


NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y PERFILES MOTIVACIONALES EN ESTUDIANTES DEL ISFODOSU, REPÚBLICA DOMINICANA.

Levels of sport physical activity and motivational profiles in students of ISFODOSU, Dominican Republic.

Miguel Israel Bennasar-García


Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. Santo Domingo, República Dominicana.
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

 <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Leonor Mariana Duque-Fernández

Instituto de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Urania Montás. Santo Domingo, República Dominicana

leonor.duque@isfodosu.edu.do

 <https://orcid.org/0000-0003-4271-0820>

Henryer Ramón Zamora-Mota

Instituto de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Eugenio María de Hostos. Santo Domingo, República Dominicana.
henyer.zamora@isfodosu.edu.do

 <https://orcid.org/0000-0003-1052-0598>

Yodaily Antonio Adames Báez

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. Santo Domingo, República Dominicana.
201910207@issu.edu.do

 <https://orcid.org/0000-0001-6339-6178>

Este trabajo está depositado en Zenodo:

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8271544>

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar los niveles de actividad física deportiva (AFD) y los perfiles motivacionales en estudiantes del ISFODOSU, República Dominicana. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo y transaccional. Se aplicó una encuesta para evaluar el tiempo promedio, la frecuencia y los motivos de esta práctica, en una muestra de 351 estudiantes. El muestreo que se aplicó fue el probabilístico estratificado proporcional. Los resultados muestran que, a diferencia de las mujeres, los hombres les dan mayor importancia a los motivos: porque le gusta la actividad físico-deportiva, por diversión y pasar el tiempo, porque son buenos en el deporte y le gustan competir. Las mujeres se motivan por: satisfacción personal, por mantener la línea y por escapar de la rutina. Se concluye que los motivos entre hombres y mujeres difieren entre sí, siendo las mujeres más sedentarias que los hombres.

Palabras claves: Actividad física; actividad física deportiva; motivos, perfiles motivacionales.

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the levels of physical activity in sports (PSA) and motivational profiles in students of ISFODOSU, Dominican Republic. A quantitative approach with a descriptive and transactional design was used. A survey was applied to evaluate the average time, frequency and motives of this practice in a sample of 351 students. The sampling applied was proportional stratified probabilistic. The results show that, unlike women, men give greater importance to the following motives: because they like physical-sports activity, for fun and to pass the time, because they are good at sports and they like to compete. Women are motivated by: personal satisfaction, to keep in shape and to escape from routine. It is concluded that the motives between men and women differ, with women being more sedentary than men.

Keywords: Physical activity; sport physical activity; motives, motivational profiles.

INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) es primordial para la salud, la promoción de esta actividad durante la juventud asegura hábitos saludables que pueden durar toda la vida. Por ello es importante fomentar la práctica de AF desde temprana edad para que los niños y jóvenes desarrollen un estilo de vida activo y saludable (Rodríguez et al., 2020). Este aspecto es crucial en la vida de los estudiantes, ya que tiene un impacto positivo tanto en su salud física como en su desempeño académico.

Entre los beneficios de la práctica de la AF, se menciona que ayuda la circulación sanguínea del individuo, lo que a su vez aumenta la cantidad de oxígeno y nutrientes que llegan al cerebro, además mejora la concentración y la memoria a largo plazo. De igual manera, el ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reduce el estrés (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2017). Por otro lado, la práctica regular de AF puede mejorar la concentración, la memoria, la capacidad de resolución de problemas, la autoestima y la confianza, lo que puede tener un impacto positivo en la vida social y académica de los estudiantes (Boraita et al., 2022). Esto puede ser especialmente importante para los estudiantes, que a menudo se enfrentan a una gran cantidad de presión y estrés en el aula y en el hogar.

En contraposición, el sedentarismo y en especial la falta de actividad física deportiva (AFD) en la población estudiantil tienen un impacto negativo en su salud física, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Díaz-Muñoz et al., 2021). Además, también puede afectar negativamente el estado de ánimo y la calidad de sueño, lo que puede incidir en el ren-

dimiento académico (Bustamante-Ara et al., 2020; Merellano-Navarro et al., 2022). Muchos factores pueden contribuir a este problema, incluido el tiempo y los recursos limitados, la falta de motivación y de acceso a instalaciones deportivas adecuadas (Cardoso et al., 2021).

En cuanto a esta práctica dentro de las instituciones educativas, muchos estudiantes no reciben la cantidad adecuada, siendo frecuente que pasen la mayor parte de su tiempo sentados en clase o frente dispositivos electrónicos como teléfonos móviles y computadoras. Por esta razón los jóvenes universitarios reducen considerablemente el tiempo que dedican a tener AFD (Ahumada y Toffoletto, 2020). En consecuencia, la inactividad puede tener un impacto negativo en la salud a largo plazo, al contribuir a un estilo de vida sedentario y poco activo, para prevenir esto es importante que los estudiantes hagan ejercicio de forma regular (Moreno-Arrebola, 2019).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud – OMS, (2020), se recomienda que los jóvenes realicen al menos una hora de ejercicio físico moderado al día. Las recomendaciones actuales para adultos jóvenes sugieren al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, con al menos 2 días de ejercicios de fortalecimiento muscular por semana (OMS, 2020). A pesar de ello, estadísticas recientes muestran que la mayoría de los estudiantes no cumplen con esta recomendación (Mella-Norambuena et al., 2019, Guthol et al, 2020).

Mantener un nivel adecuado de AF es crucial para la salud y el bienestar de los estudiantes en especial en los universitarios. La práctica regular puede ayudar a mejorar el sueño, aumentar la concentración y la memoria, ayudar en el rendimiento académico, reducir el estrés y mejorar el estado

de ánimo, también puede mejorar la autoestima y el bienestar emocional, permite mantener un peso saludable, hay muchas razones por las que los estudiantes deben incorporar la actividad física en sus vidas (Gómez-Mazorra et al., 2022; López et al., 2022; Ballester-Martínez et. al, 2022).

LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

Para planificar AFD, es necesario definir el nivel de actividad física el cual se puede clasificar de diferentes maneras dependiendo de la metodología utilizada y el objetivo de la evaluación. Es importante notar que la clasificación del nivel de AF depende de la intensidad, la duración de la actividad y la frecuencia, así como de la condición física individual de cada persona (OMS, 2017). Por lo tanto, se debe consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios nuevo.

Diversos investigadores han realizado estudios sobre la relación entre la actividad física y la salud para contribuir a la comprensión de cómo el nivel de actividad física afecta a la salud (Concha-Cisternas et al., 2019; López et al., 2022; Aznar-Lain y Román-Viñas, 2022; Garzón y Vargas, 2021). Algunos de los sistemas comunes mencionados en las investigaciones citadas sobre el nivel de AF incluyen la AF basada en la intensidad, en la duración y la frecuencia.

En consideración a las investigaciones citadas anteriormente, podemos definir la AF basada en la intensidad de acuerdo con la frecuencia cardíaca, la oxigenación de la sangre y el gasto de energía. Esta escala clasifica la actividad física en cuatro categorías: La AF de baja intensidad, incluye actividades como caminar a un ritmo moderado, hacer tareas domésticas ligeras y estirarse. AF moderada, determinada por actividades como caminar a un ritmo más rápido, hacer jardinería, bailar y

realizar deporte. La AF vigorosa, que menciona actividades como correr, levantar pesas y practicar deportes de competición. AF muy vigorosa, que incluye actividades como correr a altas velocidades, jugar al fútbol y practicar artes marciales.

Por otra parte, la AF basada en la duración, según los autores mencionados es clasificada en términos de la duración de la actividad, como corta, moderada o prolongada. Asimismo, la AF basada en la frecuencia es definida en términos de la frecuencia con la que se realiza, como diaria, semanal o mensual.

LOS PERFILES MOTIVACIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

El estudio de los perfiles motivacionales bajo esta investigación proporciona información detallada sobre los hábitos de los grupos de personas hacia la práctica de la actividad física deportiva, permitiendo fomentar una motivación más positiva y conseguir una mayor adherencia a la misma. En este sentido, la práctica de AFD aporta numerosos beneficios a la salud por lo que es necesario estudiar los motivos por los cuales las personas practican. En especial, la etapa universitaria es clave para mantener este hábito (Sun et al., 2017, Fernández-Espínola, 2020).

En consideración a la AFD de los estudiantes universitarios, como un grupo demográfico en constante evolución, sus motivaciones para la práctica de actividad física pueden variar en función de su edad, género, estilo de vida y objetivos personales. Diversas perspectivas se han discutido sobre esta temática (Castañeda et al., 2018; León et al., 2020; Rico-Díaz et al., 2019; Rosenkranz et al., 2021). Entre algunos motivos que impulsan a los estudiantes universitarios a realizar ejercicio de manera regular según las investigaciones citadas anteriormente, se menciona que mejora la salud, mejora la concentración y el rendimiento académico, mejora el estado

de ánimo, la autoestima y ayuda en el desarrollo de habilidades sociales.

Es importante resaltar, que la salud es una preocupación universal y muchos estudiantes universitarios se esfuerzan por mantener un estilo de vida activo para mejorar su bienestar general. La actividad física regular puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón, mejorar la función cardiovascular y reduce el estrés.

No menos importante, puede ser una oportunidad para los estudiantes de conocer a otros jóvenes con intereses similares y desarrollar habilidades sociales y de equipo. Jugar en un equipo deportivo o participar en clases grupales de ejercicios puede ayudar a los estudiantes a fortalecer sus relaciones interpersonales.

Por otra parte, otros autores refieren a las motivaciones extrínsecas e intrínsecas (Ryan y Deci, 2020; Chen et al., 2022) mostrando diferentes perfiles motivacionales en relación con la actividad física: el perfil intrínseco, el perfil extrínseco y el perfil ambivalente.

Dichas investigaciones definen dentro del perfil intrínseco, a las personas que realizan esta práctica porque disfrutan del proceso y encuentran satisfacción en ella. En cuanto al perfil extrínseco, refieren a las personas que participan en AF porque están motivados por factores externos como la aprobación social, la recompensa o la obligación.

Es importante identificar el perfil motivacional de cada persona para poder desarrollar programas eficaces y sostenibles a largo plazo. En particular la combinación de motivaciones intrínsecas y extrínsecas puede ser más efectiva para mantener un estilo de vida activo y saludable.

Los estudiantes universitarios tienen una variedad de motivos para la práctica de actividad física, desde mejorar su salud y rendimiento académi-

co hasta conectarse con otros y mejorar su estado de ánimo. Al fomentar un estilo de vida activo, los estudiantes universitarios pueden prepararse para un futuro saludable y exitoso.

Basados en estas inferencias sobre el tema, se determinaron los niveles y perfiles motivacionales de la práctica de actividad física en la comunidad estudiantil del ISFODOSU, para desarrollar a futuro planes de actividades físicas deportivas dentro de la universidad, acordes a las particularidades del grupo en estudio.

METODOLOGÍA

La investigación realizada se presenta bajo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo y transaccional.

INSTRUMENTO

En este caso, se partió de una encuesta elaborado y validado por Rico (2017). De este instrumento se consideró solo tres de los ítems 21, 22 y 26. Los ítems seleccionados permitieron medir las variables: frecuencia de la actividad físico deportiva fuera del horario de clases, tiempo medio de dedicación a cada sesión y la importancia de los motivos de la práctica de la actividad física deportiva de los estudiantes del ISFODOSU.

El instrumento fue enviado vía GoogleForm a través de los grupos de WhatsApp de los cursos de los estudiantes del ISFODOSU para luego analizar los datos obtenidos.

MUESTRA

Se toma una muestra aleatoria estratificada, clasificada por el número de estudiantes por recinto del ISFODOSU, de tamaño 351. El número de encuestas disponibles por Recinto y Género se muestra en la Tabla 1. La encuesta fue aplicada a 211 mujeres y 140 hombres, que estudiaban ocho carreras, Tabla 2.

TABLA 1.**Recinto y género de los participantes en este estudio**

| Recinto | Género | | Total |
|------------------------------------|--------|-------|-------|
| | Hombre | Mujer | |
| Emilio Prud' Homme (REPH) | 16 | 21 | 37 |
| Eugenio María de Hostos (REMH) | 25 | 20 | 45 |
| Félix Evaristo Mejía (RFEM) | 20 | 56 | 76 |
| Juan Vicente Moscoso (RJVM) | 17 | 35 | 52 |
| Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM) | 29 | 46 | 75 |
| Urania Montás (RUM) | 33 | 33 | 66 |
| Total | 140 | 211 | 351 |

Fuente: Elaboración propia, 2022

TABLA 2.**Carrera que estudian los encuestados**

| Carrera que estudia | Frecuencia |
|--|------------|
| Licenciatura en Biología Orientada a la Educación Secundaria | 50 |
| Licenciatura en Ciencias Sociales Orientada a la Educación Secundaria | 23 |
| Licenciatura en Educación Física | 85 |
| Licenciatura en Educación Inicial | 40 |
| Licenciatura en Educación Primaria Primer Ciclo | 8 |
| Licenciatura en Educación Primaria Segundo Ciclo | 69 |
| Licenciatura en Lengua Española y Literatura Orientada a la Educación Secundaria | 35 |
| Licenciatura en Matemática Orientada a la Educación Secundaria | 41 |
| Total | 351 |

Fuente: Elaboración propia, 2022

PROCEDIMIENTO

Se realizó un análisis exploratorio de los datos que permitió la descripción de las variables en estudio a través de tablas de frecuencias y tablas de contingencia. Para determinar la independencia entre el género y motivación y género y actividad física se usó el Test de Chi Cuadrado con un nivel de confianza del 95%, si el p-valor es menor que 0.05, rechazamos la hipótesis nula correspondiente a la independencia entre las variables.

Para el análisis de los datos se usó el paquete estadístico Rstudio version 2022.07, bajo las paqueterías likert y FactoMineR.

RESULTADOS**Frecuencia con la que realiza actividad física fuera del horario de clases**

Se analiza la frecuencia con la que todos los estudiantes encuestados practican actividad física fuera del horario de clases con el objeto de de-

terminar si dicha frecuencia depende del género. Los datos recopilados se muestran en el Cuadro 3

TABLA 3.

Género y frecuencia con la que los estudiantes de ISFODOSU que realizan actividad física

| Frecuencia | Género | | Total |
|---------------------------------|--------|-------|-------|
| | Hombre | Mujer | |
| Nunca | 2 | 18 | 20 |
| Practicaba antes, pero abandoné | 22 | 72 | 94 |
| Solo en vacaciones | 12 | 37 | 49 |
| Solo los fines de semana | 9 | 8 | 17 |
| Una o dos veces por semana | 30 | 42 | 72 |
| Tres o más veces por semana | 65 | 34 | 99 |
| Total | 140 | 211 | 351 |

Fuente: Elaboración propia, 2022

De los 351 encuestados, 114 no practican actividad física fuera del horario de clases, bien sea porque nunca lo han realizado (20 encuestados, 2 hombres y 18 mujeres) o porque por algún motivo han abandonado la práctica deportiva (94 encuestados, 22 hombres y 72 mujeres). Los 237 encuestados restantes mencionan que practican en algún grado actividad física fuera del horario de clases (116 hombres y 121 mujeres).

Usando la prueba Chi Cuadrado logramos confirmar que la frecuencia con la que los estudiantes practican actividad física fuera del horario de clase depende del género. Una proporción muy baja de hombres manifiestan que nunca han practicado actividad física. Por su parte el abandono de la práctica de educación física prevalece en las mujeres frente al bajo valor observado en hombres. Para el momento del estudio, prevalece la práctica de actividad física tres o más veces en hombres, que lo que puede observarse en mujeres.

TIEMPO PROMEDIO QUE DEDICAN A CADA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

El tiempo promedio que dedican los encuestados que manifiestan que actualmente practican actividad física al menos en vacaciones se puede evaluar en tan solo 237 estudiantes, puesto que 114 actualmente no realizan ningún tipo de actividad física fuera del horario de clases. En la Tabla 4 pueden verse los tiempos dedicados a cada sesión de actividad física por género.

TABLA 4.**Tiempo promedio de una sesión de actividad física**

| Tiempo | Sexo | | Total |
|--------------------|--------|-------|-------|
| | Hombre | Mujer | |
| Menos 10 minutos | 4 | 13 | 17 |
| De 10 a 20 minutos | 6 | 20 | 26 |
| De 20 a 30 minutos | 19 | 26 | 45 |
| De 30 a 59 minutos | 26 | 18 | 44 |
| 1 hora o más | 61 | 44 | 105 |
| Total | 116 | 121 | 237 |

Fuente: Elaboración propia, 2022

A través del test de Chi Cuadrado logramos confirmar que el tiempo promedio de la sesión de actividad física depende del género del encuestado, siendo muy poco frecuente que la sesión de ejercicios de los hombres dure menos de 20 minutos, se confirma que los hombres realizan sesiones de AF más largas que las mujeres.

PATRONES DE NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

A partir de las marcas de clase de los intervalos empleados, las tablas de

frecuencia de las variables frecuencia y tiempo promedio que dura una sesión de actividad se clasifican los estudiantes en sedentarios y activos. Dado este sistema de clasificación, el test Chi cuadrado permitió probar que el Nivel de Actividad Física depende del género de los encuestados, siendo mucho más frecuente el Sedentarismo en mujeres que en hombres (), como puede observarse en la Tabla 5.

TABLA 5.**Patrones de Nivel de Actividad Física en los estudiantes de ISFODOSU por Género**

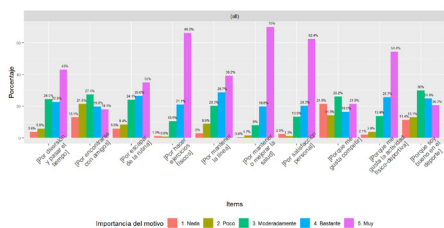
| Nivel de Actividad Física | Género | | Total |
|---------------------------|--------|-------|-------|
| | Hombre | Mujer | |
| Activo | 77 | 51 | 128 |
| Sedentario | 63 | 160 | 223 |
| Total | 140 | 211 | 351 |

Fuente: Elaboración propia, 2022

PERFILES MOTIVACIONALES

La motivación fue evaluada a través de diez ítems contruidos con una escala Likert con cinco categorías de selección, como se muestra en la figura 1.

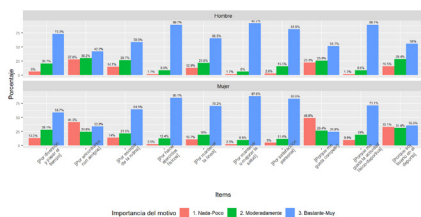
FIGURA 1. IMPORTANCIA DE LOS MOTIVOS POR LOS QUE PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA



Fuente: Elaboración propia, 2022

Con relación a la muestra, los motivos de mayor importancia por lo cual los estudiantes encuestados practican algún tipo de actividad físico-deportiva son un 70% por mantener o mejorar la salud, un 62.4% lo realizan por satisfacción personal, un 62.2% por hacer ejercicios físicos, así mismo, un 54.4% le gusta la actividad físico-deportiva, un 39.2% por mantener la línea y finalmente, entre un 43% y 35% lo realizan por diversión, pasar el tiempo y/o escapar de la rutina. Además, tenemos que dentro de los motivos menos importantes que impulsan a los estudiantes a la realizar actividad físico-deportiva se encuentran el gusto por competir, el ser bueno en el deporte, o por encontrarse con amigos con un promedio de 21.5%, 20% y 18.1% respectivamente, tal como se observa en la Figura 1.

FIGURA 2. IMPORTANCIA DE LOS MOTIVOS POR LOS QUE PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SEGÚN EL GÉNERO.



Fuente: Elaboración propia, 2022

En la Figura 2, se observan los resultados de la importancia de los motivos de los estudiantes para practicar AFD basados en el género. Mientras las estudiantes mujeres encuestadas brindan mayor importancia que los hombres a la práctica físico-deportiva: por satisfacción personal (), por mantener la línea (), y por escapar de la rutina (). Los hombres les otorgan mayor importancia a los motivos como mantener o mejorar la salud (), por hacer ejercicios físicos (), porque le gusta la actividad físico-deportiva (), por diversión y pasar el tiempo ().

Se encuentran diferencias significativas en las respuestas de en los ítems según el género, de allí que los hombres dan mayor importancia que las mujeres a los motivos: porque me gusta la actividad físico-deportiva, por diversión y pasar el tiempo, porque soy bueno en el deporte y porque me gusta competir.

DISCUSIÓN

La relación entre los niveles de actividad física y los motivos en los estudiantes universitarios es un tema de interés para muchos investigadores. En los últimos años, se ha llevado a cabo una gran cantidad de investigaciones para entender cómo los motivos pueden influir en los niveles de actividad física en los jóvenes universitarios.

En este estudio, se encontró que la mayoría de los estudiantes realizan AFD fuera del horario clase y estas dependen del género, además los hombres practican más que las mujeres, siendo ellas quienes tienen mayor tendencia a abandonar los programas de entrenamiento.

Por otra parte, el análisis de los resultados demostró que más de una cuarta parte de los estudiantes no realizan actividades físicas y además los hombres tienden a dedicar más tiempo en las sesiones de AFD que las mujeres. De hecho, se confirma

que las mujeres son más sedentarias que los hombres.

En consideración al tema, otros estudios han reportado diferencias significativas en la frecuencia de participación en AF con el servicio deportivo de la Universidad entre hombres y mujeres universitarios (Corbí et al., 2019). De estos resultados se refiere que los hombres reportaron participar con más frecuencia en AFD que las mujeres, siendo la principal barrera la incompatibilidad de los horarios de las actividades con los horarios de las clases. Por otra parte, para los estudiantes que no practican o practicaban AF lo social no es un motivo.

Con relación a la muestra estudiada, los motivos de mayor importancia por lo cual los estudiantes encuestados practican algún tipo de actividad físico-deportiva son: por mantener o mejorar la salud, por hacer ejercicios físicos, lo realizan por satisfacción personal, le gusta la actividad físico-deportiva, por mantener la línea y finalmente, lo realizan por diversión, pasar el tiempo y/o escapar de la rutina. Además, tenemos que dentro de los motivos menos importantes que impulsan a los estudiantes a la realizar actividad físico-deportiva se encuentran el ser bueno en el deporte, el gusto por competir o por encontrarse con amigos. Asimismo, la investigación arroja diferencias significativas en los motivos hacia la práctica de AFD según el género, de allí que las estudiantes mujeres encuestadas brindan mayor importancia que los hombres a la práctica físico-deportiva: por satisfacción personal, por mantener la línea, y por escapar de la rutina. Los hombres dan mayor importancia que las mujeres a los motivos: porque me gusta la actividad físico-deportiva, por diversión y pasar el tiempo, porque soy bueno en el deporte y porque me gusta competir.

Estos resultados se relacionan con otro estudio, basado en el mismo instrumento para medir la importancia de los motivos en la práctica de

la AF, en el cual se afirman diferencias estadísticamente significativas entre las medias de ambos sexos en la mayoría de los motivos de práctica de AF (Díaz et al., 2019). En el caso de los motivos por hacer ejercicio y por evasión se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres. Además en los motivos por diversión y pasar el tiempo, por encontrarme con amigos/as, porque me gusta la actividad física, porque me gusta competir, por satisfacción personal o porque se me da bien, puntuaron más los hombres que las mujeres. Por su parte, en los motivos por mantener la línea, por mantener y/o mejorar la salud, puntuaron más las mujeres que los hombres. La investigación mencionada refleja resultados similares a los obtenidos en esta investigación.

En este mismo orden de ideas, varios estudios confirman como los principales motivos mencionados por el alumnado para no haber practicado nunca AF, la falta de tiempo y la pereza o desgana (Castañeda et al, 2018).

Asimismo, otra de las investigaciones menciona que independientemente del nivel de AF, el motivo más relevante es la atención de la salud, seguido del desarrollo de las habilidades físicas y los cuidados con la imagen, sin diferencias significativas entre sexos (Corbí et al., 2019).

Entre otros referentes sobre el tema, los motivos de disfrute, competencia y social se asociaron con más actividad física, mientras que los de apariencia y fitness/salud no lo hicieron (Valenzuela et al., 2020). No obstante, en la investigación referida, los motivos de fitness/salud estuvieron fuertemente asociados entre sí y la satisfacción de la necesidad psicológica de relación estuvo fuertemente asociada con el motivo social. El motivo que recibió una puntuación más elevada fue el de disfrute, seguido de los motivos de fitness/salud, competencia, apariencia y social. Por otra parte, la satisfacción de las necesi-

dades de competencia, autonomía y relaciones sociales fue alta. Aunque la mayoría de los estudiantes universitarios reportó practicar actividad física, menos del 50% de los estudiantes cumplieron las recomendaciones de la OMS (2020) de una práctica semanal de al menos 75 minutos a la semana.

Es importante mencionar que la relación entre los niveles de actividad física y los motivos es un tema complejo y multidimensional. Los estudios muestran que los motivos intrínsecos y extrínsecos, así como el ambiente universitario, pueden tener un impacto importante en los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios (Durán et al., 2021; Sun et al., 2017). Según los estudios mencionados, los motivos internos, como mejorar la salud y la calidad de vida, son más fuertes predictores de la práctica de actividad física que los motivos externos, como la apariencia física o la presión social. Por lo tanto, es importante fomentar motivos internos positivos para la actividad física en los estudiantes universitarios (Kalajas-Tilga, 2020). Por consiguiente, los universitarios deben estar conscientes de estos factores y trabajar para crear un ambiente que promueva la actividad física y los motivos positivos para mejorar la AF.

Otros resultados afirman que, la motivación intrínseca predice positivamente la predisposición de los estudiantes a realizar educación física y la intención de los estudiantes de continuar practicando deporte (Leyton et al., 2020). La AFD genera cambios hacia un estilo de vida saludable que se mantiene en el tiempo. Por lo tanto, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales, predicen de forma positiva y significativa la motivación intrínseca. Por ello dichos autores recomiendan que los profesores de AFD puedan proponer actividades que motiven estas necesidades básicas psicológicas de los alumnos a través de estrategias

específicas, como dar a los alumnos la posibilidad de elegir actividades, proponer actividades con distintos niveles de dificultad, realizar juegos cooperativos y colaborar para fomentar el trabajo en equipo, entre otras.

Hay muchas maneras de incorporar la AF en la vida de un estudiante, incluyendo participar en deportes escolares, ir al gimnasio, hacer ejercicios en casa o simplemente caminar o andar en bicicleta en lugar de usar el transporte. Otra recomendación es el hacer un esfuerzo por estirarse y moverse durante las pausas entre las clases, para mantener el flujo de sangre y aumentar la concentración (Escalona y Martínez-de-Quel, 2019).

Otro factor relevante que se menciona, en la relación entre los niveles de actividad física y los motivos, es el ambiente universitario en sí mismo, ya que los estudiantes que están rodeados de un ambiente que promueve la actividad física, como instalaciones deportivas de alta calidad y programas deportivos universitarios, tienden a tener niveles más altos de actividad física que aquellos que no están expuestos a estos recursos (Corbí et al, 2019).

Para abordar este problema, las universidades pueden fomentar un estilo de vida activo entre los estudiantes de diversas maneras y proporcionar los recursos y el apoyo necesarios para hacerlo (Sánchez-Herrera et al, 2022). Esto incluye proporcionar acceso a instalaciones deportivas, ofrecer programas de actividad física y clases de ejercicios, y promover un ambiente saludable en el campus. Además, también pueden trabajar con organizaciones locales y comunidades para proporcionar opciones de actividad física accesibles y asequibles fuera de la institución. Al hacerlo, podemos mejorar la salud y el bienestar de la próxima generación de líderes y contribuir a un futuro más saludable para todos.

Es evidente que la práctica de AF es fundamental en la vida de los estu-

diantes y debe ser una prioridad para garantizar su bienestar físico y mental. Por ese motivo, es necesario que las escuelas, los padres y la sociedad en general promuevan y fomenten la actividad física en la población estudiantil, para garantizar la salud y el éxito académico a largo plazo.

CONCLUSIÓN

La encuesta evaluada reflejó que la mayoría de los estudiantes realizan AFD fuera del horario clase y dichas actividades dependen del género. Además los hombres practican más que las mujeres, siendo ellas quienes tienen mayor tendencia a abandonar las actividades físicas, esto refleja que las mujeres son más sedentarias que los hombres. Asimismo, se vislumbra que más de una cuarta parte de los estudiantes encuestados no realizan actividades físicas.

Con relación a la muestra estudiada, los motivos de mayor importancia por lo cual los estudiantes encuestados practican algún tipo de actividad físico deportiva son por mantener o mejorar la salud, por hacer ejercicios físicos, lo realizan por satisfacción personal, le gusta la actividad físico deportiva, por mantener la línea y finalmente, lo realizan por diversión, pasar el tiempo y/o escapar de la rutina. Además, tenemos que dentro de los motivos menos importantes que impulsan a los estudiantes a la realizar actividad físico deportiva se encuentran el ser bueno en el deporte y el gusto por competir o por encontrarse con amigos.

En referencia a las estudiantes mujeres encuestadas, se encontró que ellas brindan mayor importancia que los hombres a la práctica física deportiva: por satisfacción personal, por mantener la línea, y por escapar de la rutina.

Se encuentran diferencias significativas en los motivos hacia la práctica de AFD según el género, de allí que los hombres dan mayor importancia

que las mujeres a los motivos: porque me gusta la actividad físico-deportiva, por diversión y pasar el tiempo, porque soy bueno en el deporte y porque me gusta competir.

Los resultados reflejan la necesidad de fomentar motivos intrínsecos para la actividad física en los estudiantes universitarios, que permitan promover y mantener un estilo de vida activo y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ahumada Tello, Jorge, y Toffoletto, María Cecilia. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148(2), 233-241. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>

Aznar-Lain, Susana, y Román-Viñas, Blanca. (2022). Actividad física y deporte en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 33-40. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04176>

Ballester-Martínez, O., Baños, R., y Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>

Boraita, R. J., Ibort, E. G., Torres, J. M. D., y Alsina, D. A. (2022, Abril). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, Elsevier Doyma, 96 (4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Bustamante-Ara, N., Russell J., Godoy-Cumillaf A., Merellano-Navarro E., y Uribe N. (2020). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>

Cardoso, M. O., Chaves, A. M., de Abreu, P. R., de Santana Maneschy, M., Passos, R. P., Lima, B. N. y da Silva Almeida, K. (2021). Análisis de los niveles de actividad física e índice de masa corporal entre estudiantes universitarios: una revisión sistemática/ Analysis of the levels of physical activity and body mass index of college students: a systematic review. *Medicina Social/Social Medicine*, 14(3), 143-154. <https://www.socialmedicine.info/index.php/medicinasocial/article/view/1399/2417>

Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., y Campos-Mesa, M. 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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>

Chen, C.-J., Lee, H.-Y., Lin, R.-J., y Farnq, J.-K. (2022). A Bibliometric Analysis on Motivation Between 2016 and 2020 of Physical Education in Scopus Database. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.900000>

Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M., y Guzmán-Muñoz, E. (2019). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1). <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>

Corbí Santamaría, M., Palmero-Ro-Cámara, C., y Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario (Differences in motives toward physical activity regarding physical activity level. *Retos*, 35, 191-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62284>

Díaz-Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M., y Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los nive-

les de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(1), 8-17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>

Escalona, T. P., y Martínez-de-Quel, Ó. (2019). Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico. *Apunts Educación Física y Deportes*, 138, 82-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.07)

Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., and Sáenz-López, P. (2020). Complementing the self-determination theory with the need for novelty: motivation and intention to be physically active in physical education students. *Front. Psychol.* 11, 1535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01808>

Garzón Mosquera, J. C., y Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>

Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar Torres, H. G., Sánchez-Oliva, D., Y Labisa-Palmeira, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática (Leisure-time in physical activity in university students and school transition to university. *Retos*, 43, 699-712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child y Adolescent*

Health, 4(1), 23-35. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352464219303232>

Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., y Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of sport and health science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>

León, M. P., Prieto-Ayuso, A., & Gil-Madrona, P. (2020). Hábitos y motivos de ejercicio físico en estudiantes universitarios y su relación con el valor otorgado a la Educación Física (Undergraduates' physical exercise habits and motives and their relationship with the value given to Physical Education). *Retos*, 37, 78-84. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70454>

López García, K., Cárdenas Vichique, H., Hernández Ramírez, J., Gómez Figueroa, J., y Castineyra Mendoza, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 11(2), 90-103. <https://doi.org/10.24310/ric-cafd.2022.v11i2.14701>

Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar, G., y Petermann-Rocha, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 37-58. <https://doi.org/10.24310/ric-cafd.2019.v8i2.6452>

Merellano-Navarro, E., Bustamante-Ara, N., Russell-Guzmán, J., Lagos-Hernández, R., Uribe, N., y Godoy-Cumillaf, A. (2022, October). Association between Sleep Quality and Physical Activity in Physical Education Students in Chile in the Pandemic Context: A Cross-Sectional Study. *In Healthcare* 10(10), 1930.

<https://doi.org/10.3390/healthcare10101930>

Moreno-Arrebola, R., Puertas-Molero, P., Castañeda-Vázquez, C., y Castro-Sánchez, M. (2019). Insuficiente adherencia al ejercicio físico de universitarios. Una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 39-50. <https://doi.org/10.6018/sportk.362041>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2017). *OMS | Actividad Física*. Article, Journal. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Organización Mundial de la Salud* 3(2). <https://www.who.int/es/publications/item/9789240014886>

Organización Mundial de la Salud, O. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *Sports Medicine and Health Science*, 3(2). <https://www.who.int/es/publications/item/9789240014886>

Rico-Díaz, J (2017). *Hábitos y motivaciones de práctica de actividad físico-deportiva del alumnado universitario* [Tesis Doctoral, Universidade Vigo]. <https://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/711>

Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., y Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students). *Retos*, 36. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101860>

dpspsych.2020.101860

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., Chávez Vaca, V. A., Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., y Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&res=iso&tlng=es

Rosenkranz, R.R., Ridley, K., Guagliano, J.M., y Rosenkranz, S.K. (2021). Physical activity capability, opportunity, motivation and behavior in youth settings: theoretical framework to guide physical activity leader interventions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(25). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1904434>

Sánchez-Herrera, S., Cubero, J., Feu, S., y Durán-Vinagre, M. Á. (2022). Motivation Regarding Physical Exercise among Health Science University Students. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6524. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116524>

Sun, H., Li, W., and Shen, B. (2017). Learning in physical education: a self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 277-291. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067>

Valenzuela, R., Codina, N., y Pestana, J. V. (2020). Análisis de motivos y necesidades psicológicas para la promoción de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios: El desafío "mente sana, pero en cuerpo sano también". En C. Lindín, M. B. Esteban, J. C. F. Bergmann, N. Castells, y P. Rivera-Vargas (Eds.), *Llibre d'actes de la I Conferència Internacional de Recerca en Educació. Educació 2019:*

reptes, tendències i compromisos (4 i 5 de novembre de 2019, Universitat de Barcelona) (pp. 460-464). Institut de Recerca en Educació (IRE-UB) Universitat de Barcelona / LiberLibro. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/164646>