

Artículo de Investigación DOI: <https://doi.org/10.61154/holopraxis.v8i2.3672>

Perfil de actividad física y motivaciones para el ejercicio en estudiantes universitarios: un análisis integral

Physical activity profile and motivations for exercise in university students: an integral analysis

Edgar Marcelo Méndez-Urresta^a, José Luis Ortiz-Arciniega^b, Erika Priscila Méndez-Carvajal^c, Vanessa Carolina Méndez-Carvajal^d

^a Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Imbabura, Ecuador, Email: emmendez@utn.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9610-9104>

^b Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio. Urcuquí, Imbabura, Ecuador, Email: jlortiz@ist17dejulio.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3707-5252>

^c Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Imbabura, Ecuador. Email: epmendezc@utn.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3846-9125>

^d Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Imbabura, Ecuador. Email: vcmendezc@utn.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2082-8289>

Recibido: 26 de marzo de 2024

Aprobado: 3 de junio de 2024

RESUMEN

La investigación abordó la dificultad de establecer una relación clara entre la motivación y el nivel de actividad física, dada la variabilidad de las motivaciones y la influencia de múltiples factores. Su objetivo fue examinar estas relaciones entre estudiantes universitarios de la Universidad Técnica del Norte. Se seleccionaron 942 participantes de seis carreras de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología mediante un muestreo no probabilístico. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para evaluar el nivel de actividad física y el Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF) para determinar las motivaciones. Se observó que el 53,4% tenía niveles moderados de actividad física,

siendo los hombres quienes mostraron niveles más altos que las mujeres. Las motivaciones predominantes se relacionaron con la salud, el control del estrés y la afiliación, con ligeras diferencias entre sexos, pero no entre carreras. El coeficiente de correlación de Pearson ($\rho=0,373$) sugirió una correlación moderada a baja entre actividad física y motivación en general, con resultados más favorables al analizar cada factor motivacional y carrera por separado. Estos hallazgos destacaron la importancia de entender estas relaciones en diferentes contextos y tienen implicaciones importantes para el diseño de programas de promoción de la actividad física en entornos universitarios.

Descriptor: deporte, motivación, estudiante universitario (Tesoro UNESCO)

ABSTRACT

The research addresses the difficulty of establishing a clear relationship between motivation and the level of physical activity, given the variability of motivations and the influence of multiple factors. Its objective is to examine these relationships between university students at the Universidad Técnica del Norte. 942 participants from six courses at the Faculty of Education, Science and Technology were selected through non-probabilistic sampling. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to assess the level of physical activity and the Self-Report of Barriers to Physical Exercise (AMPEF) was used to determine motivations. It was observed that 53.4% had moderate levels of physical activity, with men showing higher levels than women. The predominant motivations were related to health, stress control and affiliation, with slight differences between sexes, but not between careers. The Pearson correlation coefficient ($\rho=0.373$) suggested a moderate to low correlation between physical activity and motivation in general, with more favorable results when analyzing each motivational factor and race separately. These findings highlight the importance of understanding these relationships in different contexts and have important implications for the design of physical activity promotion programs in university settings.

Descriptors: sport, motivation, university students (UNESCO Thesaurus)

INTRODUCCIÓN

La transición a la vida universitaria es un período de cambio significativo en la vida de los estudiantes, marcado por ajustes en la rutina diaria, mayores responsabilidades y una variedad de nuevas interacciones sociales (Rose y Larreal, 2023). Esta fase conlleva desafíos académicos y experiencias sociales que requieren estrategias efectivas de cuidado personal y bienestar integral (Duche et al., 2020). En este sentido, la práctica regular de actividad física se posiciona como una herramienta esencial para enfrentar los desafíos que surgen durante la vida universitaria. Numerosos estudios han demostrado que la actividad física no solo contribuye a

mejorar la salud física, como la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, sino que también desempeña un papel crucial en la gestión del estrés, la mejora del estado de ánimo y la prevención de problemas de salud mental, tan prevalentes en este período de la vida (Soler et al., 2020; González y Urrialde, 2024; Corella et al., 2019). La actividad física regular es esencial para mantener una buena salud y bienestar, sin embargo, muchos jóvenes adultos, incluidos los estudiantes universitarios, no alcanzan los niveles recomendados de ejercicio (Bernal et al., 2023). La inactividad física está asociada con diversos riesgos para la salud, incluida la obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos de salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2021). Comprender el nivel de actividad física y las motivaciones detrás del ejercicio entre los estudiantes universitarios es crucial para promover estilos de vida saludables en esta población.

La comprensión de las motivaciones que impulsan a los estudiantes universitarios a comprometerse con la actividad física es de vital importancia (Rico et al., 2019). Evaluar la frecuencia y la intensidad de la actividad física resultante proporciona una visión más completa y precisa de la salud de esta población (Celso, 2023; Durán et al., 2021). Además, dada la complejidad de la vida universitaria, que puede estar marcada por desafíos relacionados con la gestión del tiempo, el estrés académico y las nuevas responsabilidades, es crucial explorar las motivaciones específicas y los patrones de actividad física para identificar áreas que requieran intervenciones personalizadas para la promoción de la salud (Martínez y Martínez, 2022).

La investigación previa sobre la actividad física en estudiantes universitarios ha revelado diversas facetas de este tema relevante. Factores como la carga académica, el estrés y las responsabilidades específicas de la vida universitaria han demostrado influir en los hábitos de actividad física (Ordoñez y Heredia, 2021; Quirumbay et al., 2022). Además, la falta de infraestructura deportiva adecuada en algunos campus universitarios y la percepción errónea de que la actividad física es una actividad secundaria en comparación con los compromisos académicos también pueden contribuir a la inactividad física entre los estudiantes. Sin embargo, existe una necesidad creciente de comprender más profundamente las motivaciones subyacentes que determinan la participación en la actividad física, así como de evaluar la eficacia de las intervenciones diseñadas para promover estilos de vida activos entre

los estudiantes universitarios.

Este estudio se propone abordar estas cuestiones mediante un análisis detallado de las motivaciones para la práctica de ejercicio físico y la evaluación del nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Al comprender los elementos motivacionales y cuantificar los niveles de actividad física, se pretende proporcionar una base sólida para el diseño de estrategias efectivas de promoción de la salud, adaptadas a las necesidades y realidades de la vida universitaria contemporánea. La información derivada de esta investigación no solo contribuirá al conocimiento científico, sino que también respaldará el desarrollo de intervenciones que promuevan estilos de vida activos y saludables en el ámbito universitario, abordando así una necesidad crítica en la promoción de la salud en esta población. Por lo tanto, el objetivo de la investigación es determinar las motivaciones hacia la práctica de ejercicio físico de los estudiantes universitarios y examinar la relación entre la motivación y el nivel en la realización de actividades físicas.

MÉTODOS

La investigación por un lado es de naturaleza cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, que incorpora elementos de diseño no experimental, por otro lado, es cualitativa por su concepción sociocrítica, a partir de su perspectiva interdisciplinaria, participativa, reflexiva y transformadora que asocia varios ámbitos y fenómenos complejos de la actividad física y motivaciones para el ejercicio físico en los sujetos investigados. Se empleó el método bibliográfico-documental para recolectar, seleccionar, clasificar, evaluar y analizar el contenido vinculado a las variables de interés. La estrategia inductivo-deductiva se utilizó para comprender las características fundamentales del objeto de estudio y establecer los objetivos de la investigación. Además, se aplicó el método analítico-sintético en el proceso de obtención de información, el análisis de diversas perspectivas de autores y la interpretación de los resultados y descubrimientos del estudio.

Se administró la versión reducida del Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF), que consta de 25 ítems agrupados en 11 factores motivacionales. Esta herramienta, desarrollada por Capdevila et al. (2004), es una adaptación al español del Exercise Motivations Inventory (EMI-2) creado por Markland

e Ingledew (1997), el cual contiene 51 ítems distribuidos en los mismos 11 factores motivacionales. Los participantes respondieron a cada ítem del cuestionario utilizando una escala de Likert que iba desde 0 (“nada verdadero para mí”) hasta 10 (“totalmente verdadero para mí”). Para interpretar los resultados, se realizaron análisis de medias y desviaciones estándar tanto a nivel de ítem como de factor, con el fin de identificar las principales motivaciones asociadas a la práctica de ejercicio físico, estableciendo que una media $>7,5$ representa un nivel alto, entre 6 y 7,5 es moderado y <6 es bajo el nivel de motivación.

Para evaluar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, se utilizó el formato corto del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para recopilar datos sobre el nivel de actividad física, incluyendo la duración, frecuencia e intensidad de diversas actividades físicas realizadas durante una semana típica (Carrera, 2017). Se dividen en tres categorías: baja, moderada y alta. La categoría baja abarca a aquellos que no registran actividad física o no alcanzan los criterios de actividad moderada o alta. La categoría moderada considera criterios como tres o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 minutos al día, cinco o más días de actividad física moderada o caminar durante al menos 30 minutos, o una combinación de actividades físicas que sumen 600 METs-min/semana. La categoría alta incluye aquellos que cumplen con requerimientos como tres o más días de actividad física vigorosa que acumulen 1500 METs-min/semana o siete o más días de cualquier combinación de actividad física que alcance un registro de 3000 METs-min/semana. Para determinar el gasto energético de cada actividad, se mide en METs (equivalentes metabólicos) por minuto y por semana. Los valores de referencia son 3,3 METs para actividad física baja, 4 METs para actividad moderada y 8 METs para actividad vigorosa. La fórmula específica para calcular el número total de METs es multiplicar el valor MET por el tiempo en minutos que dura la actividad y por el número de días en la semana en que se realiza.

Se realizaron pruebas piloto y análisis de validez de contenido para asegurar la claridad y relevancia de las preguntas en el contexto específico de este estudio para cada instrumento utilizado.

La población de estudio la constituyeron los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte y mediante un muestreo no probabilístico se establecieron 942 participantes

pertenecientes a seis carreras y diferentes niveles de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT) quienes componen la muestra. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes antes de su inclusión en el estudio, y se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos recopilados.

Para recopilar y analizar los datos, se recurrió al análisis estadístico descriptivo como estrategia para cumplir con los objetivos de estudio. Esto implica la caracterización sociodemográfica de los participantes, así como la evaluación de las motivaciones y nivel de actividad física de los estudiantes universitarios. Para todas las variables, se obtuvieron medidas de tendencia central como medias, desviación estándar y porcentajes. Además, se empleó el análisis estadístico correlacional para establecer relaciones entre el nivel de actividad física, las motivaciones hacia la práctica de ejercicio físico y la carrera a la que pertenecen los estudiantes. Para interpretar los resultados del coeficiente de correlación de Pearson se utiliza el estándar publicado por Kuckartz et al. (2023) para variables cuantitativas no relacionadas, que nos indica si el valor del coeficiente de correlación de Pearson r es mayor a 1, la asociación entre las variables es positiva. Además, si " r " está entre 0 y 0,1 no hay correlación aparente entre las variables; si está entre 0,1 y 0,3 la correlación es débil; si está entre 0,3 y 0,5 la correlación es moderada; si está entre 0,5 y 0,7, la correlación es alta; y si está entre 0,7 y 1 la correlación es muy alta. Toda la información recopilada se gestiona mediante una base de datos en Microsoft Excel en donde se realizan los cálculos estadísticos correspondientes.

RESULTADOS

El 67,0% de la muestra establecida son mujeres, mientras que el 33,0% son hombres. La edad promedio para ambos sexos es de 22 años. En términos de estado civil, la mayoría son solteros, representando el 85,4%, seguidos por aquellos que están casados o en unión libre con un 13,1%, el 1,6% restante corresponde al estatus separados o viudos. Se destaca que el 37,2% de los participantes están empleados, lo que indica que una proporción significativa de la muestra tiene empleo actualmente.

La distribución de estudiantes por carreras se muestra en el cuadro 1. Estos datos proporcionan una perspectiva general sobre la variedad de carreras en la muestra,

destacando las preferencias predominantes. La carrera de Educación Inicial representa el 27,1% del total de estudiantes, siendo la opción más común. Le sigue Entrenamiento Deportivo (ED), que abarca el 26,3%, ocupando el segundo lugar en popularidad. En contraste, la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (PAFD) es la menos representada, con solo un 2,2%, correspondiente a 21 estudiantes.

Cuadro 1.

Distribución de los estudiantes por carreras.

Carrera	Frecuencia	Porcentaje
Educación Inicial	255	27,1%
Entrenamiento Deportivo	248	26,3%
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	21	2,2%
Pedagogía de las Ciencias Experimentales	157	16,7%
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	191	20,3%
Psicología	70	7,4%
Total	942	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Como se estableció en la Metodología, se utilizó el IPAQ para determinar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios. Los resultados se presentan en el cuadro 2 e indican que solo el 10,83% de los sujetos de estudio presentan un nivel alto (>1500 Mets), mientras que el 53,40% y el 35,77% están en niveles moderados y bajos de actividad física respectivamente.

Cuadro 2.

Nivel de actividad física.

Nivel de actividad física (Mets)	Frecuencia	Porcentaje
Alta >1500 Mets	102	10,83%
Moderada 601 a 1500 Mets	503	53,40%
Baja 1 a 600 Mets	337	35,77%
Total	942	100,00%

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la diferenciación de nivel de actividad física por sexo (cuadro 3), en las mujeres solo el 4,91% representa un nivel alto, mientras que en los hombres es del 22,83%. En ambos sexos predomina el nivel moderado (601 a 1500 Mets) 48,34% para el femenino y 63,67% para el masculino. Por otro lado, el nivel bajo tiene una alta representación en las mujeres con un 46,75%, por el contrario, en los hombres es el nivel que menos porcentaje acumula con un 13,50%. Estos resultados pueden reflejar diferencias en las oportunidades, motivaciones o barreras para la actividad física entre hombres y mujeres. También podría ser indicativo de distintas prioridades o roles sociales que afectan la cantidad de actividad física que cada sexo realiza.

Cuadro 3.

Nivel de actividad física por sexo.

Nivel de actividad física (Mets)	Femenino		Masculino	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alta >1500 Mets	31	4,91%	71	22,83%
Moderada 601 a 1500 Mets	305	48,34%	198	63,67%
Baja 1 a 600 Mets	295	46,75%	42	13,50%
Total	631	100,00%	311	100,00%

Fuente: Elaboración propia

En el cuadro 4 se muestran los resultados del nivel de actividad física por carrera, estos indican que las carreras relacionadas directamente con la actividad física, como Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, tienen una alta proporción de estudiantes con niveles altos y moderados de actividad física, y ninguno en el nivel bajo. En ED el 29,84% de los estudiantes alcanza un nivel alto de actividad física y el 70,16% un nivel moderado. De manera similar, en PAFD el 23,81% tiene un nivel alto y el 76,19% un nivel moderado.

En contraste, las carreras no centradas en la actividad física, como Educación Inicial, Pedagogía de las Ciencias Experimentales, Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, y Psicología, muestran una tendencia hacia niveles más bajos de actividad física. Tal es el caso de Educación Inicial, en donde el 55,29% de los estudiantes tiene un nivel bajo de actividad física, y solo el 4,31% alcanza un nivel

alto. Estas diferencias pueden reflejar las distintas demandas físicas y académicas de cada carrera, así como los intereses y prioridades de los estudiantes en relación con la actividad física.

Cuadro 4.

Nivel de actividad física por carrera.

Carrera	Alta >1500 Mets		Moderada 601 a 1500 Mets		Baja 1 a 600 Mets	
	F	%	F	%	F	%
Educación Inicial	11	4,31%	103	40,39%	141	55,29%
Entrenamiento Deportivo	74	29,84%	174	70,16%	0	0,00%
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	5	23,81%	16	76,19%	0	0,00%
Pedagogía de las Ciencias Experimentales	3	1,91%	85	54,14%	69	43,95%
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	8	4,19%	89	46,60%	94	49,21%
Psicología	1	1,43%	36	51,43%	33	47,14%

Fuente: Elaboración propia

Las motivaciones más altas para la práctica de ejercicio físico entre los participantes incluyen mantenerse sano ($7,85 \pm 2,17$), liberar la tensión ($7,83 \pm 2,00$), disfrutar de buena salud ($7,80 \pm 1,65$), tener un cuerpo sano ($7,79 \pm 2,23$) y superar el estrés ($7,75 \pm 2,08$). Estos resultados reflejan que los estudiantes valoran altamente los beneficios para la salud y el bienestar general que el ejercicio físico les proporciona. Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Bisquert et al. (2020), en donde los estudiantes universitarios presentaron mejores resultados en cuanto a las motivaciones relacionadas con la salud, la relajación y la diversión. De igual manera, Rico-Díaz et al. (2019) encontraron medias superiores en las motivaciones relacionadas con mejorar la salud física, con la diversión y la satisfacción personal. Esto indica que la mayoría de los estudiantes universitarios de diferentes países priorizan su salud y relajación como detonador para la práctica de ejercicio y actividad físicas.

Por otro lado, las motivaciones relacionadas con la diversión, competencia y reconocimiento tienen puntuaciones moderadas a bajas. Este es el caso de la motivación "para recuperarme de una enfermedad/lesión" que es la más baja con una media de $0,09 \pm 0,93$, lo que indica que la mayoría de los participantes no se encuentran en procesos de recuperación. Además, "porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio" también tiene una puntuación baja ($2,10 \pm 2,09$), lo que sugiere que la prescripción médica no es una motivación principal para estos estudiantes. En conjunto, estos resultados subrayan que las principales motivaciones están más centradas en la salud y el bienestar personal, más que en factores externos o sociales. Esto también se demuestra en el cuadro 5, que presenta los resultados de las motivaciones para cada uno de los 11 factores del AMPEF.

Cuadro 5.

Factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico.

Factores Motivacionales	Media	DE
Prevención y salud positiva	7,81	2,02
Control del estrés	7,79	2,04
Afiliación	7,02	2,44
Desafío	6,47	2,82
Fuerza y resistencia muscular	6,32	1,58
Peso e imagen corporal	6,30	2,32
Reconocimiento social	6,15	2,23
Diversión y bienestar	5,95	2,11
Agilidad y flexibilidad	5,67	1,26
Competición	5,18	2,12
Urgencias de Salud	1,10	1,51

Fuente: Elaboración propia

Los principales factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico entre los participantes están relacionados con la prevención y salud positiva ($7,81 \pm 2,02$), el control del estrés ($7,79 \pm 2,04$), y la afiliación ($7,02 \pm 2,44$). Estos resultados sugieren que los estudiantes valoran altamente los beneficios para la salud y el bienestar psicológico que ofrece el ejercicio, así como las oportunidades para interactuar

socialmente. En contraste, los factores motivacionales relacionados con la diversión y el bienestar ($5,95\pm 2,11$), agilidad y flexibilidad ($5,67\pm 1,26$), y competición ($5,18\pm 2,12$) tienen puntuaciones más bajas, sugiriendo que estos aspectos son menos prioritarios para los estudiantes. En conjunto, estos resultados reflejan que los estudiantes están más motivados por los beneficios preventivos y de salud del ejercicio, así como por la gestión del estrés y las interacciones sociales, mientras que los aspectos competitivos y de urgencia de salud son menos influyentes en su motivación para hacer ejercicio.

En el cuadro 6 se muestran los resultados de los factores motivacionales diferenciados por sexo. En el caso del sexo femenino, las motivaciones más destacadas son la prevención y salud positiva, seguida por el control del estrés y la afiliación. Esto sugiere que las mujeres están motivadas principalmente por beneficios de salud y bienestar psicológico, así como por la interacción social. Por otro lado, en el sexo masculino, las principales motivaciones incluyen el control del estrés, la afiliación y el desafío. Esto indica que los hombres están motivados por la gestión del estrés, las interacciones sociales y los desafíos personales que ofrece el ejercicio físico. Se observa una tendencia común en ambos géneros hacia la importancia del control del estrés y la afiliación, aunque los hombres parecen estar más motivados por el desafío en comparación con las mujeres, lo que podría indicar la razón de que los hombres presenten mayores niveles de actividad física. Además, las diferencias en las puntuaciones de urgencias de salud sugieren que este factor no es una motivación significativa para ninguno de los sexos en este contexto

Cuadro 6.

Factores motivacionales para la práctica de ejercicio físico por sexo.

Factores Motivacionales	Femenino		Masculino	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Peso e imagen corporal	6,37	2,31	6,15	2,28
Diversión y bienestar	5,69	2,05	6,47	2,12
Prevención y salud positiva	7,94	1,93	7,55	2,15
Competición	4,89	2,19	5,77	1,86
Afiliación	6,86	2,49	7,36	2,32
Fuerza y resistencia muscular	6,35	1,63	6,25	1,45
Reconocimiento social	5,90	2,13	6,66	2,32

Control del estrés	7,65	2,02	8,07	2,06
Agilidad y flexibilidad	5,65	1,21	5,72	1,35
Desafío	6,20	2,77	7,00	2,84
Urgencias de Salud	1,17	1,65	0,95	0,95

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las principales motivaciones por carrera no se encontraron diferencias notables, ya que en todas las carreras se presentaron resultados similares, con medias altas para las motivaciones “Para mantenerme sano”, “Para liberar la tensión” y “Para ayudarme a superar el estrés”. Las motivaciones relacionadas con la interacción social, como "Para pasar el tiempo con los amigos" y "Para hacer amigos", muestran puntajes moderados, con algunas fluctuaciones entre las diferentes áreas de estudio. Esto indica que la salud física es una motivación principal, seguida de cerca por el manejo del estrés y la liberación de tensión, mientras que los aspectos sociales tienen una importancia moderada.

Una vez conocidos los niveles de actividad física y las principales motivaciones para la práctica de ejercicio físico de los estudiantes universitarios, se realiza un análisis correlacional entre las medias para determinar asociaciones entre variables y como estas pueden influir en las prácticas de la muestra establecida.

En el cuadro 7 se muestran los resultados de la correlación de Pearson entre las medias del nivel de actividad física y la media de las motivaciones. El valor de $\rho=0,373$ sugiere una correlación positiva moderada entre el nivel de actividad física y las motivaciones para la práctica de ejercicio físico. La significancia estadística indica que la correlación observada es altamente improbable que sea el resultado del azar. Esto sugiere que la relación entre el nivel de actividad física y las motivaciones para hacer ejercicio es confiable y no se debe simplemente a una casualidad.

Cuadro 7.

Correlación entre el nivel de actividad física y las motivaciones.

Correlación Pearson	de Nivel de Actividad Física		
	Media	de	las
ρ	Motivaciones		
	0,373		

α	$<0,001^{**}$
----------	---------------

ρ : Coeficiente de correlación de Pearson; α : nivel de significancia (bilateral)

******. La correlación es significativa en el nivel 0,001 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Estos resultados sugieren que los estudiantes que tienen un mayor nivel de actividad física tienden a tener también mayores niveles de motivación para la práctica de ejercicio físico, pero no son estadísticamente contundentes debido a la asociación moderada a baja entre las variables. Por esto, se realizan los cálculos de correlación discriminando las variables entre carreras y factores motivacionales.

En el cuadro 8 se puede observar que todas las carreras tienen correlaciones positivas, destacando que la carrera de PAFD presenta un coeficiente alto ($\rho=0,501$), mientras que la carrera de Educación Inicial tiene una correlación baja ($\rho=0,267$). Por otro lado, en las carreras restantes la correlación es moderada. Además, todos los valores de α son menores a 0,01, lo que significa que las correlaciones son estadísticamente significativas y no producto del azar.

Cuadro 8.

Correlación entre el nivel de actividad física y las motivaciones por carrera.

Carrera	Nivel de Actividad Física Media de las Motivaciones	
Educación Inicial	ρ (α)	0,267 (<0,01*)
Entrenamiento Deportivo	ρ (α)	0,37 (<0,001**)
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	ρ (α)	0,501 (<0,001**)
Pedagogía de las Ciencias Experimentales	ρ (α)	0,385 (<0,001**)
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	ρ (α)	0,402 (<0,001**)
Psicología	ρ (α)	0,405 (<0,001**)

ρ : Coeficiente de correlación de Pearson; α : nivel de significancia (bilateral)

*****. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

******. La correlación es significativa en el nivel 0,001 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la correlación entre el nivel de actividad física y los factores motivacionales, en el cuadro 9 se puede observar que los factores “Diversión y

bienestar”, “Prevención y salud positiva”, “Afilación” y “Control del estrés” presentan asociaciones moderadas, lo que indica que mientras mayor es el nivel de actividad física más motivación asociada a ese factor se presenta. Por otro lado, factores como “Peso e imagen corporal”, “Fuerza y resistencia muscular” y “Desafío” tienen coeficientes de correlación bajos, que suponen una asociación débil entre las variables, mientras que “Competición”, “Reconocimiento social”, “Agilidad y flexibilidad” y “Urgencias de Salud” no tienen correlación con el nivel de actividad física.

Cuadro 9.

Correlación entre el nivel de actividad física y cada factor motivacional.

Factores Motivacionales	Correlación de Pearson	Nivel de Actividad Física
Peso e imagen corporal	$\rho (\alpha)$	0,107 (<0,001 ^{**})
Diversión y bienestar	$\rho (\alpha)$	0,478 (<0,001 ^{**})
Prevención y salud positiva	$\rho (\alpha)$	0,315 (<0,001 ^{**})
Competición	$\rho (\alpha)$	0,036 (<0,001 ^{**})
Afilación	$\rho (\alpha)$	0,314 (<0,001 ^{**})
Fuerza y resistencia muscular	$\rho (\alpha)$	0,113 (<0,001 ^{**})
Reconocimiento social	$\rho (\alpha)$	0,072 (<0,001 ^{**})
Control del estrés	$\rho (\alpha)$	0,35 (<0,001 ^{**})
Agilidad y flexibilidad	$\rho (\alpha)$	0,0322 (<0,001 ^{**})
Desafío	$\rho (\alpha)$	0,238 (<0,001 ^{**})
Urgencias de Salud	$\rho (\alpha)$	0,0233 (<0,001 ^{**})

ρ : Coeficiente de correlación de Pearson; α : nivel de significancia (bilateral)

^{**}. La correlación es significativa en el nivel 0,001 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación fue determinar los principales factores asociados a la práctica de actividad física en los estudiantes universitarios, para lo

cual se implementaron cuestionarios certificados y avalados internacionalmente, tanto para evaluar el nivel de actividad física como también para determinar las motivaciones para la práctica de ejercicio físico en la muestra establecida. Los resultados presentados en el cuadro 2 muestran que el 35,77% de los estudiantes no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de Salud (OMS) en cuanto a la práctica de actividades físicas y deportivas (Organización Mundial de la Salud, 2022). Resultados similares se presentaron en la investigación de López et al. (2022), en donde 127 estudiantes universitarios mexicanos fueron evaluados y el 37,1% presentó niveles bajos de actividad física. En otra investigación desarrollada en Colombia con una muestra de 1029 estudiantes universitarios, los resultados del nivel de actividad física arrojaron que el 30,6% tienen un nivel bajo y solo el 22,7% un nivel alto (Chalapud y Molano, 2021). Estas investigaciones demuestran que los niveles de actividad física en estudiantes universitarios por lo general son de moderados a bajos, independientemente del lugar en donde se apliquen los instrumentos de evaluación.

En el cuadro 3 se mostraron los resultados del nivel de AF por sexo, obteniendo que las mujeres presentaban niveles mucho menores que los hombres. De la misma manera en la investigación de Chalapud y Molano (2021), las mujeres solo obtuvieron el 6,5% para niveles altos de actividad física, mientras que en los hombres la representación alta fue del 16,2%. En contraste, Celso (2023) encontró en su estudio que 46,6% de las mujeres universitarias presentan niveles altos de actividad física y los hombres un 51,9%, destacando estos niveles por encima de los moderados y bajos. Estos resultados destacan las diferencias que se pueden presentar en los niveles de actividad física con respecto al sexo de los evaluados, siendo importante el diseño de programas de ejercicio y deporte adecuados para cada género. Otros aspectos a considerar son las diferencias culturales entre las poblaciones de estudio, ya que a pesar de que se utiliza el mismo instrumento de evaluación (IPAQ) y los sujetos de estudio son estudiantes universitarios, la infraestructura, las políticas de promoción de la salud, y las normativas universitarias pueden variar entre países, afectando los niveles de actividad física. Además, se deben tener en cuenta las motivaciones y barreras que puedan presentar los universitarios.

En lo que respecta al nivel de AF diferenciado por carreras, los resultados del cuadro

4 indican que los estudiantes matriculados en carreras relacionadas con el deporte o la actividad física, como lo son Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, presentaron porcentajes superiores, destacando que ninguno de los evaluados obtuvo niveles bajos (<600 METs). Estos resultados se comparan con los obtenidos por Santillán et al. (2019) y Puertas et al. (2019), quienes en sus respectivas investigaciones comprobaron que las carreras relacionadas con el deporte y la actividad física como Educación Física y Fisioterapia, presentaron en sus estudiantes mayores niveles de AF tanto moderada como alta, mientras que los programas académicos no relacionados con este ámbito, por lo general, obtuvieron porcentajes mayores en el nivel bajo de AF y no superiores al 10% en el nivel alto. Esta disparidad en los niveles de actividad física es un indicador de la falta de programas deportivos en las universidades latinoamericanas, debido a que los estudiantes de pregrado no relacionados con el deporte, muchas veces no disponen de las herramientas necesarias para mejorar su condición física o participar en actividades deportivas.

Peñarrubia et al. (2021), realizaron un estudio con estudiantes universitarios para identificar los factores motivacionales relacionados con la práctica de ejercicio físico. Los principales factores identificados fueron “Prevención y salud positiva” con una media de $8,10 \pm 1,45$, “Diversión y bienestar” con una media de $8,00 \pm 1,43$ y “Peso e imagen corporal” con una media de $6,53 \pm 2,49$. El factor predominante, al igual que en este estudio, fue la prevención y salud positiva. Sin embargo, los otros factores de alta puntuación no coinciden con los resultados de este estudio. Por otro lado, los factores con menores medias según Peñarrubia et al. (2021), fueron “Urgencias de salud” ($2,08 \pm 2,87$), “Reconocimiento social” ($2,21 \pm 2,05$) y “Competición” ($3,13 \pm 2,96$), resultados que son similares a los presentados en cuadro 5, donde las urgencias de salud son el factor menos relevante.

Por otro lado, los resultados mostrados en el cuadro 6 referentes a los factores motivacionales discriminados por sexo, no se asemejan a los investigados por Martínez y Sauleda (2019) quienes mencionan que no existen diferencias significativas entre las principales motivaciones hacia la práctica de ejercicio físico según el sexo en estudiantes universitarios. Tanto hombres como mujeres priorizan factores como la prevención y salud positiva, la diversión y bienestar, y el peso e

imagen corporal de manera similar. Estos hallazgos sugieren que, independientemente del sexo, los estudiantes universitarios comparten motivaciones comunes para participar en actividades físicas, enfocándose principalmente en la salud, el disfrute y la mejora de su apariencia física.

En lo que se refiere a la correlación estadística entre las variables “Nivel de Actividad Física” y “Factores motivacionales” los resultados reflejan que los estudiantes universitarios tienden a estar motivados principalmente por el bienestar y la diversión, así como por el control del estrés y la salud positiva (mostrando coeficientes de correlación de Pearson moderados y altos), mientras que otros factores como la competición y las urgencias de salud no tienen influencia en su nivel de actividad física. Esto podría tener implicaciones importantes para el diseño de programas de promoción de la actividad física y el ejercicio, destacando la importancia de abordar las motivaciones individuales para fomentar una participación más activa en el ejercicio físico.

CONCLUSIONES

El análisis de los niveles de actividad física entre los estudiantes universitarios revela que la mayoría se mantiene en un nivel moderado de actividad. Es notable que los hombres presentan niveles de actividad física significativamente mejores que las mujeres, indicando una disparidad de género en la participación en actividades físicas. Adicionalmente, los estudiantes matriculados en carreras relacionadas con la actividad física, como ED o PAFD, tienden a mantener niveles altos o moderados de actividad física, en marcado contraste con aquellos en carreras no relacionadas con la actividad física, quienes muestran una mayor incidencia de niveles bajos de actividad. Estos resultados sugieren la necesidad de estrategias específicas para promover la actividad física entre las mujeres y los estudiantes de carreras no relacionadas con la actividad física. Programas de intervención que consideren las barreras específicas y motivaciones diferentes entre estos grupos pueden ser cruciales para mejorar sus niveles de actividad física. Fomentar un entorno universitario que apoye y motive a todos los estudiantes a participar en actividades físicas y deportivas, independientemente de su género o campo de estudio, podría contribuir significativamente a mejorar su salud y bienestar general.

En lo que respecta a las motivaciones, los resultados del estudio revelan una serie de factores motivacionales prominentes que influyen en la práctica de ejercicio físico entre los participantes. La prevención y salud positiva, el control del estrés y la afiliación emergen como los principales impulsores de la actividad física. Estos hallazgos reflejan una orientación hacia la mejora de la salud y el bienestar general como motivaciones primordiales para la participación en actividades físicas. Al observar las diferencias según el sexo, se observa que las mujeres tienden a priorizar la prevención y salud positiva, sugiriendo un enfoque consciente hacia la gestión de la salud y la prevención de enfermedades. Por otro lado, los hombres muestran una preferencia por el control del estrés y la afiliación, lo que puede indicar una inclinación hacia la actividad física como medio para gestionar el estrés y fortalecer las relaciones sociales. En cuanto a las discrepancias por carrera universitaria, es interesante notar que no se encontraron diferencias notables entre las disciplinas. Esto sugiere que, independientemente del área de estudio, los estudiantes universitarios comparten motivaciones similares para participar en ejercicio físico, destacando la importancia de la salud física y emocional como factores motivadores transversales. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para el diseño de programas de promoción de la actividad física en entornos universitarios. En lugar de adoptar un enfoque único para todos, los programas podrían beneficiarse al reconocer las diferentes motivaciones y preferencias entre hombres y mujeres, así como entre estudiantes de diferentes carreras. Al adaptar las intervenciones para abordar estas motivaciones específicas, es más probable que se fomente una participación más activa y sostenida en actividades físicas, promoviendo así la salud y el bienestar en la comunidad universitaria.

En el análisis correlacional, se ha encontrado que el valor de $\rho=0,373$ indica una correlación positiva débil entre el nivel de actividad física y las motivaciones para la práctica de ejercicio físico. Este resultado sugiere que, en general, a medida que aumenta el nivel de actividad física, también lo hacen las motivaciones para participar en ejercicio. Sin embargo, esta relación es relativamente débil. Al observar las correlaciones por carrera, se destaca que la carrera de PAFD muestra un coeficiente alto de correlación ($\rho=0,501$), lo que indica una asociación más fuerte entre el nivel de actividad física y las motivaciones para esta carrera en particular. Por otro lado, la

carrera de Educación Inicial presenta una correlación baja ($\rho=0,267$), lo que sugiere una relación menos pronunciada entre el nivel de actividad física y las motivaciones en esta disciplina. En cuanto a las otras carreras, se observa que la correlación es moderada, lo que indica una asociación significativa pero no tan fuerte como en el caso de PAFD. Es interesante notar que los factores como "Diversión y bienestar", "Prevención y salud positiva", "Afiliación" y "Control del estrés" muestran asociaciones moderadas, lo que sugiere que un mayor nivel de actividad física está asociado con una mayor motivación en estos aspectos específicos. Estos hallazgos apuntan a la importancia de comprender las relaciones entre el nivel de actividad física y las motivaciones para su práctica en diferentes contextos, como las distintas carreras universitarias. Al identificar estas asociaciones, se pueden diseñar intervenciones más efectivas para promover la actividad física, teniendo en cuenta las motivaciones específicas de cada carrera.

En lo que respecta a las limitaciones del estudio es importante aclarar que la selección de los participantes mediante un muestreo no probabilístico limita la generalización de los hallazgos a toda la población universitaria, por lo que se sugiere que futuros estudios consideren un muestreo aleatorio para aumentar la representatividad de los resultados. Además, la amplia variabilidad en las motivaciones para el ejercicio dificulta establecer relaciones claras y consistentes entre la motivación y el nivel de actividad física, sugiriendo la necesidad de investigar cómo estas motivaciones pueden variar en diferentes contextos culturales y sociodemográficos. Por otro lado, múltiples factores externos, como el entorno social, las responsabilidades académicas y laborales, y las condiciones de salud, pueden influir en los niveles de actividad física, lo que implica la necesidad de incluir estos factores en nuevas investigaciones.

Conflicto de interés

Los autores no tienen conflictos de interés

Financiación

Este proyecto no contó con ninguna fuente de financiación

Responsabilidades Éticas

El proyecto fue aprobado por el comité de ética de la institución.

REFERENCIAS

- Bernal, M., Fernández, E., Duran, J., Khattabi, S., Fernández, M., Carrasco, Y., . . . Arbinaga, F. (2023). Nivel de actividad física saludable y características del sueño en adultos. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), 1-13. doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a11>
- Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M., Elipe, M., & López, G. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351-360. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y Actividad Física: El Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 55-74. Obtenido de <https://archives.rpd-online.com/article/view/261.html>
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54.
- Celso, Q. (2023). Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8212-8231. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7557
- Chalapud, L., & Molano, N. (2021). Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(4), e997. Obtenido de <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/1083>
- Corella et al. (2019). *Guía para la movilidad/actividad física saludable y sostenible en el entorno universitario*. Valencia: Universitat de València.
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O., & Carcausto, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. doi:<https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Durán, M., Sánchez, S., & Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 147-156.

doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>

- González, M., & Urrialde, R. (2024). *Ejercicio físico y nutrición: sinergia para un estilo de vida saludable*. Barcelona: Real Academia Europea de Doctores.
- Kuckartz, U., Rädiker, S., Ebert, T., & Schehl, J. (2023). *Estadística: una introducción comprensible (4ta edición)*. Berlín: Editorial VS de Ciencias Sociales.
- López, A., Valle, M., Frías, L., Sillas, D., Medina, M., Leal, E., . . . Herrera, K. (2022). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 3(2), 2257-2263. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Markland, & Ingledew. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376. doi:<https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- Martínez, A., & Martínez, D. (2022). Redes sociales educativas para la adquisición de competencias digitales en educación superior. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 27(92), 209-234. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662022000100209
- Martínez, J., & Sauleda, L. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. *Enseñanza & Teaching*, 37(2), 7-26. doi:<https://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Ordoñez, D., & Heredia, D. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 504-524. Obtenido de <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/10013>
- Organización Mundial de la Salud. (9 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peñarrubia, C., Romero, L., Olóriz, M., & Lizalde, M. (2021). El desafío como estrategia para la promoción de actividad física en universitarios. *Retos*, 39(1), 58-64. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78228>

- Puertas, K., De La Rosa, R., & Ramos, A. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSalud*, 16(2), 1-10. doi:http://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.4
- Quirumbay, B., Pazmiño, N., García, Y., Rodríguez, J., Savedra, D., Medina, K., . . . Rosado, A. (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. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446–453. doi:https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906
- Rose, C., & Larreal, A. (2023). Transición y adaptación: una oportunidad de acceso a la educación universitaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 2494-2510. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7069
- Santillán, R., Asqui, E., Casanova, T., Santillán, H., Obregón, G., & Vásquez, M. (2019). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-12. Obtenido de <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/206>
- Soler et al. (2020). *Inteligencia Emocional y Bienestar II (Segunda Edición)*. Zaragoza: Universidad San Jorge.