

RELIGACIÓN

R E V I S T A

Motivación en la formación de los universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Motivation Level in the Training of University Students of Pedagogy of Physical Activity and Sport

John Ismael Martínez Rosas, Helder Guillermo Aldas Arcos

Resumen

La motivación constituye un factor clave en la formación profesional de los universitarios. Objetivo: analizar el nivel de motivación hacia la práctica del ejercicio físico en los Universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Método: el diseño fue no experimental, de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal. Participaron 94 estudiantes (femenino=20 y 74=masculino), con edades comprendidas entre los 19 y 28 años, se aplicó el cuestionario BREQ-2 para evaluar la motivación individual para el ejercicio. Los resultados obtenidos muestran una predominancia de formas de motivación auto-determinada, destacando la regulación intrínseca (media general: 3,66 en hombres y 3,31 en mujeres) y la regulación identificada (media: 3,12 en hombres y 2,95 en mujeres) como las más elevadas. Estas categorías reflejan un compromiso con la actividad física motivado por disfrute personal o por el valor que se le atribuye a nivel individual. En contraste, la regulación externa (media: 2,24 hombres; 1,99 mujeres) y la desmotivación (media: 2,47 hombres; 2,27 mujeres) obtuvieron puntuaciones más bajas, esto revela una baja influencia de factores externos o apatía hacia la actividad. Se concluye que los universitarios de esta carrera presentan un perfil motivacional favorable, impulsado mayormente por razones personales y autónomas.

Palabras claves: motivación; educación física; deporte; educación superior; estudiantes universitarios.

John Ismael Martínez Rosas

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | john.martinez@est.ucacue.edu.ec

Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | hgaldasa@ucacue.edu.ec

Universidad de Cuenca | Cuenca | Ecuador | helder.aldas@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8389-5473>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v10i46.1471>

ISSN 2477-9083

Vol. 10 No. 46 julio-septiembre, 2025, e2501471

Quito, Ecuador

Enviado: marzo 01, 2025

Aceptado: abril 29, 2025

Publicado: mayo 27, 2025

Publicación Continua



Abstract

Motivation is a key factor in the professional training of university students. Objective: to analyze the level of motivation towards the practice of physical exercise in university students of Physical Activity and Sport Pedagogy. Method: the design was non-experimental, of descriptive type, with a quantitative approach and cross-sectional. Ninety-four students participated (female=20 and 74=male), aged between 19 and 28 years, and the BREQ-2 questionnaire was applied to evaluate individual motivation for exercise. The results obtained show a predominance of self-determined forms of motivation, with intrinsic regulation (overall mean: 3.66 in men and 3.31 in women) and identified regulation (mean: 3.12 in men and 2.95 in women) standing out as the highest. These categories reflect a commitment to physical activity motivated by personal enjoyment or by the value attributed to it at the individual level. In contrast, external regulation (mean: 2.24 men; 1.99 women) and demotivation (mean: 2.47 men; 2.27 women) obtained lower scores, revealing a low influence of external factors or apathy towards the activity. It is concluded that the undergraduates of this career present a favorable motivational profile, mostly driven by personal and autonomous reasons.

Keywords: motivation; physical education; sport; higher education; university students.

Introducción

La motivación es un proceso psicológico de estudio muy discutido por parte de investigadores en diferentes áreas, sin motivación ninguna actividad sería óptima (Tang, et al., 2020); (Hallifax et al., 2019). La mayor parte de universitario han ido perdiendo el interés en su proceso de formación, debido a diversos factores, ya sea por actividades monótonas, no les interesa la carrera que siguen, o simplemente no tienen deseos de realizar actividades prácticas de la carrera, acudiendo a perder interés en el estudio, es decir no tener méritos o conocimientos positivos en motivación (Benjumea et al., 2022). Por lo expuesto este estudio centra su atención en la motivación en la formación de los universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Sin embargo, en la realidad actual demuestra que la motivación en la formación de los universitarios y el paralelismo, en el contexto de la participación formativa en las clases de EF es fundamental para que el universitario aproveche al máximo los múltiples beneficios innovadores de esta prestigiosa carrera (Bellizzia Sanchez, 2023). Su participación activa y entusiasmo recreativa dependerán de diversos factores interrelacionados, tanto del docente como del universitario, influyendo directamente en la adquisición de conocimientos esenciales (Romero Sánchez et al., 2020).

En sintonía con lo planteado, la motivación por la práctica de la Actividad Física y Deporte, es de gran ayuda para los universitarios, puesto que brindará una buena formación y salud, tanto mental, como corporal (Chancusig, 2023). La motivación en esta carrera ayuda a mejorar el desarrollo multilateral de las condiciones y habilidades físicas, contribuyendo a la formación de un profesional con vastos conocimientos. Esto se fortalece mediante fundamentos de la pedagogía y la didáctica, estrategias y metodologías de enseñanza. Por otro lado, León-Díaz et al. (2023), mencionan que el aprendizaje en diferentes contextos educativos y actividades prácticas, como realizar actividades prácticas (componente aprendizaje práctico experimental) en horas de clase, propicia la puesta en marcha de habilidades propias de la carrera, en este caso puede aumentar el

rendimiento físico, mejora la conducta de la persona y permite cumplir objetivos y metas de cada materia (Durán et al., 2021).

De la misma manera, Molina et al. (2023), indican que después de la mediación, el grupo que utilizó el ejercicio físico mostró un mayor puntaje en motivación externa ($3,25 \pm 3,79$ frente a $1,08 \pm 1,60$), con una diferencia significativa ($t_{33,676} = 2,434$, $p = 0,020$, $d = 0,676$) en conocimientos pedagógicos, métodos y estrategias de enseñanza, aprendizaje cooperativo, retroalimentación, prácticas preprofesionales, entre otros. Estudios similares de Navarro et al. (2020), indican que es necesario mejorar las normativas y ventajas relacionadas con la motivación en clases de rendimiento profesional en los universitarios para lograr resultados académicos favorables en las materias de la carrera profesional (Rodríguez et al., 2020).

Sin embargo, en la actualidad en el contexto ecuatoriano y específicamente en las universidades del austro ecuatoriano la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la motivación en la formación de los universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, poco han sido abordados.

Por lo anteriormente planteado, el problema científico es ¿Cuál es su nivel de motivación en la formación de los universitarios de pedagogía de la actividad física y deporte? Por lo tanto, con el propósito de resolver el problema, se plantea como objetivo principal: analizar el nivel de motivación en la formación de los universitarios de pedagogía de la actividad física y deporte de una importante universidad del austro ecuatoriano. Para cumplir con este objetivo y llevar a cabo el presente estudio, se establecen los siguientes objetivos específicos: establecer los fundamentos teóricos y metodológicos de la motivación en la formación de los universitarios. Determinar la motivación hacia la práctica de ejercicio físico en los universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte a través del test (BREQ-2). Y valorar los resultados de la motivación hacia la práctica de ejercicio físico en los universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte.

Referencial Teórico

Motivación hacia la practica en la EF

Un requerimiento fundamental para fomentar la motivación en las actividades prácticas de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte durante la formación docente radica en la consolidación de los conocimientos impartidos. Este proceso permite a los universitarios optimizar sus capacidades, tanto físicas como cognitivas, promoviendo así un desenvolvimiento pedagógico motivacional positivo (Araoz et al., 2024). En la misma línea, Chávez Coronel y Torres Palchisaca (2024), señalan que la tipología de los intereses motivacionales influye directamente en el comportamiento individual en diversos contextos, incluyendo la pedagogía de la actividad física y el deporte, lo que conlleva a una práctica constante y comprometida. En este sentido, resulta esencial implementar estrategias que incrementen la motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte para participar activamente tanto en las

clases prácticas como teóricas, considerando sus niveles y las razones subyacentes a su implicación (Barberán-Coello y Triviño-Sabando, 2024).

La regulación externa

Según Giménez y Rodríguez (2024), es un medio que se utiliza para lograr diferentes tipos de propósitos, es decir, que el Universitario realiza actividad física, pero de manera apropiada, pues es un requerimiento practicar actividad física de manera planificada y sistemática, para tener un estilo de vida saludable. Entendiendo este tema, es uno de los componentes por los que, los universitarios que cursan de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte, determinan el motivo inferior por el cual el universitario decide realizar ejercicio, participar en un deporte o mantener un nivel de actividad física regular (Izarra y Huamaní, 2024).

Nivel de motivación

En la actualidad, la formación universitaria constituye un período determinante en el desarrollo individual y en la trayectoria pre profesional de los estudiantes (Paricahua et al., 2024). Durante esta etapa crucial, los universitarios adquieren un aprendizaje formativo sustancial que contribuye a la consolidación de conocimientos y al desarrollo de competencias pedagógicas. Paralelamente, se fomenta el despliegue de estrategias y destrezas que favorecen su futura construcción y desenvolvimiento profesional en un entorno competitivo, preparándolos como licenciados con experiencia en el área de Educación Física (EF) (Farfán et al., 2023). Investigaciones afines, como las de Cardozo et al. (2023), resaltan la necesidad de una sólida motivación e interés por parte del estudiante al participar en las actividades de aprendizaje. Esta implicación activa facilita una comprensión más profunda y, a su vez, promueve la internalización de valores, el desarrollo de habilidades y la consolidación de atributos relevantes para su formación integral.

Importancia de la Motivación en la Actividad Física y el Deporte

De la misma manera, Guadamud (2024), enfatiza la importancia de la motivación como una etapa fundamental en el desarrollo pedagógico de los docentes y universitario de las carreras de Educación Física y Deporte. Se argumenta que la motivación intrínseca y extrínseca, promovida por los docentes, influye significativamente en la adquisición y procesamiento de información por parte de los cursantes, de acuerdo con Tapia et al. (2024), otro aspecto de fundamental importancia radica en la necesidad de que los futuros profesionales comprendan la relación intrínseca entre la motivación y su bagaje de conocimientos formativos. Esta comprensión permite enriquecer y fomentar una actitud positiva en el aprendizaje de los educadores, así como en la construcción de principios profesionales, morales, éticos y esenciales para su desarrollo continuo como profesionales (Rodríguez et al., 2020).

Formación universitaria en la Actividad Física y Deporte

Autores como Cerrada Nogales et al. (2022), resaltan la primacía de fomentar el interés académico en estudiantes universitarios como un factor fundamental para la producción de conocimiento. Esta estimulación, vehiculizada a través de los currículos educativos, se postula como un recurso potencial para mitigar desafíos personales, familiares o socioeconómicos. Por otra parte, autores como Alomá et al. (2022), reportan que estudios realizados en Colombia, con la implementación de estrategias pedagógicas informadas y especializadas en el ámbito universitario, contribuye a mitigar resultados desfavorables en actividades prácticas, prácticas preprofesionales e instituciones deportivas, tanto públicas como privadas.

Instrumentos para evaluar

En el presente cuadro se da a conocer varios instrumentos necesarios para medir la motivación hacia la práctica de Educación Física y Deporte.

Tabla 1. Instrumentos Necesarios para Evaluar la Motivación en Educación Física y Deporte

Instrumento	Autor	Metodología	Links
Escala de Motivación Académica.	(Vallerand, 1992).	Diseñado para evaluar el tipo y el nivel de motivación que tienen los estudiantes hacia sus estudios.	DOI: 10.1177/0013164492052004025
Escala de Motivación Situacional (SIMS)	(Vallerand, 1997).	La SIMS mide la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación en contextos específicos, permitiendo evaluar la motivación en situaciones particulares.	https://bit.ly/3EbBrNN
Cuestionario de Necesidades Psicológicas Básicas en el Deporte (CNPB-DS)	(De Francisco et al., 2020).	Este cuestionario evalúa la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación) en el ámbito deportivo.	https://bit.ly/42fbYLi
Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio Físico (BREQ-2)	(Ursino et al., 2023).	Diseñado para evaluar el tipo de regulación de la conducta que una persona utiliza para comprometerse con la actividad física.	https://bit.ly/4cmhzEm
C.A.M.P.A.F.D.	(Villanueva Piedrabuena, 2023).	Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva	https://revistas.um.es/cpd/article/view/112481

Fuente: elaboración propia

Método

El diseño fue no experimental, de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal, realizado para analizar el nivel de motivación hacia la práctica del ejercicio físico en los Universitarios de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. La población del estudio estuvo compuesta por 94 universitarios (femenino=20 y 74=masculino), con edades comprendidas entre los 19 y 28 años, se aplicó el cuestionario BREQ-2 para evaluar la motivación individual para el ejercicio

Criterios de inclusión

- Universitarios matriculados en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y que asisten sistemáticamente a la Universidad.
- Universitarios que participen en actividades físicas o deportivas dentro del programa académico.
- Universitarios que den su consentimiento informado.

Para el desarrollo y recopilación de información en el presente estudio, se emplearon entre los principales métodos, técnicas e instrumentos los siguientes:

La revisión bibliográfica: aplicado para el estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos, acerca de la motivación y el nivel de participación formativa de los Universitarios de Educación Física y Deporte, de fuentes confiables que se encuentran publicados de forma física como magnético, para ello se revisaron entre 15 y 20 Revistas entre una de ellas artículos y libros, 14 artículos científicos, principalmente de los últimos 5 años, en español e inglés con la finalidad de tener mejor información.

Analítico-sintético: se empleó para la identificación de la situación problemática, la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la motivación y el nivel de participación formativa de los Universitarios de Educación Física y Deporte en el diagnóstico, a partir del procesamiento del instrumento y en el análisis de los resultados obtenidos.

Deductivo: aplicado para el estudio de los principales fundamentos teóricos y metodológicos, acerca de la motivación y el nivel de participación formativa de los Universitarios de Educación Física y Deporte de lo general a lo particular y singular.

La encuesta: cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-2), validado por Murcia et al. (2007), del instrumento Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) (Markland y Tobin, 2004); este cuestionario está compuesto por 19 preguntas diseñadas para evaluar cinco aspectos clave de la motivación. Cada pregunta está enfocada en medir diferentes dimensiones de la motivación, permitiendo así obtener una visión más clara de lo que impulsa su participación y compromiso en las actividades físicas, es decir; Regulación intrínseca: 4. 10. 15. 18. Regulación identificada: 3. 8. 14. 17. Regulación introyectada: 2. 7. 13. Regulación externa: 1. 6. 11. 16. Desmotivación. Con una Likert; 1 totalmente en desacuerdo, 2 algo en desacuerdo, 3 neutro, 4 algo de acuerdo, 5 totalmente de acuerdo, todas estas opciones fueron el factor fundamental para que los Universitarios responda con sinceridad y mayor comprensión (Markland y Tobin, 2004). Ver instrumento en extenso en el siguiente link [TEST BREQ-2.pdf](#).

Métodos estadístico-matemáticos aplicados a través de la estadística descriptiva, que incluye el análisis porcentual, las tablas de distribución de frecuencias y las gráficas para el análisis de los datos recopilados a partir de la aplicación de los métodos y las técnicas de carácter empírico.

El software que se utilizó para analizar los datos fue el programa llamada IBM SPSS 28, el cual permitió la tabulación de los resultados de una manera clara, concreta y precisa.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados a partir de la aplicación del instrumento utilizado, BREQ-2 y las preguntas que describen la población universitaria que permitieron describir a la población de estudio y manifestaron los consecutivos hallazgos:

Tabla 1. Edad y sexo

Sexo	Edad		
	N	M	DS
Femenino	20	23,83	6,07
Masculino	74	21,85	3,17
Total	94	22,84	4,62

Fuente: elaboración propia

La muestra total de esta investigación estuvo compuesta por 94 estudiantes universitarios de una importante universidad del austro ecuatoriano, con una evidente diferencia en la representación por sexo: el 21,3% corresponde a universitarios de sexo femenino ($n = 20$) y el 78,7% a universitarios de sexo masculino ($n = 74$).

En cuanto a la variable de edad, se observó que las participantes femeninas presentaron un promedio de edad de 23,83 años, con una desviación estándar de 6,07, lo cual sugiere una mayor variabilidad en las edades dentro de este grupo. Esto podría estar asociado a trayectorias educativas menos lineales, posibles reincorporaciones a los estudios o pausas académicas. Por otro lado, los hombres mostraron una media de edad ligeramente inferior de, 21,85 años, y una desviación estándar más baja (3,17), lo que sugiere una mayor homogeneidad en cuanto a su edad.

El promedio general de edad considerando toda la muestra fue de 22,84 años, con una dispersión global (desviación estándar) de 4,62 años, ubicando a la mayoría de los participantes dentro del rango de juventud universitaria temprana. Este aspecto que continua puede influir en los niveles de motivación, dado que los jóvenes pueden encontrarse en etapas distintas de maduración vocacional, lo cual refleja en las dimensiones del instrumento BREQ-2 utilizado en el estudio,

Tabla 2. Ciclo de la carrera en curso

Ciclo de la carrera en curso	Mujer		Hombre	
	N	%	N	%
Primero	0	0,0%	0	0,0%
Segundo	4	4,3%	10	10,6%
Tercero	3	3,2%	6	6,4%

Ciclo de la carrera en curso	Mujer		Hombre	
Cuarto	4	4,3%	17	18,1%
Quinto	1	5,0%	12	12,8%
Sexto	3	3,2%	15	20,3%
Séptimo	3	3,2%	9	9,6%
Octavo	2	2,1%	5	9,6%
Total	20	25,2%	74	87,3%

Fuente: elaboración propia

Esta tabla proporciona información sobre el nivel académico que cursaban los participantes al momento de ser evaluados. El análisis se realizó desagregado por sexo, lo cual permitió observar diferencias tanto en cantidad como en dispersión por ciclo.

En el grupo femenino, se observa una participación más equilibrada, aunque numéricamente menor. La mayoría de las estudiantes se concentra en los segundos y cuartos ciclos, con 4 mujeres cada uno (4,3%), seguidos por los terceros, sextos y séptimos ciclos, con 3 participantes femeninas (3,2%) en cada uno. Finalmente, el octavo ciclo contó con 2 estudiantes (2,1%). No se registró ninguna participante en el primer ciclo, lo que puede indicar una menor incorporación reciente de mujeres al programa de estudio o una mayor tasa de retención en ciclos más avanzados.

En contraste, la distribución masculina fue más amplia y densa. El ciclo con mayor presencia masculina fue el sexto, con 15 estudiantes (20,3%), seguido del cuarto ciclo con 17 hombres (18,1%), y del quinto con 12 participantes (12,8%). También hubo representación significativa en el segundo (10 estudiantes; 10,6%) y séptimo (9 estudiantes; 9,6%) ciclos. Incluso los ciclos superiores, como el octavo (5 participantes) y el tercero (6 participantes), mostraron presencia. Al igual que con las mujeres, ningún hombre reportó cursar el primer ciclo.

En términos porcentuales, el grupo masculino representa el 87,3% de la muestra total, lo cual refuerza la tendencia previamente mencionada sobre la sobrerrepresentación de hombres en esta investigación. Esta diferencia por sexo y ciclo puede tener implicaciones al momento de generalizar los hallazgos o al considerar el análisis de posibles diferencias motivacionales o académicas según el avance curricular y género.

Tabla 3. Clasificación por categorías de los resultados

Categoría	Pregunta	Mujer		Hombre	
		Media	Desv. Estandar	Media	Desv. Estandar
Regulación intrínseca.	4	2,55	1,39	2,72	1,37
	10	3,6	1,25	4,03	1,18
	15	3,85	1,4	4,04	1,13
	18	3,25	1,36	3,83	1,31
	Total	3,31	1,35	3,66	1,25

Categoría	Pregunta	Mujer		Hombre	
		Media	Desv. Estandar	Media	Desv. Estandar
Regulación identificada	3	3,9	1,62	4,01	1,43
	8	3,15	1,57	3,43	1,69
	14	2,56	1,15	2,61	1,1
	17	2,2	1,11	2,41	1,25
	Total	2,95	1,36	3,12	1,37
Regulación introyectada	2	2,6	1,27	2,58	1,51
	7	2,55	1	2,99	1,52
	13	2,55	1	3,01	1,44
	Total	2,66	1,16	2,92	1,46
Regulación externa	1	3,00	1,29	2,97	1,42
	6	1,75	0,99	1,91	1,22
	11	1,37	0,83	2,01	1,35
	16	1,85	1,09	2,05	1,42
	Total	1,99	1,05	2,24	1,35
Desmotivación	5	2,30	1,17	2,82	1,31
	9	2,71	1,59	2,99	1,52
	12	1,95	1,23	2,16	1,33
	19	2,1	1,33	1,91	1,35
	Total	2,27	1,33	2,47	1,38

Fuente: elaboración propia

La tabla 3 presenta los valores de la media y la desviación estándar obtenidos por sexo, hombres y mujeres en las cinco categorías de la motivación según la escala BREQ-2. Cada una de estas categorías refleja un tipo distinto de regulación motivacional, desde la más autónoma, hasta la más controlada o incluso la ausencia de motivación (desmotivación).

Regulación intrínseca

La regulación intrínseca representa el nivel más alto de motivación autónoma. Las mujeres reportaron que el valor de la media general fue 3,31, con una desviación estándar de 1,35, lo cual indica una tendencia moderadamente alta hacia esta forma de motivación, con una dispersión media. Las puntuaciones más elevadas se registraron en el ítem 15 ($3,85 \pm 1,40$) y el ítem 10 ($3,6 \pm 1,25$), reflejando que muchas estudiantes disfrutaban de su experiencia académica y encuentran valor personal en su desempeño.

En los hombres, los valores de la media fueron más altos, alcanzando 3,66, con una desviación estándar de 1,25. Se destacaron los mismos ítems, con puntuaciones superiores: el ítem 15 ($4,04 \pm 1,13$) y el ítem 10 ($4,03 \pm 1,18$). Esta tendencia muestra que los varones presentan una mayor afinidad hacia el aprendizaje por razones puramente personales y autogestionadas.

En conjunto, ambos sexos demuestran una presencia significativa de motivación intrínseca, siendo este el tipo de regulación con mayores puntuaciones globales en la muestra. Estos resultados reflejan un perfil motivacional saludable y positivo, orientado al desarrollo del interés propio por aprender, lo que se relaciona con un mayor compromiso académico, persistencia y bienestar estudiantil.

Regulación identificada

La regulación identificada corresponde a un nivel de motivación autónoma en la que el individuo realiza la actividad no por placer directo, sino porque la considera personalmente importante o coherente con sus valores y metas. Aquí las mujeres obtuvieron una media de 2,95, con desviación estándar de 1,36. El ítem con mayor puntuación fue el número 3 ($3,9 \pm 1,62$), lo que sugiere que gran parte del grupo femenino percibe su participación académica como una elección valiosa y alineada con sus objetivos personales, aunque tal vez no disfrutable en sí misma.

En el caso de los hombres, el valor de la media fue ligeramente superior: 3,12, con desviación estándar de 1,37. Nuevamente, el ítem 3 destacó con $4,01 \pm 1,43$, seguido del ítem 8 ($3,43 \pm 1,69$). Esto indica que muchos estudiantes masculinos perciben sus estudios como una vía importante hacia sus metas, incluso si no experimentan placer inmediato al realizarlos.

Ambos grupos reconocen la utilidad y el significado personal de su formación, mostrando una internalización parcial de la motivación, es decir, actúan por convicción más que por imposición. Este tipo de regulación se asocia con niveles elevados de persistencia y desempeño, aunque algo inferiores a la regulación intrínseca.

Regulación introyectada

Esta forma de regulación refleja un tipo de motivación más controlada, en la que la persona actúa por obligación interna, culpa, presión moral o necesidad de aprobación. Las mujeres obtuvieron una media de 2,66, con una desviación estándar de 1,16, lo que indica una presencia moderada de este tipo de motivación. Los valores son estables en todos los ítems, lo que sugiere que algunas estudiantes experimentan presión interna, aunque no de manera intensa o generalizada.

Los hombres presentaron una media superior de 2,92, con una desviación estándar más alta de 1,46, lo cual refleja una mayor presencia de esta regulación y una mayor variabilidad entre los participantes. El ítem 13 ($3,01 \pm 1,44$) fue el más elevado, seguido del ítem 7 ($2,99 \pm 1,52$), lo que podría evidenciar conflictos internos relacionados con expectativas personales o sociales.

Este tipo de regulación puede estar asociada a sentimientos de ansiedad, estrés o autoexigencia excesiva, especialmente si es predominante. Aunque presente en ambos grupos, los varones parecen más propensos a actuar bajo este tipo de presión interna.

Regulación externa

La regulación externa representa la forma más controlada de motivación, donde las acciones se realizan exclusivamente para evitar sanciones o recibir recompensas externas, sin ninguna internalización del valor de la tarea. Las mujeres registraron una media de 1,99, con desviación estándar de 1,05, ubicándose como la categoría menos puntuada en este grupo. Solo el ítem 1 alcanzó un valor más alto ($3,00 \pm 1,29$), mientras que los demás se mantuvieron bajos, lo que sugiere una baja dependencia de incentivos o presiones externas para actuar.

En los hombres, la media fue de 2,24, con una desviación estándar de 1,35, también la categoría menos puntuada del conjunto masculino. El ítem 1 ($2,97 \pm 1,42$) y el ítem 16 ($2,05 \pm 1,42$) reflejan que algunos estudiantes pueden verse influidos por factores externos, aunque no de manera generalizada; en conjunto, estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes no depende significativamente de motivaciones externas para comprometerse con sus estudios, lo cual es positivo desde la perspectiva de la autodeterminación y el aprendizaje autónomo.

Desmotivación

Aquí las mujeres obtuvieron una media de 2,27, con una desviación estándar de 1,33, mientras que los hombres registraron un promedio de 2,47, con desviación estándar de 1,38. En ambos casos, las puntuaciones son bajas en comparación con las otras categorías, lo que indica que la mayoría de los estudiantes no se encuentra en un estado de abandono académico, aunque algunos individuos sí pueden estar experimentando niveles de desmotivación puntuales.

Los ítems con mayores valores fueron el 9 para mujeres ($2,71 \pm 1,59$) y hombres ($2,99 \pm 1,52$), lo que sugiere que ciertas situaciones o contextos pueden generar sentimientos de frustración o falta de sentido, especialmente cuando no se perciben avances o resultados esperados, aunque no predominante, la presencia de desmotivación debe atenderse como un foco de alerta temprana, ya que se relaciona con riesgo de abandono académico, baja autoestima y menor rendimiento.

Discusión

En los resultados obtenidos en esta investigación, destaca: que los estudiantes universitarios participantes muestran una fuerte inclinación hacia formas de motivación más autodeterminadas, como la regulación intrínseca y la regulación identificada, lo que implica una práctica del ejercicio físico impulsada por intereses personales, disfrute o por la valoración consciente de sus beneficios. Esta tendencia se alinea directamente con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2020), que propone que cuando una persona se siente autónoma, competente y conectada socialmente, su motivación se vuelve más sostenida y profunda.

Regulación intrínseca

Al analizar los resultados de la tabla 3, se observa una diferencia sustancial en los niveles de regulación intrínseca entre hombres y mujeres, siendo esta una de las formas más autodeterminadas de motivación, caracterizada por la realización de la actividad física por placer y disfrute personal. Los datos reflejan que los hombres presentan una media general de 3,66 puntos ($DE = 1,25$) en esta categoría, mientras que las mujeres obtienen una media de 3,31 puntos ($DE = 1,35$), lo cual evidencia una tendencia más pronunciada hacia la motivación intrínseca en los estudiantes hombres, sin embargo y en comparación con los resultados obtenidos por Valero et al. (2020), dan a conocer que identificaron una actitud más positiva hacia la asignatura de Educación Física por parte de los estudiantes hombres, especialmente durante las etapas iniciales de su formación académica.

En esa investigación, se observó que los hombres alcanzaron un promedio de motivación intrínseca de 3,66 puntos ($DE = 1,25$), mientras que las mujeres registraron una media de 3,31 puntos ($DE = 1,35$). Estas cifras reflejan una tendencia similar a la encontrada en el presente trabajo, lo que sugiere cierta estabilidad en los patrones motivacionales entre ambos géneros, a pesar de que la muestra del estudio se enfocó en estudiantes de los primeros ciclos universitarios.

Regulación identificada

Los datos relativos a la regulación identificada también resultaron significativos, pues tanto en hombres como en mujeres expresaron motivos para involucrarse en la actividad física, relacionados con la valoración personal de sus beneficios. La media en esta dimensión fue de 3,12 en hombres y 2,95 en mujeres, lo que revela que, aun cuando la práctica no siempre sea placentera, es comprendida como útil y relevante. Esta forma de motivación, si bien no es completamente intrínseca, sigue siendo autónoma porque surge del convencimiento personal. Este hallazgo se asemeja al expuesto por Cuevas et al. (2018), quien identificó relaciones significativas entre los resultados obtenidos en la categoría de regulación identificada, donde los estudiantes varones alcanzaron una media de 3,12 ($DE = 1,37$) y las mujeres una media de 2,95 ($DE = 1,36$). Estos valores sugieren que, aunque existen diferencias de género moderadas, ambos grupos atribuyen un significado personal y funcional al ejercicio, lo que refuerza su carácter autónomo dentro del continuo motivacional.

Regulación introyectada

La regulación introyectada revela una presencia moderada esta motivación, especialmente en hombres. Esta forma de regulación aparece cuando las personas se ejercitan por sentimiento de obligación. Aunque no es la más deseable desde la teoría de la autodeterminación, sigue siendo más autónoma que la regulación externa, es decir los hombres alcanzaron una media de 2,92 puntos ($DE = 1,46$), mientras que las mujeres registraron una media de 2,66 puntos ($DE =$

1,16) en esta dimensión. En comparación, en el estudio desarrollado por Molina et al. (2023), con población universitaria chilena que participó en una intervención mHealth, se observó una tendencia distinta: los niveles de motivación integrada fueron bajos y predominó la motivación externa, lo cual indica que muchos estudiantes se ejercitaban más por presiones externas que por decisión propia. En cuanto a los puntajes obtenidos, las mujeres promediaron 1,99 puntos, y los hombres, 2,24, lo que evidencia una mayor dependencia de factores externos como la aprobación social entre otros.

Regulación externa

Evidencia una baja incidencia de la regulación externa entre los participantes. La mayoría expresó desacuerdo con afirmaciones relacionadas con hacer ejercicio por obligación de otros o por presión externa. Esto se alinea con lo indicado por Ryan y Deci (2020), quienes subrayan que una motivación basada en recompensas o castigos tiende a generar menor adherencia a largo plazo. En cambio, si miramos lo que ocurrió en el estudio llevado a cabo por Chacón et al. (2021), en su estudio realizado con universitarios chilenos, se observa una notable diferencia: los hombres de dicha muestra alcanzaron una media de 2,94 puntos ($DE = 1,21$) en regulación externa, mientras que las mujeres obtuvieron 3,08 puntos ($DE = 1,19$), evidenciando una mayor influencia de factores ajenos a la voluntad propia al momento de participar en la actividad física. Es decir, en esta investigación muchos estudiantes eligieron opciones intermedias o altas en frases que hacían referencia a actuar por obligación, lo que deja ver que su decisión de participar estaba más influenciada por factores externos que por una elección personal.

Desmotivación

En el presente estudio existen respuestas en categorías neutras o “algo de acuerdo” respecto a la desmotivación, la mayoría de los universitarios especialmente hombres expresaron estar “totalmente en desacuerdo” con afirmaciones que reflejan falta de interés o propósito. Esto indica no solo un bajo nivel de desmotivación, sino también un rechazo activo hacia esa postura. Estos resultados contrastan con los hallazgos de Leo et al. (2020), quienes encontraron que la desmotivación estaba más presente en estudiantes de menor edad cuando los docentes empleaban metodologías poco participativas, como las productivas mal dirigidas o aquellas en las que el profesor se mantenía ausente. En ese contexto, el alumnado mostraba mayores niveles de desconexión y baja implicación en clase. En cambio, en el presente estudio, al tratarse de una población universitaria, con mayor autonomía y capacidad reflexiva, la desmotivación no solo fue baja, sino que también pareció ser rechazada de manera consciente.

Conclusiones

A partir del análisis realizado con la escala BREQ-2, fue posible determinar la motivación en los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de una importante universidad del austro ecuatoriano. Los resultados que reflejan una realidad alentadora: gran parte del alumnado demuestra estar impulsado por formas de motivación más autónomas, en especial aquellas asociadas al interés genuino por aprender, al disfrute de la actividad física y a la valoración personal de su utilidad en la formación profesional.

Este perfil motivacional, guiado por la Teoría de la Autodeterminación, pone de manifiesto que los universitarios no solo participan activamente en su formación, sino que lo hacen desde la convicción interna y el reconocimiento de que lo que aprenden tiene sentido y valor para sus vidas. La regulación intrínseca y la identificada fueron las más destacadas, mostrando que el compromiso no depende de premios o castigos, sino del vínculo personal que han construido con su carrera.

Aunque también se evidenció cierta presencia de motivación controlada, como la introyectada, esta no fue predominante. Por el contrario, tanto la motivación externa como la desmotivación se mantuvieron en niveles bajos, lo que refuerza la idea de que los estudiantes se sienten motivados por razones más profundas que la simple obligación.

Referencias

- Alomá Bello, M., Crespo Díaz, L., González Hernández, K., & Estévez Pérez, N. (2022). Fundamentos cognitivos y pedagógicos del aprendizaje activo. Mendeive. *Revista de Educación*, 20(4), 1353-1368.
- Araoz, E. G., Mamani, Y., Noblega, Y., & Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y re*, (61), 39-55.
- Barberán-Coello, J. M., & Triviño-Sabando, J. (2024). La motivación en la práctica educativa de los docentes de la Unidad Educativa Monte Olivo. *Revista Multidisciplinaria Arbitraria de Investigacion Cientifica MQRInvestigar*, 8(3), 5276–5285. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.5276-5285>
- Bellizzia Sanchez, A. F. (2023). *La pedagogía de las conductas motrices y su relación e importancia con la Educación Física* [Tesis de licenciatura, Universidad de los Llanos].
- Benjumea, J. M., Ramos, F., Mencía, M., & González, J. (2022). Effect of a gamified physical education program on jumping ability. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 358-367.
- Cardozo, L. A., Peña, J., Escobar, W., Daza, C., Bonilla, D., & Monroy, J. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 167-177.

- Cerrada Nogales, J. A., Navarro Domínguez, B., Giménez Fuentes-Guerra, F., & J Abad Robles, M. T. (2022). Influencia de la actividad física en el medio natural sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes. Una revisión sistemática. *E-balonmano. Com*, 18(2), 1- 12.
- Chacón, P. C., Mateu, L., Valladares, D., Sánchez, Á., Palma, M., & Fernández, M. (2021). Motivación contextual desde la autodeterminación en las clases de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 88-94.
- Chancusig, L. H. (2023). La motivación como beneficio en las clases de educación física: una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 265-280.
- Chávez Coronel, B. A., & Torres Palchisaca, Z. (2024). Niveles de Regulación motivacional y motivos hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(41).
- Cuevas, R., García-Calvo, T., González, J., & Fernández Bustos, J. (2018). Necesidades psicológicas básicas, motivación y compromiso en educación física. *Revista de psicología del deporte.*, 27(1), 97-104.
- De Francisco, C. P.-P. (2020). Necesidades psicológicas básicas en deportistas españoles: validación de la Basic Needs Satisfaction in Sport Scale. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(141), 11-20.
- Durán Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2021). La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 145-150.
- Farfán-Latorre, M., Estrada-Araoz, E., Lavilla-Condori, W., Ulloa-Gallardo, N., Calcina-Álvarez, D., Meza-Orue, L., & Rengifo Ramírez, S. (2023). Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/su151511924>
- Giménez, A. M., & Rodríguez, I. (2024). Predictores motivacionales de autoestima en el juego del recreo: análisis en función de curso y género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (58), 650-659.
- Guadamud, L. A. (2024). Sistema de Actividades Lúdicas para el Desarrollo Socioemocional: Una Propuesta para Estudiantes de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte UNEMI. Ciencia Latina. *Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 221-2237. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.14990
- Hallifax, S., Serna, A., Marty, J., & Lavoué, E. (2019). *Adaptive gamification in education: A literature review of current trends and developments*. Transforming Learning with Meaningful Technologies: 14th European Conference on Technology Enhanced. <https://hal.science/hal-02185634/document>
- Izarra, N. B., & Huamaní, O. (2024). La motivación en la práctica de actividades físicas. *Llimpi Motivation in the practice of physical activities*, 4(2), 01-09. <https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.479>
- Leo, F., López Gajardo, M., Gómez Holgado, J., Ponce Bordón, J., & Pulido, J. (2020). Metodologías de enseñanza-aprendizaje y su relación con la motivación e implicación del alumnado en las clases de Educación Física. *Cultura, ciencia y deporte*, 15(46), 495-506.

- León-Díaz, Ó., Fernando Martínez, M., & Santos-Pastor, M. (2023). Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación. *Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica.*, 48.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(2), 191-196.
- Molina, D. R., Nazar, G., Cuevas, I., Marín, F., Regla, R., Pardo, K., & Zapata Lamana, R. (2023). Motivación, barreras y beneficios para la práctica de ejercicio físico en una intervención mobile health en adultos del Biobío, Chile. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.*, (49), 623-631.
- Murcia, J. A., Gimeno, E., & Camacho, A. (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.
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., & Arufe-Giráldez, V. (2020). Midiendo la motivación auto-determinada hacia la educación física en la escolaridad obligatoria. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 126-134.
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E., Ayay-Arista, G., Malaga-Yllpa, Y., Romaní-Claros, A., Atahuaman-Estrella, S., & Bagua, I. (2024). Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 606-615.
- Rodríguez, J. N., Cantó, E., Guillamón, A., & del Moral Garc. (2020). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor. *Papeles salmantinos de educación*, (24), 131-148. <https://doi.org/10.36576/summa.132086>
- Rodríguez Torres, Á. F., Mendoza Yépez, M., Cargua García, N., & Gudiño Negrete, X. (2020). La interdisciplinariedad en la formación de profesionales de la Actividad Física y Deporte–Universidad Central del Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 1179-1199.
- Romero-Sánchez, E., Gil-Martínez, L., & Almagro-Durán, E. (2020). La vocación en la identidad del maestro de Educación Infantil: una revisión de la última década. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 4(7), 108-126.
- Ryan, R. M., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61.
- Ryan, R., & Deci, E. (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.
- Tang, J. K., Zhu, C., Jiang, T., Wei, L., Wang, H., Yu, K., & Zhang, L. (2020). Anion exchange-induced single-motivations in pisycal education. *Journal of Materials Chemistry A*, 8(36), 18677-18686.
- Tapia, C. B., Cabezas, A. V., Analuisa, A. P., & Yucta, H. (2024). Estrategias de enseñanza en línea para docentes de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte. *Polo del Conocimiento*, 9(2), 783-806.

- Ursino, D. J. (2023). Cuestionario de Regulación Conductual en el Ejercicio Físico. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 16(1), 67-78.
- Valero-Valenzuela, A. M.-B.-S.-P.-M.-M. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas psychologica*, 19, 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>
- Vallerand, R. F. (1997). Autodeterminación y persistencia en un contexto real: hacia un modelo motivacional del abandono escolar. *Journal of Personality and Social psychology*, 72(5).
- Vallerand, R. J. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior. A prospective study. *Journal of personality*, 60(3), 599-620. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00922.x>
- Villanueva Piedrabuena, A. &. (2023). Hábitos de práctica de actividad física y deportiva. Motivos de práctica y abandono de actividad física y deportiva de los estudiantes. *Ciencias de la Actividad*, 4, 23-232.

Autores

John Ismael Martínez Rosas. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Helder Guillermo Aldas Arcos. Licenciado en Educación Física y Deporte, Magister en Entrenamiento deportivo, Doctor en Ciencias Pedagógicas. Docente de grado y posgrado en la Universidad Católica de Cuenca; y Universidad de Cuenca. Investigador Agregado 2. Reconocido por la Senescyt con el Registro N 21-05395

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.