en la Facultad y durante la carrera.

## RESULTADOS

Se ha realizado un análisis descriptivo de los resultados obtenidos, presentándose tablas de datos y gráficos de porcentajes de respuesta.

Antes de pasar a analizar los distintos aspectos estudiados, lo primero que observamos es que la mayoría de los alumnos de la Facultad no son de León, viviendo, por tanto, fuera del hogar familiar bien en residencia o en un piso compartido con más estudiantes. Curiosamente la cantidad de estudiantes que viven en un piso va aumentando a lo largo de los cursos, abandonando la residencia y la familia como modus vivendi.

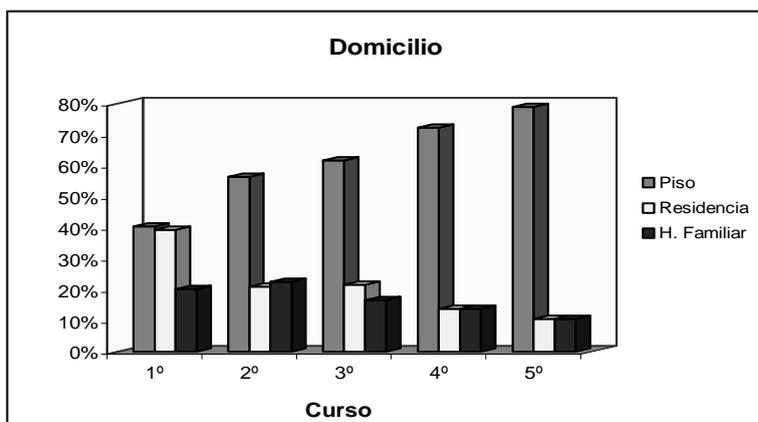


FIGURA 1.: Modus vivendi a lo largo de los cursos de la carrera (residencia, hogar familiar y piso de estudiantes)

## 1º. MOTIVACIONES Y ACTITUDES HACIA LA CARRERA:

Respecto al primer bloque de preguntas relacionadas con las motivaciones y actitudes de los alumnos hacia la carrera encontramos los siguientes resultados:

- Ante la pregunta: **¿Por qué decidiste estudiar esta carrera?** la respuesta mayoritaria es *Porque desde siempre lo he tenido muy claro. Tengo Vocación*. Y esto es así a lo largo de todos los cursos, con un porcentaje del 60,52%

A esta respuesta le sigue *Porque me gusta el deporte y quiero mantenerme en forma*, siendo la siguiente: *Porque no encontré otra carrera que me gustase más*. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Márquez y Zubiaur (1990), y Madera y González Boto (2003), lo que nos indica que la mayoría de los alumnos que deciden estudiar esta carrera tienen una gran motivación intrínseca hacia la actividad física y el deporte. Parece razonable y esperable que, dadas las características que presenta esta licenciatura, se requiera el gusto por la práctica deportiva para realizarla.

Los porcentajes obtenidos por las distintas respuestas y cursos se puede observar en el tabla 2.

TABLA 2. Porcentajes de respuestas ante la pregunta ¿Por qué decidiste estudiar esta carrera?

¿Por qué decidiste estudiar esta carrera?	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	TOTAL
Porque desde siempre lo he tenido muy claro. Tengo vocación.	64,89%	59,67%	63,33%	61,10%	50,87%	60,52%
Porque me lo aconsejaron (Familiares, amigos..)	6,38%	1,61%	1,66%	2,70%	5,26%	3,88%
Porque tiene bastantes salidas laborales.	2,12%	1,61%	0	2,70%	1,75%	1,61%
Porque me gusta el deporte y quiero mantenerme en forma.	18,08%	20,96%	10%	5,55%	17,51%	15,53%
Porque no me daba la nota para otra carrera que yo quería.	1,06%	1,61%	0	5,55%	1,75%	1,62%
Porque no encontré otra carrera que me gustase más.	6,3%	6,45%	20%	19,44%	15,78%	12,30%
Otras razones.	1,06%	8,06%	5%	2,70%	7,01%	4,53%

- Cuando a los alumnos se les pregunta **si están contentos con estar cursando esta carrera** se observa que el grado de satisfacción es bastante alto en 1º, pero disminuye según avanzan los cursos, como podemos observar en el tabla 3, donde el 73,40% manifiesta estar muy contento, frente 11,11% de 4º o el 15,78% de 5º curso. Y, de hecho, el porcentaje de alumnos que si retrocedieran en el tiempo volverían a estudiar lo mismo disminuye según avanza la carrera (Tabla 4)

TABLA 3.: Respuestas obtenidas por los 5 cursos sobre el grado de satisfacción con la carrera.

Grado de satisfacción con la carrera	1°	2°	3°	4°	5°
Si muy contento/a.	73.40%	40.32%	26.66%	11.11%	15.78%
Si.	20.21%	56.45%	51.66%	33.33%	33.33%
Normal	6.38%	1.16%	18.33%	30.55%	36.84%
No mucho	0	1.16%	3.33%	16.66%	14.03%
No estoy nada contento/a.	0	0	0	8.33%	0

TABLA 4. Porcentaje de alumnos que volverían a estudiar la misma carrera

¿Volverías a estudiar lo mismo?	1°	2°	3°	4°	5°
Sí	94.68%	91.93%	83.33%	61.11%	63.15%
No	1.06%	3.22%	1.66%	11.11%	10.52%
Tengo mis dudas	4.25%	4.83%	15%	27.77%	24.56%

- Al solicitar a los alumnos que puntúen de 1 a 10 una serie de aspectos relacionados con la Facultad y la titulación, se observa que a medida que avanzan los cursos hay un descenso en las puntuaciones, indicando una motivación decreciente a lo largo de la carrera que afecta, incluso, a las relaciones entre compañeros y a la percepción del ambiente.

TABLA 5: Evaluación de los distintos aspectos de la Facultad realizada por los alumnos de los diversos cursos (puntuaciones medias de 1 a 10)

Valoración de la Facultad De Cc. Actividad F. y D.	1°	2°	3°	4°	5°
Instalaciones	7.22	5.65	5.35	5	4.56
Material	7.21	5.52	5.11	5.02	4.18
Asignaturas	7.11	6.26	6.23	5.16	5.39
Plan de estudios	6.94	5.95	5.46	4.44	5.22
Compañeros de clase	8.35	7.53	7.53	7.88	6.33
Ambiente del FCAFD	8.89	8.06	7.33	7.91	6.7

- También nos pareció interesante preguntar sobre los intereses profesionales y analizar su evolución a lo largo de los cursos. Ante la pregunta: **¿En qué campo te gustaría trabajar cuando termines los estudios?**. Las respuestas fueron las siguientes:

TABLA 6: Porcentaje de respuestas elegidas por los alumnos de los diversos cursos ante la pregunta ¿En qué campo te gustaría trabajar cuando termines?

RESPUESTAS	1º	2º	3º	4º	5º	TOTAL
Docencia.	38,29%	40,32%	43,33%	63,88%	64,91%	47,57%
Alto rendimiento.	27,65%	19,35%	23,33%	19,44%	10,52%	21,03%
Gestión.	3.19%	4.83%	1,66%	2.77%	8,77%	4,21%
Actividades recreativas y de tiempo libre.	7.44%	6.45%	5%	5,55%	5.26%	6,15%
Actividades físicas adaptadas (discapacitados)	2.12%	4,83%	5%	0%	1.75%	2,91%
Tercera edad.	1.06%	1.61%	0	2.77%	0	0,97%
Montar un gimnasio o centro de mantenimiento.	8.51%	8.06%	5%	0	3.50%	5,82%
Ser entrenador/a o monitor/a.	11.70%	8,06%	8,33%	5.55%	1.75%	7,77%
Otros	0	6.45%	8,33%	0	3.50%	4,53%

Como se puede observar en el tabla 6, la docencia es la profesión que los alumnos eligen mayoritariamente, aumentando su porcentaje a lo largo de la carrera casi al doble (figura 2). La segunda elección, el alto rendimiento, va disminuyendo considerablemente según avanzan los cursos, como vemos en la tabla y en el gráfico. Estos datos coinciden con el estudio realizado con anterioridad por Márquez y Zubiaur (1990). Esto podría obedecer

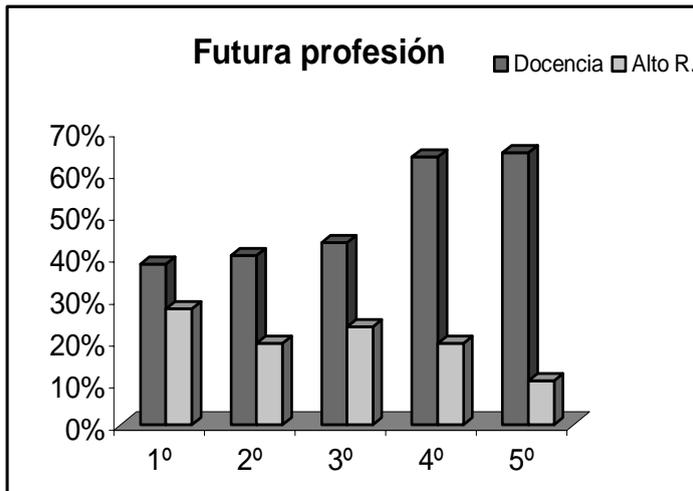


FIGURA 2.: Evolución a través de los cursos, de las dos salidas profesionales más elegidas por los alumnos.

## 2º. PRÁCTICA DEPORTIVA Y NIVEL DE COMPROMISO

En este apartado analizamos la práctica realizada antes de comenzar la carrera, esto es, el tipo de deporte practicado, número de horas. También nos interesa conocer el grado de compromiso con el deporte practicado, preguntando si se estaba federado y si se ejercía de monitor o entrenador. Siempre comparando esa situación anterior con la actual como estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Los resultados ponen de manifiesto que antes de comenzar los estudios el porcentaje de personas que practicaban algún deporte era altísimo, manteniéndose por encima del 90% en todos los cursos, y rondando las 9 horas el tiempo dedicado a la práctica. Cuando se analiza el deporte que se está practicando en el momento, vemos en la gráfica de la figura 3 que los porcentajes descienden al 60% e, incluso, dentro de los que sí practican deporte, el número de horas semanales desciende a 7; también disminuyen los federados (de 78, 32% pasan a ser el 37,54%) y también los deportistas de élite, que de 13 sólo se mantienen 6 (del 4,1% pasamos al 1,94%). Pese al descenso, estos porcentajes nos indican un nivel de práctica muy por encima de la media de los jóvenes de su edad (García Ferrando, 1997; Mendoza, 2000; Delgado y Tercedor, 2002...) lo cual parece lógico tratándose de alumnos de Ciencias de Actividad Física y Deporte.

Grado de satisfacción con la carrera	1º	2º	3º	4º	5º
Si muy contento/a.	73.40%	40.32%	26.66%	11.11%	15.78%
Si.	20.21%	56.45%	51.66%	33.33%	33,33%
Normal	6.38%	1.16%	18.33%	30.55%	36.84%
No mucho	0	1.16%	3.33%	16.66%	14.03%
No estoy nada contento/a.	0	0	0	8.33%	0

FIGURA 3.: Porcentaje de alumnos que practican deporte antes y durante la carrera.

- Al analizar los deportes más practicados vemos que gana claramente el fútbol seguido del atletismo y baloncesto; aunque también, en pequeños porcentajes, se practica una gran variedad de deportes. Esta relación se mantiene prácticamente durante la carrera, sólo el fútbol-sala aumenta apreciablemente (figura 4). Este dato coincide, en parte con los deportes más practicados por los españoles, según nos muestra el estudio realizado por García Ferrando (1993, 1997).

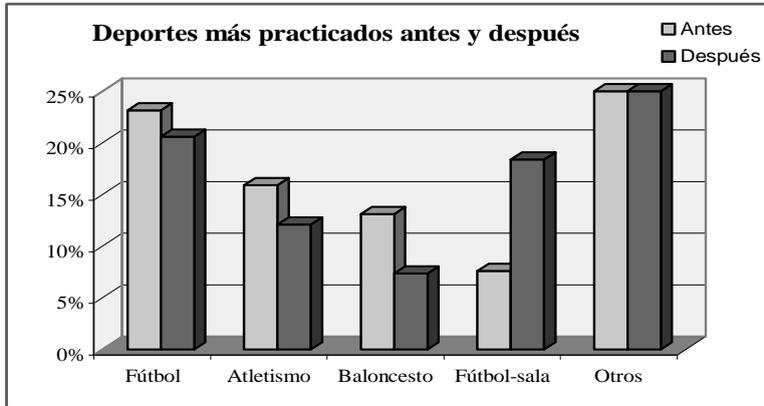


FIGURA 4: Comparación de los deportes más practicados antes de comenzar los estudios, en tono claro, y durante los estudios, en tono oscuro.

- Ante la pregunta: **¿Por qué no practicas deporte en la actualidad?**, la respuesta mayoritaria es *Porque prefiero centrarme en la carrera y no tengo mucho tiempo de entrenar*; seguida de otras como *Porque en mi tiempo libre prefiero hacer cosas que no sea deporte*. También: *Por estancamiento en el nivel de práctica, meseta deportiva o disminución de capacidades*. Y con el mismo porcentaje: *Porque estoy cansado/a de tanto entrenar, me he aburrido de hacer lo mismo*, como podemos observar en el siguiente cuadro:

TABLA 7.: Porcentajes de respuesta seleccionada ante la pregunta ¿Por qué no practicas un deporte?

¿Por qué no practicas un deporte?	1°	2°	3°	4°	5°	TOTAL
Porque aquí no hay el deporte que yo practicaba	4.76%	5.55%	7.40	14.28%	11.11 %	7,33%
Porque prefiero centrarme en la carrera y no tengo mucho tiempo de entrenar.	42.85%	61.11%	29.62%	28.57%	33.33 %	34,86%
Porque estoy trabajando como monitor/a o entrenador/a y prefiero este papel que el de deportista.	4.76%	5.55%	7.40%	7.14%	5.55%	5,50%
Porque estoy cansado/a de tanto entrenar, me he aburrido de hacer lo mismo.	9.52%	0	7.40%	14.28%	16.66 %	8,25%
Por motivos de lesión.	14.28%	0	3.70%	0	0	3,67%
Por problemas con el entrenador o compañeros.	0	5.55%	3.70%	0	0	1,83%
Por estancamiento en el nivel de práctica, meseta deportiva o disminución de capacidades.	0	5.55%	14.81%	7.14%	16.66 %	8,25%
Porque en mi tiempo libre prefiero hacer cosas que no sea deporte.	4.76%	0	11.11%	21.42%	16.66 %	9,17%
Otros motivos.	19.04%	16.66%	14.81%	7.14%	5.55%	11,93%

También en este apartado se compara el trabajo como entrenador o monitor, observando cómo aumenta el porcentaje de alumnos dedicados a ejercer como

monitores según avanzan los cursos, como parece normal dada su formación y su edad (Figura 5)

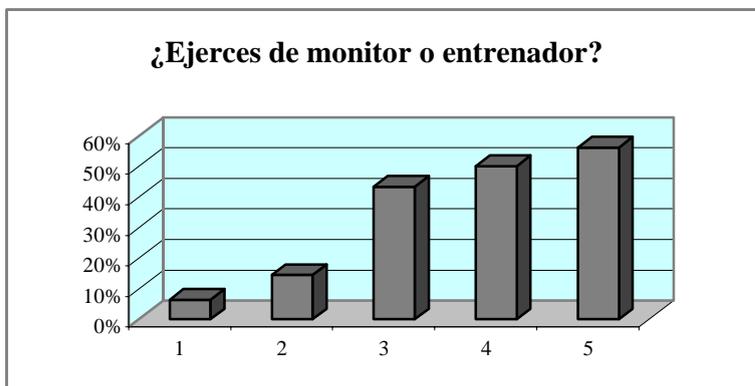


FIGURA 5.: Aumento del porcentaje de alumnos que trabajan como monitores o entrenadores a lo largo de la carrera

## 2º HÁBITOS DE CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

En lo que respecta a los hábitos de consumo de tabaco y alcohol, vemos que antes de empezar la carrera el porcentaje de consumidores de alcohol era de 80,58% y de fumadores del 13%. Comparando con el momento actual veremos que el porcentaje aumenta algo en el caso de los bebedores 81,55% (figuras 6 y 8), aunque no así en los fumadores que disminuye un poco (10,66%) (figuras 6 y 7):

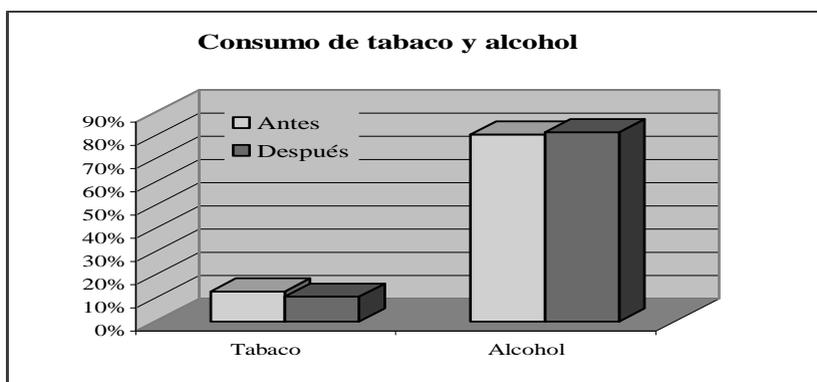


FIGURA 6: Comparación del consumo de tabaco y alcohol antes de comenzar la carrera y durante la misma.

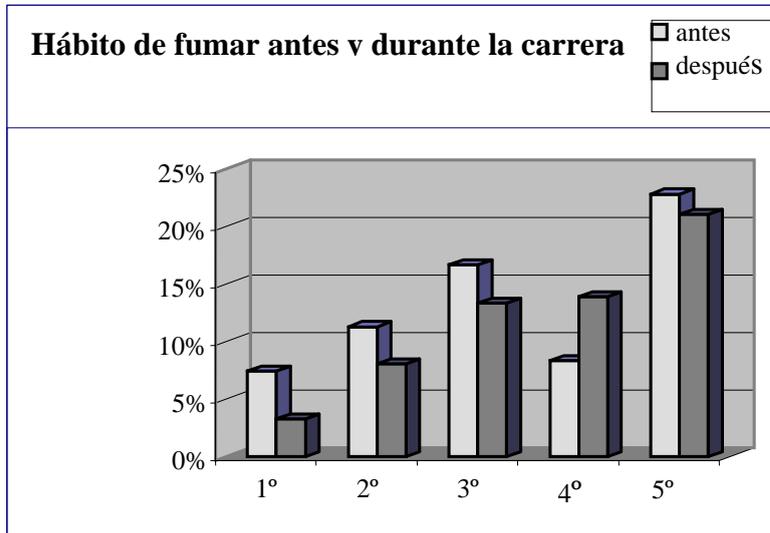


FIGURA 7: Comparación del hábito de fumar antes de comenzar los estudios y durante los mismos, analizando cada uno de los cursos de la licenciatura.

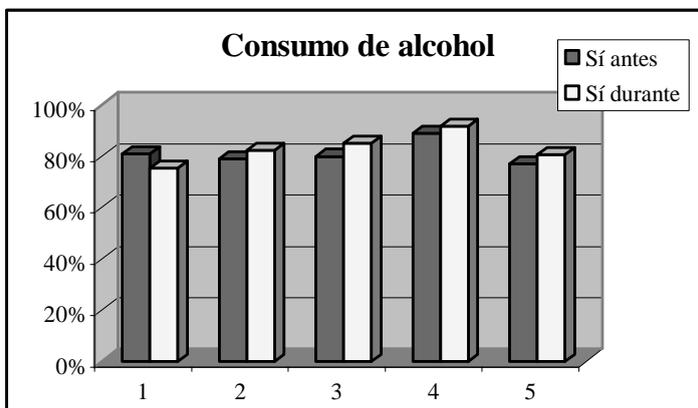


FIGURA 8: Comparación del hábito de consumo de alcohol antes de comenzar los estudios y durante los mismos, analizando cada uno de los cursos de la licenciatura.

- Otro dato interesante es que no sólo aumenta durante la carrera el número de consumidores de alcohol sino que también beben con más asiduidad, pues ante la pregunta: **¿Cuándo bebes alcohol?** Vemos que hay un aumento en el porcentaje de alumnos que beben el fin de semana, disminuyendo los que responden que muy de vez en cuando o sólo una vez al mes, como observamos en el tabla 8.

TABLA 8.: Asiduidad en el consumo de alcohol.

<b>¿Cuándo bebes alcohol?</b>	<b>Antes</b>	<b>Después</b>
Muy de vez en cuando, sólo en ocasiones especiales.	15,21%	13,27%
De vez en cuando (1 vez al mes aproximadamente)	12,30%	11,65%
Los fines de semana cuando salía de fiesta.	52,10%	55,33% %
Casi todos los días	1%	1%

Aunque, al parecer, cuando beben alcohol, el porcentaje de alumnos que llegan a la borrachera es algo menor, a juzgar por las repuestas a la pregunta de **¿Qué cantidad de alcohol bebes?**, como observamos en el tabla 9.

TABLA 9.: Cantidad de alcohol consumida

<b>¿Qué cantidad de alcohol bebes?</b>	<b>Antes</b>	<b>Después</b>
En pequeñas cantidades (1 o 2 vasos como mucho)	23,62%	24,27%
En cantidades considerables (De 3 a 5 vasos)	35,60%	36,90%
En grandes cantidades llegando a menudo a la borrachera	21,03%	18,77%

Respecto al tipo de bebida alcohólica consumida las preferencias se mantienen antes y durante la carrera: calimocho, cerveza, ron y, algo menos, güisqui y vodka

- Afortunadamente, con el consumo de tabaco ocurre lo contrario: los estudiantes que fuman son pocos, incluso menos que antes de iniciar la carrera; y, además, fuman menos asiduamente, como se observa en el cuadro que contempla las respuestas a la pregunta: **¿Cuándo fumas?**

TABLA 10.: Asiduidad de consumo de tabaco.

<b>¿Cuándo fumas?</b>	<b>Antes</b>	<b>Después</b>
Muy de vez en cuando, sólo en ocasiones puntuales.	3,88%	4,20%
Sólo los fines de semana.	2,91%	1,29%
Un paquete a la semana aproximadamente.	2,26%	1,94% %
Muy a menudo, medio paquete diario aproximadamente.	2,26%	1,6%
Un paquete diario o más.	1,29%	1%

Si comparamos con el resto de los jóvenes españoles de su edad vemos que nuestros estudiantes están por debajo de la media, pudiendo pensar que efectivamente está relacionado este bajo porcentaje con la elevada práctica de actividad física.

## CONCLUSIONES

1. Hay una mayoría de alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León que eligen esta carrera porque sienten un interés intrínseco hacia el deporte y la actividad física, existiendo, por tanto, un componente vocacional importante en la elección de la misma, como también se observó en el trabajo realizado por Márquez y Zubiaur en 1990, realizado con alumnos del antiguo I.N.E.F. de Castilla y León.

2. Esta motivación intrínseca hace que el grado de satisfacción inicial con la carrera sea alto, sin embargo, a medida que avanzan los cursos aumenta el descontento, dando puntuaciones cada vez más bajas a aspectos como el plan de estudios, asignaturas, material... Se confirma, por tanto, los rumores de que efectivamente los alumnos se van desmotivando al cursar los estudios. Creemos que este es un proceso que ocurre en la mayoría de las Titulaciones, debido a las falsas expectativas que los alumnos tienen, básicamente por desconocimiento de lo que realmente se estudia en ellas.

3. La salida profesional más buscada por los estudiantes es la docencia, afianzándose más según se avanza en la carrera. Posiblemente sea el trabajo más asequible y conocido por ellos.

4. Como afirmábamos al principio, la cantidad de práctica deportiva de nuestros estudiantes está muy por encima de la media, pero sí se observa un descenso marcado por el inicio de la carrera. También se observa un nivel de compromiso menor con el deporte, dejando de estar federados o de ser deportistas de élite. Los alumnos lo achacan al tiempo dedicado a los estudios y a la realización de actividades distintas al deporte en su tiempo libre, por aburrimiento o por variar de actividad.

5. Al igual que el resto de los españoles (García Ferrando, 1997) a los estudiantes de la Facultad el deporte que más les gusta practicar es el fútbol y después el fútbol sala, aunque se observa una variedad altísima de deportes practicados.

6. En lo que respecta al consumo de alcohol vemos que aumenta ligeramente con los años, lo que podría estar relacionado con un estilo de vida menos saludable por parte de los alumnos, donde se incluye una menor práctica deportiva, pero, sin embargo, eso no se refleja con el tabaco, cuyo consumo decrece ligeramente a medida que avanza la carrera, por lo que no podemos sacar conclusiones claras sobre si la

disminución de la práctica deportiva de nuestros estudiantes conlleva un estilo de vida menos saludable.

### REFERENCIAS

- BLASCO, T., CAPDEVILA, LL., PINTANEL, M., VALIENTE, L. y CRUZ, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte*, 9-10, 51-63.
- CASTILLO, I., TOMÁS, I. y PASTOR, Y. (1999). Participación en competiciones deportivas, motivos de práctica deportiva y conductas de salud. En: F. Guillén (ed.) *LA Psicología del Deporte en España al final del milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, pp. 471-477.
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Inde, Barcelona.
- DOSIL, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. McGraw Hill, Madrid.
- FROJÁN, M.X. y RUBIO, R. (1997). Salud y hábitos de vida en los estudiantes de la U.A.M. *Clínica y Salud*. 8, 2, 357-381.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de Juventud.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. Consejo Superior de Deportes (Madrid). Tirant lo Blanch (Valencia).
- MADERA, E. y GONZÁLEZ BOTO, R. (2003). Del INEF a la Facultad: motivaciones, conocimientos, consideraciones y hábitos de los alumnos de primer curso de la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. En: Márquez, S., *La Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Perspectiva Latina*, 425-432. Universidad de León.
- MÁRQUEZ, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista Psicología General y Aplicada*. 48, 1-2. 185-205.
- MÁRQUEZ, S. (2001). Actividad física y salud. Instrumentos de evaluación y aplicación a la tercera edad. En: M. Valcárcel (coord.). *Psicología del Deporte y de la Salud*. Ourense: Fundación Mestre Mateo.
- MÁRQUEZ, S. y ZUBIAUR, M. (1990). Actitudes, intereses y opiniones de los estudiantes del INEF de Castilla y León. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*. 4. 28-31.
- MENDOZA, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para

- el fomento de la actividad físico-deportiva. En: *Educación Física y Salud*. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: FETE-UGT, 765-790.
- RODRÍGUEZ ORDAX, J. y de ABAJO, S. (2003). Relación entre actividad física y consumo de sustancias perjudiciales para la salud en población escolar de Avilés. En: Márquez, S., *La Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Perspectiva Latina*, pp. 443-449. Universidad de León.
- RUIZ JUAN, F., GARCÍA MONTES, E. y HERNÁNDEZ RODRIGUEZ, A. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 63, 86-92.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- SÁNCHEZ, C. y CANTÓN, E. (1999). Psicología de la actividad físico-deportiva, estilos y hábitos de vida. En: F. Guillén (ed.) *LA Psicología del Deporte en España al final del milenio*, pp. 453-469. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- SÁNCHEZ-BARRERA, M.B., PÉREZ GARCÍA, M. y GODOY J.F. (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- SEGURA, J., CEBRIÁ, J., CASA, O., CORBELLA, S, CRUSAT, M., ESCANILLA, E., GRAU, G. y SANROMÁ, M. (1999). Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En: G. Nieto García y E. Garcés de los Fayos: *Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Áreas de Investigación y aplicación*. Vol. I, pp. 203-213.
- WEINBERG, R. y GOULD, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ariel, Barcelona.