

Niveles de Regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios

Levels of Motivational Regulation and Reasons for the Practice of Physical Activity in University Students

Bryan Alexander Chávez Coronel, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

RESUMEN

Los tipos de motivación que existe puede determinar la conducta de las personas en distintas actividades cotidianas, una de ellas es la realización de actividad física por lo que se estableció plantear el objetivo de: Identificar los niveles de regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física que se encuentran en estudiantes Universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Se realizó un estudio transversal, con un enfoque cuantitativo y un muestreo por conveniencia de $n = 243$ estudiantes universitarios matriculados en el ciclo octubre 2023–febrero 2024, distribuidos de la siguiente manera: sexo masculino $n = 183$, sexo femenino $n = 60$, con edades comprendidas entre 18 y 39 años. Para evaluar los niveles de regulación motivacional se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico, BREQ-3 y para determinar los motivos hacia la práctica de la actividad física se utilizó el cuestionario de la escala de medición de los motivos de actividad física MPAM-R. Se determinó que en nuestra muestra prevalece una motivación autorregulada como es la regulación intrínseca y el motivo al que más se asocian es el de fitness. Se concluye que los estudiantes de la carrera PAFD poseen un tipo de motivación autorregulada marcada por la regulación intrínseca por el tipo de formación que poseen enfocada en la actividad física comprendiendo los beneficios para poseer un estilo de vida saludable.

Palabras clave: Motivación; regulación auto determinada; motivos; actividad física.

Bryan Alexander Chávez Coronel

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador. bryan.chavez.67@est.ucacue.edu.ec
<http://orcid.org/0009-0003-2381-4648>

Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador. ztorresp@ucacue.edu.ec
<http://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1209>

ISSN 2477-9083

Vol. 9 No. 41 julio-septiembre, 2024, e2401209

Quito, Ecuador

Enviado: febrero 23, 2024

Aceptado: abril 04, 2024

Publicado: abril 19, 2024

Publicación Continua

ABSTRACT

The types of motivation that exist can determine the behavior of people in different daily activities, one of them is the performance of physical activity so it was established to set the objective of: Identify the levels of motivational regulation and reasons for the practice of physical activity that are found in University students of the career of Pedagogy of Physical Activity and Sport of the National University of Chimborazo. A cross-sectional study was carried out, with a quantitative approach and a convenience sampling of $n = 243$ university students enrolled in the cycle October 2023–February 2024, distributed as follows: male sex $n = 183$, female sex $n = 60$, aged between 18 and 39 years. To evaluate the levels of motivational regulation, the Behavior Regulation Questionnaire in Physical Exercise, BREQ-3, was used and to determine the reasons for the practice of physical activity, the questionnaire of the MPAM-R measurement scale was used. It was determined that in our sample a self-regulated motivation prevails such as intrinsic regulation and the reason they are most associated with is fitness. It is concluded that the students of the PAFD career have a type of self-regulated motivation marked by intrinsic regulation by the type of training they have focused on physical activity understanding the benefits of having a healthy lifestyle.

Keywords: Motivation; self-determined regulation; reasons; physical activity.

Introducción

Los niveles de actividad física en estudiantes universitarios descienden considerablemente en los primeros años de estudio según varias investigaciones que lo demuestran (Práxedes et al., 2016; García et al., 2020; Rodríguez et al., 2018; Santillán et al., 2018), y es por todos conocido que realizar algún tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte, tiene beneficios positivos para la salud y el estilo de vida de una persona, sin embargo se ha podido observar que en estudiantes universitarios estos niveles bajan en comparación con otros grupos etarios que no se encuentra dentro de la educación universitaria, al respecto Santillán (2018), menciona que al no existir la realización de actividad física con regularidad ocasiona problemas cardiovasculares, elevados niveles de estrés y el sedentarismo, por esta razón la OMS (2019), menciona que desde los 18 años en adelante se debe realizar una cantidad mínima de 60 min al día de actividad física que comprende todo movimiento corporal que tenga un gasto calórico, para así adoptar un estilo de vida saludable.

La vida universitaria está llena de obligaciones y compromisos con escaso tiempo libre para realizar actividad física, y más aún en la actualidad en donde las nuevas tendencias tecnológicas tiende a despertar un interés mayor en los jóvenes ocupando la mayor parte de su tiempo libre en actividades en donde no generan un gasto calórico en su cuerpo que es importante para la salud (Juanes & Rodríguez, 2021), y es precisamente en la etapa universitaria en donde se adquiere un estilo de vida, independencia y formación de hábitos y costumbres que pueden permanecer durante toda la vida por lo que existen varias investigaciones realizadas sobre los beneficios de realizar alguna actividad física como por ejemplo en la investigación que realiza Flores (2020), en donde analiza cómo influye una planificación de actividades físicas y deportivas en la condición física de estudiantes universitarios y en la cual obtuvo resultados positivos como por ejemplo la reducción del peso corporal y en el IMC.

Con respecto a la motivación esta es conceptualizada por Deci y Ryan (2008), como un continuo de acciones que realizan las personas al momento de decidir sobre su vida con la necesidad de crecer y el desarrollo personal nombrada como *motivación intrínseca* que es el deseo o la voluntad de realizar algo sin ninguna recompensa externa o sin esperar algo a cambio sino más bien por la satisfacción que conlleva realizarlo por lo cual de acuerdo con estos mismo autores la motivación se clasifica de acuerdo al grado de regulación: la *regulación integrada* que son factores en donde el individuo toma conciencia de sus actitudes y comportamiento reflexionando las consecuencias de sus acciones, es importante recalcar que en esta etapa universitaria que comprenden las edades de entre 18 a 24 años este tipo de motivación aún no está latente, ya que se encuentra en pleno desarrollo de su personalidad como lo comprueban en el trabajo de Vinagre (2022), la *regulación identificada* las personas son capaces de reconocer y reflexionar, como en este caso los beneficios que tiene el mantenernos en actividad física, la *regulación introyectada* tiene que ver mucho con el compromiso de una persona hacia algo en específico por lo que genera una obligación hacia ello, la *regulación externa* a simple sentido indica una influencia externa o recompensa y por último la *desmotivación* que es todo lo opuesto a lo antes mencionado por la razón de que aquí no existe la intención de realizar algo (Gonzales et al., 2010).

Existen diferentes investigaciones que han tratado la actividad física relacionada con la motivación en estudiantes universitarios tales como: (Vera et al., 2022; Barrios et al., 2023; Torres et al., 2023; Concha et al., 2017; García y Mesa et al., 2018), que evidencian lo importante que significa llevar un estilo de vida saludable a través de la actividad física, en donde la motivación es un factor determinante, ya que pueden ser varios los motivos por lo que una persona realiza actividad física, ejercicio físico o la práctica de algún deporte en específico, además todos coinciden que gran parte de los estudiantes universitarios no realizan con regularidad algún tipo de actividad física existiendo diferencias entre hombres y mujeres, en donde los hombres tienen una mayor motivación hacia la práctica de la actividad física, también está el tipo de carrera universitaria la cual están cursando ya que está limitado por el tipo de carga horaria que poseen y las diferentes obligaciones en cuanto a su formación.

Se ha podido consultar varios estudios que tratan sobre los motivos que llevan a los estudiantes universitarios a realizar actividad física como (Cambronero et al., 2015; Navas y Soriano, 2016; Vázquez et al., 2018; Castellanos et al., 2017), en donde coinciden en aspectos como es el *disfrute* o satisfacción por la actividad que realiza y que genera un placer y bienestar en la persona, *apariencia* que es el tipo de imagen que yo quiero presentarme hacia las demás personas, en cortas palabras el aspecto físico que quiere tener, en el aspecto *social* implica sobretodo encajar en un grupo de personas que se caracteriza por realizar actividades en conjunto, la *competencia* es un contexto que todo individuo tiene en su interior importante para la superación personal y el *fitness* que es el adoptar un estilo de vida entorno a la actividad física en donde el individuo toma conciencia de la importancia y beneficios que tiene el realizar algún tipo de actividad de una manera regular y planificada, después de haber mencionado todos estos motivos para la práctica hacia de la actividad física y revisando los resultados obtenidos de estos investigadores se dice que en general lo que motiva a personas comprendidas entre las edades de 18 a 25 años es el encajar en un contexto social en donde principalmente se busca la satisfacción personal, mantener una buena relación en su círculo social y poseer un buen aspecto físico.

De acuerdo con el marco teórico desarrollado se ha llegado al siguiente objetivo de investigación: Identificar los niveles de regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física que se encuentran en estudiantes Universitarios, por medio de la aplicación del cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) (Wilson et al., 2006), y el cuestionario Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R) versión en español (Ryan, et al 1997).

Método

Diseño

En esta investigación se realizó un estudio transversal, ya que para analizar los niveles de regulación motivacional y motivos hacia la práctica de la actividad física fue necesario recoger los datos en una sola instancia (Arias y Covinos, 2021), a los estudiantes que se encontraban cursando el periodo académico del segundo semestre del 2023 que representa un muestreo por conveniencia (Salvadó, 2016), y tiene un enfoque cuantitativo para el análisis de todas las variables en esta investigación (Ortega, 2018).

Participantes

Participaron un total de $n = 243$ estudiantes universitarios de la Carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte matriculados en el ciclo octubre 2023–febrero 2024, distribuidos de la siguiente manera: sexo masculino $n = 183$ (75,3%), sexo femenino $n = 60$ (24,7%); con edades entre 18 y 39 años.

Instrumentos

Para evaluar los niveles de regulación motivacional se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico, BREQ-3, de Wilson et al. (2006), con la versión traducida al español por González et al. (2010). El cuestionario inicia con el enunciado: *yo hago ejercicio físico.....*, con 23 ítems en escala tipo Likert donde 0 es nada verdadero y 4 totalmente verdadero. Los ítems se distribuyen en las siguientes dimensiones: Regulación intrínseca ítems 4, 12, 18, 22 (e.g., 4. *porque creo que el ejercicio es divertido*), Regulación Integrada ítems 5, 10, 15, 20 (e.g., 5. *porque está de acuerdo con mi forma de vida*), Regulación identificada ítems 3, 9, 17 (e.g., 3. *porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico*), Regulación Introyectada ítems 2, 8, 16, 21 (e.g., 2. *porque me siento culpable cuando no lo práctico*), Regulación externa ítems 1, 7, 13, 19 (e.g., 1. *porque los demás me dicen que debo hacerlo*), Desmotivación ítems 6, 11, 14, 23 (e.g., 6. *no veo porque tengo que hacerlo*). EL análisis de fiabilidad mostró valores de $\alpha = .83$, para la regulación intrínseca, de $\alpha = .82$ para la regulación integrada, $\alpha = .71$ para la regulación identificada, $\alpha = .78$ para la regulación introyectada, $\alpha = .87$ para la externa y $\alpha = .79$ para la desmotivación.

Para determinar los motivos hacia la práctica de la actividad física se utilizó el cuestionario Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R). La escala de medición de los motivos de actividad física presentada por Ryan et al. (1997), el cual mide los motivos hacia la práctica de la actividad física mediante 30 ítems en escala tipo Likert de 7 niveles que corresponde a 1 “nada verdadero para mí” y 7 a “totalmente verdadero para mí”, que inicia con la afirmación; Realizo actividad física dividido en 5 factores 1. *Disfrute*, ítems 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29 por ejemplo “realizo actividad física porque es divertido”; 2. *Apariencia*, ítem 5, 10, 17, 20, 24, 27 por ejemplo “realizo actividad física porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen”; 3. *Social*, ítem 6, 15, 21, 30 por ejemplo “realizo actividad física porque quiero conocer nuevas personas”; 4. *Fitness*, ítem 1, 13, 16, 19, 23 por ejemplo “realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular”; 5. *Competencia*, ítem 3, 4, 8, 9, 12, 14 por ejemplo “realizo actividad física porque me gusta los desafíos”. El análisis de fiabilidad mostro valores de $\alpha = .93$ para el motivo disfrute, $\alpha = .84$ para el motivo de apariencia, $\alpha = .81$ para el motivo social, $\alpha = .94$ para el motivo de fitness y $\alpha = .94$ para el motivo de competencia.

Procedimiento

Este trabajo investigativo se lo ha realizado en el mes de enero del 2024 con los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo en la ciudad de Riobamba – Ecuador, obviamente luego de haber obtenido los permisos necesarios por parte de las autoridades pertinentes. Luego se procedió a la aplicación de los cuestionarios a todos los estudiantes de la carrera visitándoles en sus aulas personalmente para la explicación primeramente de la investigación que se está realizando y también para solventar las dudas que existieron sobre las preguntas de los cuestionarios. La plataforma que se utilizó para el llenado de los cuestionarios fue *Google Forms* que se procedió a compartir el link con los estudiantes y que como primera pregunta se encontraba el consentimiento informado que se debía aceptar para acceder a los cuestionarios; el tiempo que se demoraron en ejecutar los estudiantes fue de aproximadamente 15 min.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó mediante el software IBM SPSS Statistics 21.0. En primera instancia se ejecutó el análisis de la fiabilidad de las dimensiones del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico, BREQ-3, cuestionario Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R). La escala de medición de los motivos de actividad física presentada por Ryan et al. (1997), obteniéndose una fiabilidad considerada como moderada superior a .7 mediante el Alpha de Cronbach, Leandro (2020). En segundo lugar, se realizaron los estadísticos descriptivos de media, desvío estándar, y correlaciones bivariados para determinar hasta qué punto las variables se relacionan entre sí. En tercer lugar, se realizó comparaciones entre género mediante la prueba T de student para muestras independientes.

Resultados

Análisis de estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones bivariadas.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla 1 se observa una fiabilidad superior a .7 en todas las dimensiones. En cuanto a la media la *regulación intrínseca* presenta la media más alta dentro del cuestionario BREQ-3 y en el cuestionario de motivos corresponde a *Fitness*. Con respecto a la correlación podemos observar que la regulación intrínseca tiene una relación significativa con la regulación integrada, regulación identificada y una correlación negativa y significativa con la regulación externa y desmotivación, también junto con la regulación integrada y regulación introyectada poseen una correlación significativa con todos los motivos hacia la práctica de la actividad física, a diferencia que la regulación introyectada tiene una relación significativa con la regulación externa y la desmotivación, también con los motivos de apariencia y el aspecto social, de igual manera la regulación externa tiene una correlación negativa y significativa con el disfrute, fitness y competencia, y junto a la desmotivación también presenta una correlación significativa con el aspecto social, continuando con las correlaciones de los motivos hacia la práctica de la actividad física se observa una relación significativa entre el disfrute, apariencia, social, fitness y competencia.

Tabla 1. Análisis de estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones bivariadas.

| | Dimensiones | M | DS | R | α | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|----|-----------------|------|------|-----|----------|---|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 1 | R. intrínseca | 3.25 | .68 | 0-4 | .83 | 1 | .83** | .82** | .03 | -.22** | -.20** | .66** | .41** | .29** | .67** | .65** |
| 2 | R. integrada | 3.13 | .76 | 0-4 | .82 | - | 1 | .80** | .08 | -.15* | -.13* | .65** | .42** | .35** | .65** | .63** |
| 3 | R. identificada | 3.19 | .68 | 0-4 | .71 | - | - | 1 | .07 | -.17** | -.14* | .57** | .32** | .26** | .60** | .58** |
| 4 | R. introyectada | 1.76 | 1.00 | 0-4 | .78 | - | - | - | 1 | .67** | .57** | .01 | .30** | .26** | -.02 | .04 |
| 5 | R. externa | 1.24 | 1.18 | 0-4 | .87 | - | - | - | - | 1 | .79** | -.19** | .15* | .17** | -.21** | -.16** |
| 6 | Desmotivación | 1.25 | 1.09 | 0-4 | .79 | - | - | - | - | - | 1 | -.16* | .15* | .17** | -.17** | -.16* |
| 7 | Disfrute | 6 | 1.03 | 1-7 | .93 | - | - | - | - | - | - | 1 | .67** | .61** | .91** | .93** |
| 8 | Apariencia | 5.37 | 1.18 | 1-7 | .84 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | .67** | .69** | .71** |
| 9 | Social | 5.24 | 1.27 | 1-7 | .81 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | .55** | .59** |
| 10 | Fitness | 6.05 | 1.05 | 1-7 | .94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | .92** |
| 11 | Competencia | 5.98 | 1.08 | 1-7 | .94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |

M= media, DS= Desviación estándar, R=Rango, α =Alpha de Crombach, ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Fuente: Elaboración propia

Análisis prueba T de student de los motivos de la práctica hacia la actividad física en función del género.

En relación a los resultados de la tabla 2 se puede observar que en el caso del género masculino se asocian más a la dimensión de *fitness* (M= 6.07) y la dimensión con la que menos se asocian es el aspecto *social* (M= 5.26). En cuanto al género femenino este se asocia en mayor medida hacia el *disfrute* (M= 6.05) y en menor medida hacia el aspecto *social* (M= 5.17).

Tabla 2. Prueba T de student de los motivos de la práctica hacia la actividad física en función del género.

| | Dimensiones | Masculino | | Femenino | |
|---|-------------|-----------|------|----------|------|
| | | N= 183 | | N= 60 | |
| | M | DE | M | DE | |
| 1 | Disfrute | 5.98 | 1.03 | 6.05 | 1.03 |
| 2 | Apariencia | 5.43 | 1.14 | 5.19 | 1.27 |
| 3 | Social | 5.26 | 1.25 | 5.17 | 1.34 |
| 4 | Fitness | 6.07 | 1.01 | 6.02 | 1.16 |
| 5 | Competencia | 5.99 | 1.04 | 5.97 | 1.21 |

N= cantidad; M= media; DE= Desviación típica

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Considerando el objetivo de la investigación que fue establecido: *Identificar los niveles de regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física que se encuentran en estudiantes Universitarios*, se determinó que los estudiantes universitarios, más específicamente de la carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte (PAFD) de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), se asocian hacia una motivación intrínseca para la realización de la actividad física, (M=3.25), en este sentido y en base a resultados de otras investigaciones en esta línea como Durán et al. (2021), se coincide en que los estudiantes universitarios comprendidos entre las edades de 18 a 35 años desarrollan cierto interés hacia la práctica de actividad física y que según Deci y Ryan (2008), mencionan que este tipo de motivación va relacionado con la autonomía de las personas y en este caso con la actividad física y el mantener un estilo de vida saludable, es decir que los estudiantes toman conciencia de los beneficios que tiene realizar algún tipo de actividad física de manera regular y tiene sentido con los datos obtenidos ya que con el tipo de motivación que menos se asocian es la regulación externa (M=1.24) que ésta en cambio tiene relación con el contexto o el motivo por el cual realizan dicha actividad y que no principalmente nace del individuo (González et al., 2010).

Los resultados indican que los estudiantes universitarios de la carrera de PAFD, al tipo de motivación a la que menos se asocian es a la regulación introyectada, regulación externa y desmotivación las mismas que corresponde a una motivación extrínseca con menos autodeterminación que quiere decir que las personas, sus comportamientos hacia actividades específicas en este caso hablando de la actividad física van determinadas por influencias externas como pueden ser castigos, recompensas o simplemente por obedecer alguna orden, así como asiente Concha et al. (2017), en su trabajo de investigación en estudiantes de Licenciatura en Psicología con la diferencia que en estos la regulación a la que más se asocian es a la regulación identificada; en otros estudios similares al nuestro (Vázquez et al., 2018; Vinagre, 2022), han encontrado diferencias significativas en cuanto al sexo en donde el sexo femenino posee un tipo de motivación intrínseca mientras que en el sexo masculino a una motivación extrínseca, mediante estos resultados encontrados se concluye nuevamente en el tipo de formación que tienen los estudiantes participantes en esta investigación que va relacionado con la actividad física y el deporte por lo cual no se ha encontrado diferencias entre hombres y mujeres.

Por otra parte, se ha podido comprobar lo que Práxedes et al. (2016), menciona en su estudio que los estudiantes que están vinculados al área de la actividad física y el deporte poseen una motivación autodeterminada como lo es: la regulación intrínseca ($M=3.25$), regulación identificada ($M=3.19$) y regulación integrada ($M=3.13$) y esto tiene bastante sentido por las características y tipo de formación que tiene la carrera de PAFD, que por su naturaleza los estudiantes deben mantenerse en constante actividad para poder desarrollar sus conocimientos en el área de la actividad física y el deporte.

En cuanto al análisis de los motivos hacia la práctica de actividad física se observa en la Tabla 1, que los estudiantes universitarios de la carrera de PAFD, poseen una inclinación hacia el motivo de fitness/salud ($M=6.05$), a diferencia de otros estudios realizados sobre actividad física, salud y motivación en estudiantes universitarios se puede observar resultados que en los primeros años de estudio tienden a descuidar el tema de la actividad física ya sea por las obligaciones que demanda cada una de las carreras universitarias, desinterés, desmotivación o desconocimiento (Rodríguez et al., 2018; Barrios et al., 2023; Cambronero et al., 2015; Flores, 2020); este estudio se lo realizó con estudiantes de la carrera de PAFD de todos los ciclos académicos y con los resultados obtenidos está claro que los estudiantes tienen el conocimiento de lo que significa realizar actividad física y los beneficios que tiene para la salud y que principalmente están realizando actividades que son de su total agrado ya que los resultados muestran también un valor elevado hacia el motivo del disfrute ($M=6$) lo que se puede concluir que no solo practican actividad física pensando en su salud sino que además disfrutan hacerlo, a diferencia del estudio realizado por Vinagre (2022), con estudiantes universitarios del primer grado de maestro en donde el motivo al que más se asocian es al disfrute y al que menos se asocian es al fitness lo que corrobora nuestra conclusión de la importancia del conocimiento sobre los beneficios de la actividad física en la salud.

Al hacer el análisis de los motivos hacia la práctica de la actividad física según el sexo, se puede observar en la Tabla 2, que tanto hombres como mujeres se orientan hacia el motivo de *fitness/salud* (Masculino $M=6.07$, Femenino $M=6.02$) y de igual manera al que menos se asocian es con el aspecto social (Masculino $M=5.26$, Femenino $M=5.17$) por lo que no se encontró diferencias en estos dos motivos, únicamente con el motivo de competencia que los hombres poseen un valor elevado ($M=5.99$) a diferencia de la mujeres ($M=5.97$), que en el caso de las mujeres el motivo que le sigue después de *fitness* es el de *disfrute* ($M=6.05$), valores similares al estudio realizado por Durán et al. (2021), en estudiantes universitarios del primer ciclo del grado de maestro con la diferencia que su investigación en el género femenino predomina después del motivo de *fitness* el motivo de *apariencia* a diferencia del género masculino que es el de *competencia*, por lo tanto podemos decir que los estudiantes de la carrera de PAFD tanto hombres como mujeres su motivo principal para practicar actividad física es siempre pensando en la salud marcada por una motivación intrínseca y como futuros profesionales en el área es lo que deben transmitir y proyectar a las demás personas, como lo recomiendan todas las investigaciones realizadas en esta línea (Castellanos et al., 2017; Concha et al., 2017; García y Mesa, 2018).

Dentro de las limitaciones del estudio se puede mencionar, la necesidad de aplicar otros cuestionarios como por ejemplo el de Necesidades Psicológicas Básicas, para determinar el nivel de satisfacción que pueden tener los estudiantes universitarios al realizar actividad física, con respecto a la competencia, autonomía y relación con los demás, o determinar nuevas variables como Nivel de actividad física, satisfacción con la vida, etc. De igual manera para futuras investigaciones el siguiente paso y para una mejor comprensión sería en profundizar el tipo de actividad que practican ya que puede ser actividad física, ejercicio físico o deporte y el tiempo que dedican a estas actividades, para de igual manera valorar la condición física de los estudiantes y la relación que puede existir con la motivación. Por otro lado, los resultados obtenidos no se pueden generalizar a todos los estudiantes Universitarios, ya que se tomó como muestra únicamente a la Carrera PAFD de la UNACH, por lo que sería muy interesante plantear nuevos estudios en otras Carreras Universitarias.

Conclusiones

Una vez concluida la investigación y considerando el objetivo planteado se llega a la conclusión que la regulación motivacional que predomina en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo es la regulación intrínseca ($M=3.25$), tanto en hombre como en mujeres y de igual manera el motivo hacia la práctica de la actividad física es el *fitness/salud*, llegando a la conclusión de que al ser estudiantes que se están formando como profesionales en el área de la actividad física, deportes y recreación poseen el conocimiento y conceptualización de lo que es actividad física y los beneficios que tiene realizar

de una manera regular y planificada, también de acuerdo a los motivos hacia la práctica de la actividad física los resultados obtenidos indican que existe una pequeña diferencia en hombres que el motivo que predomina a continuación de fitness es el de competencia a deferencia de las mujeres que el de disfrute, pero que de igual manera corresponde a un tipo de motivación autodeterminada ya que nace de la persona, esta puede ser por el planteamiento de objetivos o por la satisfacción que genera en los estudiantes universitarios.

Referencias

- Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1, 66-78.
- Barrios, A. M. I., Mir, V. G., García, G. L., & Sosa, G. B. (2023). Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla (Original). *Revista científica Olimpia*, 20(4), 97-117.
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., & Lucas-Cuevas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*.
- Castellanos, F. A. R., Valencia, S. C., Guzmán, E. M. G., Rodríguez, S. A. G., & Díaz, J. D. L. (2017). Hábitos saludables, motivos y barreras en la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 7, 81-102.
- Concha-Viera, A. M., Cuevas-Ferrer, R., Campos-Romero, P., & González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains": Correction to Deci and Ryan (2008).
- Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, 11(2), 142-152.
- García, L. G., & Mesa-Gresa, P. (2018). Relación entre la motivación, la práctica de actividad física y las experiencias de bienestar y malestar en estudiantes universitarios. *Calidad de Vida y Salud*, 11(2).
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- Juanes Giraud, B. Y., & Rodríguez Hernández, C. (2021). Educación física en tiempos de Covid-19. Valoraciones a partir de la utilización de las TIC. *Conrado*, 17(79), 32-40.

- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 23(1), 167-176.
- Navas, L., & Soriano Llorca, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051008>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. <https://doi.org/10.37774/9789275320600>
- Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. *Métodos para el diseño urbano-Arquitectónico*, 1.
- Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 2016, 123-132. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>
- Rodríguez-Rodríguez, F., Cristi-Montero, C., Villa-González, E., Solís-Urra, P., & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista médica de Chile*, 146(4), 442-450.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Salvadó, I. E. (2016). Tipos de muestreo. *Investigación científica* [presentación de diapositivas]. <http://www.bvs.hn/Honduras/Embarazo/Tipos.de.Muestreo>.
- Santillán Obregón, R. R., Asqui Luna, J. E., Casanova Zamora, T. A., Santillán Altamirano, H. R., Amparo Obregón, G., & Vásquez Cáceres, M. G. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 0-0.
- Torres Leandro, J. D. (2020). *Fiabilidad de las escalas: interpretación y limitaciones del Alfa de Cronbach*. Universidad Estatal a Distancia. <https://acortar.link/nTEkd8>
- Torres-Palchisaca, Z. G., Heredia-León, D. A., & Fernández, G. B. (2023). Perfiles motivacionales en estudiantes universitarios: diferencias en la satisfacción con la vida, estados de cambio, sexo, edad y carrera. *PACHA. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 4(10), e230183.
- Vázquez, C. C., Sánchez, M. L. Z., Giráldez, V. A., & Mesa, M. D. C. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89.
- Vera, B. N. Q., Mantuano, N. B. P., Chila, Y. E. G., Domínguez, J. N. R., Toala, D. F. S., Cuesta, K. A. M., ... & Yagual, A. A. A. R. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696-2711.

- Vinagre, M. Á. D. (2022). Regulación motivacional y motivos de práctica deportiva en jóvenes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 17(3), 107-113.
- Vinagre, M. Á. D., Albano, V. M. L., Herrera, S. S., & Molina, S. F. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 785-797.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 231-251.

Autores

Bryan Alexander Chávez Coronel. Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Docente de la Coordinación de Admisión y Nivelación de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Zoila Guillermina Torres Palchisaca. Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, Universidad Estatal de Cuenca. Magister en Cultura Física, Universidad de Guayaquil. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Universidad Católica de Cuenca. Docente Universidad Católica de Cuenca en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes ajenas a este artículo.

Notas

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.