



**Carriedo, A.; González, C., López, I. (2019).** Hábitos de consumo y práctica deportiva en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*. 11(Supl 1):167-176.

**Original**

## HÁBITOS DE CONSUMO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## HABITS OF SPORTS CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN UNIVERSITY STUDENTS

Carriedo, A.<sup>1</sup>; González, C.<sup>1</sup>; López, I.<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>*University of Oviedo*

---

Correspondence to:  
**Alejandro Carriedo**  
University of Oviedo (Spain)  
Faculty of Teacher Training and Education  
Email: [carriedoalejandro@uniovi.es](mailto:carriedoalejandro@uniovi.es)

---

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
Martos (Spain)*



Received: 13/03/19  
Accepted: 11/05/19



## RESUMEN

El propósito de este estudio fue examinar los hábitos de consumo deportivo y de práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios del grado de maestro en educación primaria. También, se analizaron las relaciones entre estas dos variables y las asociaciones encontradas en función del género. Un total de 86 estudiantes (29 varones y 57 mujeres) con una media de edad de 19,33 años ( $DE = 3,15$ ) participaron en este estudio descriptivo transversal. Los resultados indicaron que un 67,4% y un 69,8% de los estudiantes habitualmente practican y visualizan deporte respectivamente. Suelen dedicar más tiempo semanal a practicar actividades físico-deportivas ( $M = 213,69$ ,  $DE = 258$ ) que a visualizar competencias deportivas ( $M = 93,6$ ,  $DE = 100,44$ ). También se observó una correlación positiva entre ambas variables,  $Rho(86) = 0,343$ ,  $p < 0,001$ . Cuando se analizaron los resultados en función del género, la prueba  $U$  de Mann-Whitney evidenció que los varones dedicaban más tiempo a practicar,  $U = 440$ ,  $p < 0,001$ ,  $r = 0,39$ , y visualizar deporte,  $U = 334$ ,  $p < 0,001$ ,  $r = 0,49$ , que las mujeres. Estos resultados nos ayudan a conocer mejor los hábitos físico-deportivos de los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Deporte espectáculo, actividad física recreativa, salud, ocio.

## ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the habits of sports consumption and physical activity practice in university students enrolled in the bachelor's degree in primary teaching education. Also, the relationships between these two variables and the associations with gender were analyzed. A total of 86 students (29 men and 57 women) with an average of 19.33 years ( $SD = 3.15$ ) participated in this cross-sectional descriptive study. The results indicated that 67.4% and 69.8% of the students habitually practice and visualize sports, respectively. However, they usually dedicate more time to sports-sports activities ( $M = 213.69$ ,  $DE = 258$ ) than to sports visualization competitions ( $M = 93.6$ ,  $DE = 100.44$ ). In addition, there is a positive correlation between both variables,  $Rho(86) = .343$ ,  $p < 0.001$ . When the results were analyzed according to gender, the Wilcoxon rank test showed that men spend more time practicing,  $U = 440$ ,  $p < 0.001$ ,  $r = 0.39$ , and visualize more sports,  $U = 334$ ,  $p < 0.001$ ,  $r = 0.49$ , than women. These results help us to better understand the physical-sports habits of university students.

**Keywords:** Sport spectacle, leisure time physical activity, health, leisure time



## INTRODUCCIÓN

El aumento del sedentarismo es un problema de nuestra sociedad (Padial-Ruz, Viciano-garófano, y Palomares-Cuadros, 2018) que está asociado con graves consecuencias para la salud, como por ejemplo la obesidad. Uno de los últimos informes publicados alerta que el exceso de peso en la población adulta española se sitúa sobre el 70% y se estima que, en 2030, habrá un 80% de hombres y un 55% de mujeres con sobrepeso en nuestro país (Barroso, Goday, Ramos, Marín-Ibañez, Guembe, Rigo et al., 2018). La actividad física ha demostrado ser un factor importante en la prevención de la obesidad, del sobrepeso (Janssen y Leblanc, 2010) y en el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (Penedo y Dahn, 2005). Debido al demostrado impacto que tiene mantener un estilo de vida activo sobre la salud (González-Carcelén, López-Sánchez, Sánchez-García, Ibañez, y Díaz, 2018), la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2010) recomienda que niños y jóvenes acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada-vigorosa.

Uno de los objetivos de la Educación Física debe ser enseñar el valor de la práctica físico-deportiva para inculcar hábitos saludables. Así, entre los mayores retos de nuestra sociedad se encuentra la reducción de los factores de impacto sobre la mortalidad en los países desarrollados, y según el informe anual de la Organización Mundial de la Salud (2002) sobre la salud en el mundo, cuatro de los diez primeros factores están directamente relacionados con la ausencia o escasez de ejercicio físico regular (i.e., 2ª causa = hipertensión arterial, 4ª = dislipemias, 5ª = exceso de peso, 7ª = inactividad física).

Por estos motivos es importante que durante la escolarización obligatoria se promueva e inculque el interés en mantenerse físicamente activo durante todas las etapas de la vida. Sin embargo, la última encuesta de hábitos deportivos en España (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015) señala que casi la mitad (46,5%) de la población de 15 años en adelante no practica deporte de forma periódica o de forma ocasional en nuestro país. Este porcentaje no sugiere que el deporte no tenga interés para la población, pues en la misma encuesta se observa que el 81,7% de la población asistió presencialmente o visualizó a través de los medios audiovisuales un

espectáculo deportivo al menos una vez al año. Es decir, aunque la población general está cada vez más concienciada sobre la importancia de realizar actividades físico-deportivas de manera regular, se intuye que en la población general hay mayor interés por visualizar deportes que por practicarlos. Estas estadísticas evidencian el gran interés que existe en nuestro país por el deporte espectáculo (Carriedo, Cecchini, y González, 2019). Por ejemplo, se estima que aunque 265 millones de personas juegan al fútbol regularmente en todo el mundo (Kunz, 2007), 1000 millones de espectadores visualizaron la final del mundial fútbol celebrado en Brasil 2014 (Kantar Media, 2015).

Ante esta situación cabe preguntarse cuáles son los motivos de estas diferencias. Asimismo, debemos reflexionar sobre las circunstancias que llevan a las personas a decantarse por la visualización de deportes (i.e., implicación pasiva en el deporte) frente a la práctica físico-deportiva (i.e., implicación activa en el deporte). Se destaca en el informe anteriormente citado (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015) que existe diferencias en función de la edad, el género y el nivel de formación. Por ejemplo, los hombres practican (el 59,8% practicó alguna actividad físico-deportiva durante el último año de manera habitual o esporádica) y visualizan más deporte (el 91% visualizó alguna competición deportiva de manera presencial o a través de los medios de comunicación en el último año) que las mujeres (47,5% y 72,8% respectivamente). En cuanto a la edad, debe destacarse que las mayores tasas de actividad física acontecen entre los 15 y los 19 años; y en cuanto al nivel de formación, son las personas con educación superior (73,4% con formación profesional o educación universitaria) quienes ostentan las mayores tasas de actividad físico-deportiva.

Es muy importante que la población se mantenga físicamente activa durante todas las etapas de la vida. Por estos motivos, el objetivo de este trabajo es conocer los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de la titulación del grado de maestro en educación primaria de una universidad elegida por conveniencia para poder establecer una comparativa con los datos obtenidos de la población española. Finalmente, con los datos obtenidos se pretende elaborar y presentar un informe a los estudiantes



implicados para que tomen conciencia y reflexionen sobre sus propias necesidades y carencias en relación con sus hábitos físico-deportivos.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### *Participantes*

La muestra estuvo formada por 86 estudiantes de una universidad situada en una ciudad del norte de España que cursaban estudios del grado de maestro en educación primaria. Los participantes se dividían en 29 varones y 57 mujeres con un rango de edad que oscilaba entre 18 y 36 años ( $M = 19,33$ ,  $DE = 3,15$ ).

### *Variables de Medida*

**Práctica físico-deportiva.** El grado de práctica deportiva semanal se midió preguntando a los participantes sobre el tiempo semanal (en horas) que dedicaban a realizar actividades físico-deportivas. Esta información se recodificó en minutos para poder hacer las distintas comparaciones. Este tipo de preguntas se han utilizado frecuentemente en la literatura para valorar la participación en el deporte (e.g., Bredemeier, Weiss, Shields, y Shewchuk, 1986, 1987; Cecchini, González, y Montero, 2007).

**Visualización de competiciones deportivas.** El tiempo que dedicaban a visualizar competiciones deportivas se midió con un único ítem que preguntaba sobre los minutos semanales que utilizaban para ver competiciones deportivas por televisión. Preguntas de esta naturaleza también han sido utilizadas en investigaciones que han analizado el consumo de programación deportiva en espectadores (e.g., Carriedo, Cecchini, y González, 2018, 2019).

### *Análisis estadísticos*

Para el análisis de los resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS 22 para Windows. Se ejecutaron análisis descriptivos, análisis de normalidad, correlaciones bivariadas mediante el coeficiente de correlación de Spearman y la prueba  $U$  de Mann-Whitney para muestras independientes para comprobar la asociación de las variables analizadas con el género. Asimismo, se calculó el tamaño del efecto de estas asociaciones mediante la  $r$  de Cohen, considerando que el tamaño del efecto es pequeño cuando el valor no llega a 0,10, medio cuando oscila

entre 0,10 y 0,30, y grande cuando es superior a 0,50 (Cohen, 1988).

### *Procedimiento*

En primer lugar, se obtuvo la aprobación del comité de Ética de la Universidad donde se realizó el estudio. Acto seguido se solicitó una autorización al decano de la facultad de Formación del Profesorado de la Universidad para administrar un cuestionario los estudiantes del grado de Maestro en Educación Primaria. Un investigador acudió al aula donde se encontraban los estudiantes para informarles del objetivo y de las características del estudio. Posteriormente fueron informados de que su participación sería anónima, voluntaria y que todas sus respuestas serían tratadas de manera confidencial. Los estudiantes que dieron su consentimiento informado contestaron a un cuestionario en aproximadamente 5 minutos.

## RESULTADOS

### *Estadística descriptiva y correlaciones bivariadas*

Los resultados descriptivos de la muestra analizada pueden verse en la Tabla 1. Un 30,2% de los participantes no visualizan competiciones deportivas a la semana (69,8% sí lo hacen). Los estudiantes que visualizan competiciones deportivas de manera habitual ( $n = 62$ ) manifestaron que dedicaban una media de 129,84 ( $DE = 96,32$ ) minutos a la semana. En cuanto a la práctica deportiva, de manera similar se observa que un 32,6% no realiza práctica deportiva semanal (67,4% sí lo hace) y un 55,8% realiza actividades físico-deportivas durante una hora o más a la semana. Solamente un 19,8% de los encuestados declaró realizar siete horas o más de actividad física a la semana. Los participantes que realizan actividades físico-deportivas de manera habitual ( $n = 58$ ) declararon que dedicaban una media de 316,86 ( $DE = 256,91$ ) minutos a la semana.

En función del género, se observa que el 89,7% de los varones realizan actividades físico-deportivas y visualizan competiciones deportivas habitualmente. Los valores medios reportados se corresponden con 384,46 ( $DE = 275,76$ ) minutos a la semana de práctica deportiva entre aquellos que realizan actividad física de manera habitual ( $n = 26$ ), y con una media de 183,46 ( $DE = 101,28$ ) minutos en la visualización de deportes ( $n = 26$ ).



Entre las mujeres, el porcentaje desciende hasta el 56,1% para para la realización de práctica deportiva y al 59,6% para la visualización de competiciones deportivas. Los valores medios reportados por las mujeres del estudio se corresponden con 261,93 ( $DE = 230,40$ ) minutos a la semana de práctica deportiva entre aquellas que realizan actividad física de manera habitual ( $n = 32$ ), y con 91,11 ( $DE = 71,85$ ) minutos para la visualización de deportes ( $n = 36$ ).

Para ejecutar los análisis inferenciales, en primer lugar se analizó el supuesto de normalidad mediante el test de Kolmoronov-Smirnov, cuyos resultados indicaron que los datos recogidos en la muestra de estudiantes no seguían una distribución normal para la visualización de competiciones deportivas,  $D(86)$ ,  $p < 0,001$ , ni para la práctica deportiva semanal,  $D(86)$ ,  $p < 0,001$ . Por lo tanto, para el análisis de correlaciones se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados indicaron que había una asociación significativamente positiva entre la visualización de competiciones deportivas y la práctica de actividades físico-deportivas, Spearman's  $Rho(86) = 0,343$ ,  $p < 0,001$ .

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos de las variables analizadas para la muestra total y en función del género

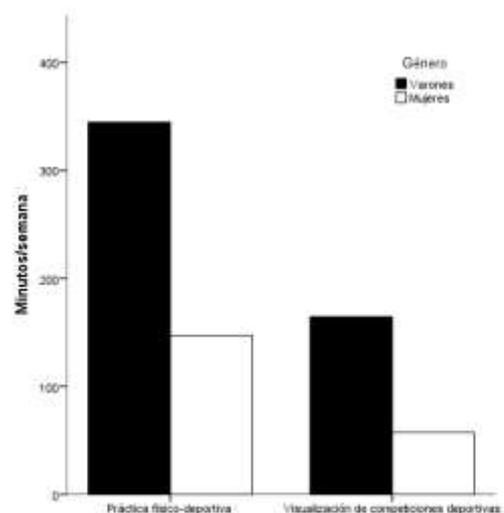
|                           | Muestra total<br>( $n = 86$ ) | Varones<br>( $n = 29$ ) | Mujeres<br>( $n = 57$ ) |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                           | $M (DE)$                      | $M (DE)$                | $M (DE)$                |
| Visualización de deportes | 93.6<br>(100.44)              | 164.48<br>(111.31)      | 72.06<br>(9.54)         |
| Práctica físico-deportiva | 213.69<br>(258)               | 344.68<br>(286.53)      | 147.05<br>(215.83)      |

*Nota.* La visualización de competiciones deportivas y la práctica de actividades físico-deportivas están representadas en minutos/semana.

### Análisis en función del género

Para analizar las asociaciones con el género de los participantes se utilizó la prueba  $U$  de Mann-Whitney para muestras independientes. Los resultados indicaron que había diferencias de género en la visualización de competiciones deportivas,  $U = 334$ ,  $p < 0,001$ ,  $r = 0,49$ , y en la práctica físico deportiva semanal,  $U = 440$ ,  $p < 0,001$ ,  $r = 0,39$ . Como puede verse en la Figura 1, los varones visualizan significativamente más competiciones deportivas y también practican más actividades físico-deportivas que las mujeres.

Finalmente, se ejecutó la prueba de rangos de Wilcoxon para analizar si había diferencias entre el tiempo semanal que dedicaban los estudiantes universitarios a visualizar competiciones deportivas (implicación pasiva en el deporte) y el tiempo semanal que utilizaban para realizar actividades físico-deportivas (implicación activa en el deporte). Como se esperaba, los resultados confirmaron que existían diferencias estadísticamente significativas entre ambas formas de implicarse en el deporte,  $Z = -3,844$ ,  $p < 0,001$ ,  $r = 0,29$ . Como puede verse en la Tabla 1, los estudiantes universitarios de la titulación del grado de maestro en educación primaria dedican más tiempo a realizar actividades físico-deportivas que a visualizar competiciones deportivas en la televisión (i.e., un 78,16% más de tiempo). Asimismo, se obtuvieron los mismos resultados cuando se analizaron las diferencias entre las dos formas de involucrarse en el deporte entre los hombres,  $Z = -3,042$ ,  $p = 0,002$ ,  $r = 0,40$ , y entre las mujeres,  $Z = -2,309$ ,  $p = 0,021$ ,  $r = 0,22$ .



**Figura 1.** Valores medios semanales reportados sobre la práctica físico-deportiva y la visualización de competiciones deportivas.

### DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio era conocer los hábitos físico-deportivos (i.e., implicación activa e implicación pasiva) de los estudiantes de la titulación del grado de maestro en educación primaria de una universidad elegida por conveniencia. Los resultados indicaron que los estudiantes universitarios de la



titulación del grado de maestro en educación primaria dedicaban más tiempo semanal a practicar actividades físico-deportivas que a visualizar competiciones deportivas. En este sentido, debe destacarse que aquellos estudiantes que dedicaron más tiempo a practicar deporte, también utilizaban más tiempo para visualizar competiciones deportivas. Puede parecer que estos resultados no coinciden con los reportados en la última encuesta de hábitos deportivos en España (2015). Sin embargo, las comparaciones deben establecerse con cautela pues en el citado informe se alude a la práctica y visualización deportiva realizada durante el último año, y nuestras preguntas valoraban la práctica y visualización semanal. Si consideramos que los estudiantes que reportaron un valor nulo, en cualquiera de las dos preguntas, fueron constantes a lo largo de todo el año, podemos sugerir que hay similitudes con el citado informe en cuanto a la práctica deportiva y a la visualización de competiciones deportivas. Si en la población española se observa que el 53,3% de los mayores de 15 años practicó deporte en el último año de forma periódica u ocasional, en nuestros datos obtenemos que el 69,8% declaró haber hecho alguna actividad física. No obstante, es importante considerar que el porcentaje casi igualó (i.e., 55,88%) a los datos proporcionados por la población general (véase Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015) cuando se consideró una actividad semanal mínima de 60 minutos. De la misma manera, encontramos similitudes en la visualización de competiciones deportivas, ya sea en las instalaciones o a través de los medios de comunicación, ya que el 69,8% de los encuestados también declaró visualizar competiciones deportivas de manera semanal, dato que se aproxima al 79,5% de la población general.

Es decir, a pesar de que el tiempo medio dedicado a practicar actividades físico-deportivas es superior al tiempo medio dedicado a visualizar competiciones deportivas, el porcentaje de estudiantes que practican deporte es inferior al de los estudiantes que lo visualizan, lo que es consistente con los últimos datos generales en la población española (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015). Si atendemos al tiempo, debe apreciarse que en la encuesta general se señala que los individuos que practican deporte semanalmente dedican un tiempo medio de 312,1 minutos a la semana y en nuestros estudiantes se

reporta una duración de 213,69 minutos a la semana. Por otro lado, si analizamos solo a aquellos estudiantes que practican actividad física semanal, los resultados prácticamente se igualan con 316,86 minutos a la semana.

Cuando se analizaron los resultados en función del género se observó que los varones dedicaban más tiempo a practicar y visualizar deporte que las mujeres. Nuevamente, los resultados son coincidentes con los reportados en la encuesta de hábitos deportivos en España (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015). Los varones de nuestro estudio dedican más tiempo a estas actividades y tan solo un 10,3% y un 10,3% declaró no visualizar competiciones deportivas ni practicar actividades físico-deportivas respectivamente, lo que nuevamente es consistente con la encuesta de hábitos en España (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015) en la que se reporta que el 59,8% de los hombres practicó deporte y que el 89,9% de los hombres visualizó competiciones deportivas en el último años (un 10,1% no lo hizo). No obstante, los principales resultados reportados en la encuesta no discriminan entre la edad y el género de los participantes, por lo que los porcentajes podrían variar significativamente si estuvieran ajustados a la franja de edad de nuestros estudiantes universitarios (i.e., 18-24 años). En cuanto a las mujeres, se aprecia que los resultados son diferentes, ya que un 40,4% y un 43,9% declaró no visualizar competiciones deportivas ni practicar deporte semanal respectivamente. En la encuesta de referencia (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015) se señala que un 47,5% de mujeres practicó deporte durante el último año y que un 30,4% no visualizó ninguna competición durante el mismo periodo de tiempo. Los resultados de nuestro estudio son más parecidos, pero nuevamente nos encontramos con el mismo problema que con los varones. Es decir, los resultados en función del género no están ajustados a la franja de edad.

Finalmente, si echamos una mirada a estudios que han analizado a la población en edad escolar, vemos que los resultados relativos a la práctica físico-deportiva también son similares a los nuestros. Entre un 61 y un 80% de los menores realizan deporte o actividad física organizada fuera del horario escolar (Aranceta, de Teresa, Ferreira, Luengo, y Ruíz,



2019), y el porcentaje sigue siendo mayor entre los niños que entre las niñas (Carriedo, González, y López, 2013; Chacón-Cuberos, Arufe-Giráldez, Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez, y Castro-García, 2016; Cuervo, Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez, y González González-Mesa, 2018). No obstante, de acuerdo con un reciente informe (Fundación Investigación Nutricional, 2017), menos de la mitad de los niños y adolescentes (entre el 21 y el 40%) cumplen las recomendaciones mínimas sobre actividad física diaria, que la organización mundial de la salud (2010) sitúan en acumular 60 minutos de actividad física moderada vigorosa a lo largo del día. Todo ello resalta lo importante que es fomentar la práctica físico-deportiva en estas edades para que se mantengan posteriormente en la edad adulta.

A pesar de que la muestra seleccionada solo representa a una parte de los estudiantes universitarios y lógicamente no es representativa de la población general, es interesante comprobar que los resultados obtenidos son muy similares a los reportados por la última encuesta de referencia (Ministerio de Educación Cultura y Deporte, 2015). Por lo tanto, los estudiantes que participaron en el estudio pueden tener una orientación que les sirva para reflexionar sobre sus hábitos en comparación con la población española. No obstante, por tratarse de un estudio descriptivo, este trabajo presenta una serie de limitaciones que deberían tenerse en cuenta a la hora de tratar de generalizar los resultados y para que puedan servir de referencia para futuras comparaciones con otros estudiantes universitarios. Por ejemplo, los participantes solo fueron estudiantes de una titulación, la cual, además tiene un porcentaje de alumnado interesado en cursar la mención de Educación Física. Por lo tanto, este es un aspecto importante a tener en cuenta, ya que el alumnado universitario de otras titulaciones podría estar menos concienciado con la práctica deportiva y menos interesado en el deporte en general. Otra limitación reside en el número de participantes, ya que solo se representa un porcentaje de los matriculados en la titulación. Sin embargo, con los resultados obtenidos se pudo tener una orientación para concienciar a los propios implicados sobre sus propios hábitos. Por lo tanto, futuros trabajos deberían incluir una muestra más representativa de las titulaciones que se seleccionen para tratar de encontrar conclusiones más generales.

## CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados de este estudio indican que los estudiantes encuestados dedican más tiempo semanal a practicar actividades físico-deportivas que a visualizar competiciones deportivas. Sin embargo, al igual que se observa en los datos recogidos en la última encuesta en la población española (2015), los porcentajes de estudiantes que practican deporte de manera semanal son inferiores a los porcentajes de estudiantes que visualizan competiciones deportivas de manera semanal. Existe una correlación positiva entre ambas variables, indicando que aquellos estudiantes que practican más actividades físico-deportivas también dedican más tiempo a visualizar competiciones deportivas. Finalmente, se observó que los varones dedican más tiempo a practicar y ver deportes que las mujeres. Estos resultados fueron incluidos en un informe y presentados a los estudiantes que participaron en el estudio. Podemos decir que las valoraciones y reflexiones generales que mostraron los estudiantes tras conocer los resultados del informe estaban principalmente orientadas hacia una mayor implicación futura en la práctica físico-deportiva. Aquellos que estaban por debajo de los niveles medios de la población general española expresaron su intención de, al menos, tratar de igualarse a la media de la población general.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aranceta, J., de Teresa, C., Ferreira, I., Luengo, E., y Ruíz, A. (2019). *Riesgo cardiovascular desde la infancia*. Sociedad española de cardiología y Fundación española del corazón. Recuperado de [https://fundaciondelcorazon.com/images/Riesgo\\_Cardiovascular\\_desde\\_la\\_infancia.pdf](https://fundaciondelcorazon.com/images/Riesgo_Cardiovascular_desde_la_infancia.pdf)
2. Barroso, M., Goday, A., Ramos, R., Marín-Ibañez, A., Guembe, M.J., Rigo, F, ... y Marrugat, J. (2018). Interaction between cardiovascular risk factors and body mass index and 10-year incidence of cardiovascular disease, cáncer, death, and overall mortality. *Preventive Medicine*, 107, 81-89. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.11.013
3. Bredemeier, B., Weiss, M., Shields, D., y Shewchuk, R. (1986). Promoting moral growth in a summer sport camp: The implementation of



- theoretically grounded instructional strategies. *Journal of Moral Education*, 15, 212-220. doi: 10.1080/0305724860150304
4. Bredemeier, B., Weiss, M., Shields, D., y Shewchuk, R. (1987). The relationship between children's legitimacy judgments and their moral reasoning, aggression tendencies and sport involvement. *Sociology and Sport Journal*, 4, 48-60. doi:10.1123/ssj.4.1.48
  5. Carriedo, A., Cecchini, J.A., y González, C. (2018). Evaluación de Meta-percepción de meta y Funcionamiento Moral en Espectadores de Fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(70), 341-359. doi:10.15366/rimcafd2018.70.009
  6. Carriedo, A., Cecchini, J.A., y González, C. (2019). Soccer in the mass media: Examining the role of metaperceptions of goal orientation on spectators' moral functioning. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), in press. doi: 10.14198/jhse.2019.143.08
  7. Carriedo, A., González de Mesa, C., y López, I. (2015). Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 403, 13-24.
  8. Cecchini, J.A., González González-Mesa, C., y Montero, J. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*, 19(1), 57-64.
  9. Chacón-Cuberos, R., Arufe-Giráldez, V., Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M., y Castro-García, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SportTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85-92. doi: 10.6018/249161
  10. Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd ed.). New York: Academic Press.
  11. Cuervo, C., Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M., y González González-Mesa, C. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula abierta*, 47(2), 211-220. doi: 10.17811/rifie.47.2.2018.211-220
  12. Fundación Investigación Nutricional: FIN. (2017). *Actividad Física en niños y adolescentes en España*. Barcelona. Recuperado de <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
  13. González-Carcelén, C.M., López-Sánchez, G.F., Ibáñez, E.J., y Díaz, A. (2018). Composición corporal e imagen corporal de estudiantes de Ciencias del Deporte. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(3), 441-425. doi:10.17979/sportis.2018.4.3.3443
  14. Janssen, I., y Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16. doi: 10.1186/1479-5868-7-40
  15. Kantar Media (2015). *2014 FIFA World Cup Brazil: Television Audience Report*. Produced for FIFA TV by Kantar Media. London.
  16. Kunz, M. (2007). 265 million playing football. *FIFA Magazine*, 7, 11-15. doi: 10.1080/13673882.2007.9680857
  17. Ministerio de Educación Cultura y Deporte. (2015). *Encuesta de los hábitos deportivos en España*. Secretaría general técnica. España.
  18. Padial-Ruz, R., Viciñana-Garófano, V., y Palomares-Cuadros, J. (2018). Adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física y su relación con el IMC, en estudiantes universitarios del grado de primaria, mención de educación física, de Granada. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(1), 30-49. doi:thdl.handle.net/0481/48262
  19. Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002 -*



*Reducir los riesgos y promover una vida sana.*  
Suiza: WHO Press.

20. Penedo, F.J., y Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2),189-193. doi: 10.1097/00001504-200503000-00013
21. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* Suiza: WHO Press.

