

SALUD, PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE
ACTIVOS EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UEX****M.A. Durán-Vinagre**Psychology Area
University of Extremadura, Badajoz, Spain
miduranv@alumnos.unex.es**S. Sánchez**Department of Didactics of Music, Plastic and Body Expression
University of Extremadura, Badajoz, Spain**S. Feu**Psychology Area
University of Extremadura, Badajoz, Spain*Fecha de Recepción: 16 Abril 2019**Fecha de Admisión: 30 Abril 2019***RESUMEN**

La presente investigación analiza la cantidad de actividad físico - deportiva realizada y la intención de ser físicamente activo en el futuro, en una muestra de estudiantes universitarios del primer curso del Grado en Educación Primaria de la Facultad de Educación (Badajoz) en función del sexo. Hemos incidido en estas variables ya que existe un elevado porcentaje de adolescentes que no se mantienen suficientemente activos en su día a día, mostrando una alta prevalencia hacia la inactividad física y el comportamiento sedentario, priorizando en este sentido otras tareas o acciones personales, académicas o laborales. Dicho trabajo se ha realizado dentro del paradigma cuantitativo con una estrategia asociativa, descriptiva, comparativa y transversal utilizando el cuestionario MIFAU junto con un cuestionario Ad-hoc para conocer las variables sociodemográficas de los participantes. La muestra estaba formada por 170 sujetos (64,7% mujeres y 35,3% hombres). Los resultados más significativos en cuanto a la variable sexo revelan que las mujeres realizan menos actividad físico - deportiva a la semana que los hombres, cuyo tamaño del efecto es intermedio ($U=2271,5$, $p < .05$; $d = .532$), al igual que si comparamos dicha variable con la intención de ser físicamente activos en el futuro, en el que su tamaño del efecto es fuerte ($U=1754$, $p < .05$; $d = .828$).

Palabras clave: actividad física; intención de ser físicamente activo: estudiantes universitarios

ABSTRACT

Influence of physical activity - sports and the intention of being physically active in universities of the faculty of education of the UEx. The current study analyse the physical activity and

sport registered and the intention of being physically active in the future in a sample of university students from the first level of the bachelor of primary education at the faculty of education (Badajoz) by sex. We have started with these variables due to a high percentage of adolescents that do not meet the recommendations of physical activity, showing a high prevalence of physical inactivity and sedentary behavior, prioritising another tasks or personal, academic or laboral activities. That study has been done under the quantitative paradigm with an associative, descriptive, comparative and cross strategy using the MIFAU questionnaire plus an ad-hoc questionnaire to know the participant's sociodemographic information. The sample was integrated by 170 participants (64.7% female and 35.3% male). Women showed less weekly physical activity in comparison with men with an intermediate effect size ($U=2271.5$; $p<0.05$; $d=0.532$) and the same if we compare that variable with the intention of being physically active in the future with a higher effect size ($U=1754$; $p<0.05$; $d=0.828$).

Keywords: physical activity; intention to be physically active; college students

INTRODUCCIÓN

Con el paso del tiempo la actividad física ha ido evolucionando, adquiriendo cada vez más importancia, puesto que influye en la manera de conservar una buena salud, conseguir una mejor calidad de vida y un aumento significativo de la capacidad funcional. Por ello, podemos remontarnos a los inicios de la especie humana donde la actividad física se realizaba de manera inconsciente, tratando de dar respuesta a las necesidades de movilidad y a la adaptación del entorno (Cachón-Zagalaz, Valdivia, Ortiz-Colón y Zagalaz-Sánchez, 2015).

Por tanto, según Luarte, Garrido, Pacheco y Daolio (2016) la actividad física se ha convertido en un aspecto trascendental en la sociedad, puesto que permite ejecutar acciones gracias a los movimientos realizados por el aparato locomotor. De igual manera, se considera como una fuente de energía y de bienestar no sólo para aquellas personas que están sanas, sino también para aquellas personas que se encuentran enfermas, ya que este tipo de actividades además de formar parte de la prevención y el tratamiento de enfermedades, permiten preparar a la persona tanto física como mentalmente (Escobar, Pérez-Romero, Corrales, 2003; Lee, Sesso, Oguma, y Paffenborger, 2003; Mendoza-García et al., 2019; Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006).

Uno de los problemas de la población universitaria actual es que cada vez realizan menos ejercicio físico, ya que priorizan otras situaciones diarias y cotidianas en vez de valorar los beneficios que genera la actividad física en el propio organismo (Castillo y Sáenz-López, 2008; Chuliá et al., 2005; Molina, Castillo y Pablos, 2007; Pérez, Requena y Zubiaur, 2005; Reig, Cabrero, Ferrer, Richart, 2001). La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) asegura que la falta de actividad física supone un factor de riesgo considerable para padecer enfermedades no transmisibles, destacando las enfermedades cardiovasculares, diabetes o el cáncer. Son muchos los países en los que la actividad física cada vez se valora menos y va en descenso. A nivel mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes no se mantienen suficientemente activos en su día a día, adoptando una actitud más sedentaria e inactiva, mostrando así una alta prevalencia hacia la inactividad física y el sedentarismo (García, 2019; Solís y Borja, 2019).

En consonancia con la actividad física, se ha indicado que las personas que son físicamente más activas presentan una mayor calidad de vida debido a que sufren menos los efectos de las limitaciones que se relacionan con las enfermedades crónicas no transmisibles y las psicológicas, además de aumentar la esperanza de vida (Rodríguez, 2006; Zamora, 2011).

De este modo, la OMS (2010) recomienda una cantidad mínima de actividad física para mejorar la salud en todos los grupos de edad, ya que la sociedad se debe concienciar que es mejor realizar

algo de actividad física, por muy poco que sea, a no realizar nada. Así pues, gracias a los múltiples beneficios que tiene realizar actividad física, son muchos los estudios que abogan por su interés en numerosos sectores de la sociedad (Estévez-López, Tercedor y Delgado-Fernández, 2012; Gallegos, 2018; Oviedo et al., 2013; Reynaga-Estrada et al., 2016). Concretando la etapa evolutiva, la adolescencia constituye una etapa de gran importancia en la creación de hábitos de salud, pues representa el periodo de transición hacia la vida adulta en el que se configuran estilos de vida (Ascencio et al., 2016; González, Garcés y García, 2012). De manera específica en esta etapa, la actividad física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los adolescentes, creando hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntoumanis, 2003; Van Beurder et al., 2003).

Por otra parte, en la relación existente entre los términos de actividad física y motivación, este último juega un papel fundamental a la hora de lograr metas y objetivos en cualquier contexto (Almagro et al., 2015; La Rosa, 2015; Núñez, 2009; Rodríguez-Cañamero et al., 2010). En este sentido, dicho constructo influye en el estado anímico y emocional de la persona y es por ello, que hace que se mueva a la persona en una dirección determinada para perseguir un fin propio. Por ello, según Anaya-Durand y Anaya-Durand (2010) y Sánchez (2011) se puede considerar como algo inherente al sujeto, ya que tratamos de cubrir necesidades básicas para sobrevivir y el deseo de disfrutar, aspectos que hacen sentirnos bien emocionalmente con otras personas e incluso consigo mismo. Asimismo, se desarrollan capacidades que hacen sentir que progresamos y somos reconocidos por nuestro grupo de iguales, dando sentido a nuestra vida y a la realidad en la que estamos inmersos (Núñez, 2009).

Debemos partir de que el término de motivación es uno de los factores psicológicos que más influyen en el comportamiento del ser humano, ya que las personas se comportan en base a una serie de aspectos motivacionales, de los cuales derivan o no determinadas conductas (González et al., 2017; Gutiérrez y López, 2012; Taylor et al., 2010). Es por ello que en la sociedad se le otorga gran importancia a este concepto para explicar los propios comportamientos humanos, encontrando diversas investigaciones que han estudiado la motivación en el contexto de la actividad física y el deporte, desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación (Gálvez et al., 2015; Jaakkola, Ntoumanis y Liukkonen, 2016; Moreno-Murcia et al., 2015; Olivares et al., 2015).

Para Moreno et al. (2008) la motivación dentro del mundo de la actividad física y el deporte, es fruto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, el nivel de intensidad en la práctica de ésta, así como la tenacidad en la tarea y el rendimiento. Desde otra perspectiva, la motivación es la unión de componentes personales y sociales que benefician el comienzo de un comportamiento, se persista en él o se abandone (Escartí y Cervelló, 1994).

Tomando como referencia a Ryan y Deci (2000) establecen en la Teoría de la Autodeterminación diferentes tipos de motivación a lo largo de un continuo, en función del nivel de autodeterminación. Así, se pueden encontrar, de menor a mayor autodeterminación, la desmotivación, la motivación extrínseca (regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada) y la motivación intrínseca (Criado del Rey y Pino-Yuste, 2014; García et al., 2012; García del Castillo et al., 2015; González-Cutre, Sicilia y Fernández, 2010; Moreno y Martínez, 2006). Dicha teoría constituye un modelo explicativo de la motivación del ser humano que se ha aplicado a diversos ámbitos y contextos, entre ellos en la actividad físico-deportiva (Moreno-Murcia, 2011).

Recientemente, Deci y Ryan (2012), en la misma línea de sus primeras aportaciones, definen la Teoría de la Autodeterminación como una teoría empírica de la motivación humana y la personalidad en los contextos sociales, que distingue entre una motivación autónoma y controlada, es decir, entre una conducta autodeterminada o no autodeterminada. Asimismo, esta teoría establece en qué

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UEX

medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus propias actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, tratando de buscar una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada (Moreno y Martínez, 2006; Stover et al., 2017).

La Teoría de la Autodeterminación presenta unas aplicaciones prácticas en el ámbito de la actividad físico-deportiva, las cuales deben estar enfocadas y encaminadas a estimular la orientación del sujeto hacia la conducta autodeterminada, pasando previamente por la mejora de la motivación intrínseca, ya que es fundamental que la persona presente la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir para ello, ninguna gratificación externa directa (Molinero, Salguero del Valle y Márquez, 2011; Moreno y Martínez, 2006).

Por todo ello, en el presente estudio nos planteamos analizar la actividad física que realizan los estudiantes universitarios del primer curso del Grado en Educación Primaria de la Facultad de Educación (Badajoz) en función del sexo.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 170 estudiantes del primer curso del Grado en Educación Primaria de la Facultad de Educación (Badajoz) de la Universidad de Extremadura. El 64,7% de los participantes correspondía a las mujeres y el 35,3% a los hombres, predominando el alumnado con menos de 20 años, con un 65,3%, frente al 34,7% de más de 20 años. Asimismo, se obtuvo el censo total del alumnado matriculado para el curso 2017/2018, siendo el universo del estudio de 300 sujetos. En este sentido, considerando el cálculo del error muestral para poblaciones finitas, el error de muestreo supuso un $\pm 4,96\%$ para un nivel de confianza del 95%, asumiendo 2 unidades Z y una varianza de 0,5.

Instrumentos

Para conocer la influencia de la actividad físico-deportiva de los sujetos objeto de estudio se administró el cuestionario de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo en el contexto Universitario (MIFAU). Este cuestionario mide la intención del sujeto de ser físicamente activo, cuyos creadores fueron Hein, Müür y Koka (2004) Intention Physically Active Scale. Posteriormente se elaboró una versión adaptada y traducida al español por Moreno, Moreno y Cervelló (2007) con el nombre de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). A su vez, años después Expósito et al. (2012) hizo una adaptación más específica y concreta, denominado Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo en el contexto Universitario (MIFAU), siendo este último cuestionario el utilizado en la investigación. Dicho cuestionario se compone de 5 ítems, respondiendo a las preguntas con una escala tipo Likert que oscila de 1 a 5, donde 1 corresponde a Totalmente en desacuerdo y 5 a Totalmente de acuerdo.

También se diseñó un cuestionario Ad-hoc para conocer y registrar los datos sociodemográficos de los participantes, concretamente la edad y el sexo durante el curso académico. Asimismo, se recogió información sobre la cantidad de práctica deportiva realizada el alumnado.

Procedimiento

Una vez se determinó el objetivo del presente estudio, se procedió a elaborar un único cuestionario. Se incluyó una breve introducción al cuestionario donde se especificaba la finalidad que perseguía la investigación y que los resultados obtenidos serían confidenciales y de carácter anónimo, buscando con ello que los sujetos contestasen con la mayor sinceridad posible.

Se contactó con profesores responsables de los grupos objeto de estudio para solicitar su colaboración para pasar el cuestionario en sus clases. Destacar que resultó de gran ayuda la predisposición mostrada por el profesorado que impartían clases a los distintos grupos del grado en Educación Primaria.

Las encuestas se realizaron con la presencia del investigador principal en cada una de las aulas. Se explicó de nuevo la finalidad del estudio y que revisarían, una vez terminado el cuestionario, si todas las preguntas habían sido contestadas. Del mismo modo, se ofrecía un espacio de tiempo en el que resolver alguna duda sobre el instrumento, añadiendo que la realización de éste no llevaría más de 10 minutos. Por tanto, los participantes eran concedores en todo momento del propósito que perseguía la investigación.

En cuanto al reparto y la recogida de los cuestionarios, el encargado fue el investigador principal. Se obtuvo el 100% de los datos del alumnado presente en las aulas.

Análisis de los datos

Se analizó el análisis descriptivo del cuestionario MIFAU y la cantidad de práctica de actividad físico-deportiva que realiza cada participante, incluyendo en cada una de las variables los siguientes datos: media (M), desviación típica (D.t), asimetría, curtosis y la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S), con el fin de conocer los valores obtenidos de cada variable y las características de la distribución. Del mismo modo se aplicó la prueba de U de Mann-Whitney, incluyendo el tamaño del efecto. Todos los datos obtenidos se analizaron con el software estadístico SPSS versión 22 para Windows.

RESULTADOS

Análisis descriptivo del cuestionario MIFAU y la actividad física

En la Tabla 1 aparecen los valores descriptivos de cada una de las variables de la investigación, en los que podemos destacar que tanto el ítem 1 como el ítem 4 son los más puntuados en cuanto a la intención de ser físicamente activo en el futuro, siendo $4,21 \pm ,962$ y $4,12 \pm 1,14$ respectivamente. De igual modo, se contempla que la media del cuestionario MIFAU es de $3,79 \pm 0,98$, en un rango de 0 a 5, cuyo resultados si lo observamos con la cantidad de actividad físico – deportiva realizada a la semana, los participantes han puntuado $2,53 \pm 1,81$ sobre un máximo de 7 días, se vislumbran unos datos relativamente bajos asociados a la edad de los participantes.

Tabla 1 Descriptivos y prueba de normalidad

| Variables | M | D.t. | Asi. | Error estándar | Cur | Error estándar | K-S | p |
|--|----------|-------------|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-------------------|
| MI1 - Me interesa el desarrollo de mi forma física | 4,21 | ,962 | -1,164 | ,186 | ,756 | ,370 | ,288 | ,000 ^c |
| MI2 - Durante mi formación universitaria, me gusta realizar actividad físico-deportiva. | 3,86 | 1,26 | -,919 | ,186 | -,228 | ,370 | ,234 | ,000 ^c |
| MI3 - Después de terminar la universidad, me gustaría mantenerme físicamente activo/a. | 3,18 | 1,42 | -,241 | ,186 | -1,202 | ,370 | ,172 | ,000 ^c |
| MI4 - Habitualmente practico algún tipo de actividad físico-deportiva en mi tiempo libre | 4,12 | 1,14 | -1,258 | ,186 | ,657 | ,370 | ,290 | ,000 ^c |
| MI5 - Tengo intención de practicar deporte o ejercicio físico durante mi tiempo libre en los próximos meses | 3,62 | 1,43 | -,651 | ,186 | -,962 | ,370 | ,221 | ,000 ^c |
| MIFAU | 3,79 | ,980 | -,798 | ,186 | -,201 | ,370 | ,147 | ,000 ^c |
| Actividad Físico - Deportiva Semanal | 2,53 | 1,811 | ,315 | ,186 | -,591 | ,370 | ,115 | ,000 ^c |

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UEX

*La diferencia de medias es significativa al nivel ,05 ($p > ,05$).

La prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) incluye la corrección de la significación de Lilliefors.

Análisis descriptivo en función del sexo

Al observar la Tabla 2, los datos reflejan que todas las variables objeto de estudios en relación al sexo (hombre/mujer) muestran unos rangos de promedio mucho más superiores los otorgado por los hombres que por las mujeres, resaltando el ítem MI3 ($h=111,39$; $m=71,38$) y MIFAU ($h=111,27$; $m=71,45$), excepto el ítem MI4 cuyo valores no revelan una diferencia tan amplia como con el resto de elementos observables ($h=91,94$; $m=81,99$).

Tabla 2 Descriptivos en relación al sexo

| Variables | Sexo | n | Rango promedio | Suma de rangos |
|---|--------|-----|----------------|----------------|
| MI1 - Me interesa el desarrollo de mi forma física | Hombre | 60 | 103,00 | 6180,00 |
| | Mujer | 110 | 75,95 | 8355,00 |
| MI2 - Durante mi formación universitaria, me gusta realizar actividad fisico-deportiva | Hombre | 60 | 107,13 | 6428,00 |
| | Mujer | 110 | 73,70 | 8107,00 |
| MI3 - Después de terminar la universidad, me gustaría mantenerme físicamente activo/a | Hombre | 60 | 111,39 | 6683,50 |
| | Mujer | 110 | 71,38 | 7851,50 |
| MI4 - Habitualmente practico algún tipo de actividad fisico-deportiva en mi tiempo libre | Hombre | 60 | 91,94 | 5516,50 |
| | Mujer | 110 | 81,99 | 9018,50 |
| MI5 - Tengo intención de practicar deporte o ejercicio físico durante mi tiempo libre en los próximos meses | Hombre | 60 | 101,80 | 6108,00 |
| | Mujer | 110 | 76,61 | 8427,00 |
| MIFAU | Hombre | 60 | 111,27 | 6676,00 |
| | Mujer | 110 | 71,45 | 7859,00 |
| Actividad Físico - Deportivo Semanal | Hombre | 60 | 102,64 | 6158,50 |
| | Mujer | 110 | 76,15 | 8376,50 |

Análisis inferencial de las variables objeto de estudio

En cuanto a los diferentes ítems del cuestionario que conforman MIFAU, los resultados más significativos en cuanto a la variable sexo revelan que las mujeres realizan menos actividad físico - deportiva a la semana que los hombres, cuyo tamaño del efecto es intermedio ($U=2271,5$, $p < .05$; $d = .532$), al igual que si comparamos dicha variable con la intención de ser físicamente activos en el futuro, en el que su tamaño del efecto es fuerte ($U=1754$, $p < .05$; $d = .828$).

Asimismo, se aprecian diferencias estadísticamente significativas en todas las variables $p < .05$, sin embargo la variable MI4 no revela una diferencia en sus puntuaciones, en donde su tamaño del efecto es muy bajo ($U=2913,5$; $d = .194$).

Tabla 3 Análisis inferencial de los ítems del MIFAU y la actividad físico-deportiva semanal.

| Variables | U de Mann-Whitney | Sig. asintótica (bilateral) | d |
|--|-------------------|-----------------------------|-------------|
| MI1 - Me interesa el desarrollo de mi forma física | 2250,000 | ,000 | .544 |
| MI2 - Durante mi formación universitaria, me gusta realizar actividad físico-deportiva | 2002,000 | ,000 | .686 |
| MI3 - Después de terminar la universidad, me gustaría mantenerme físicamente activo/a | 1746,500 | ,000 | .843 |
| MI4 - Habitualmente practico algún tipo de actividad físico-deportiva en mi tiempo libre | 2913,500 | ,171 | .194 |
| MI5 - Tengo intención de practicar deporte o ejercicio físico durante mi tiempo libre en los próximos meses | 2322,000 | ,001 | .504 |
| MIFAU | 1754,000 | ,000 | .828 |
| Actividad Físico - Deportiva Semanal | 2271,500 | ,001 | .532 |

DISCUSIÓN

Partiendo de estudios recientes, los resultados muestran que los estudiantes universitarios se encuentran por debajo del 50% de las recomendaciones sobre la práctica de actividad físico-deportiva (Cocca et al., 2014; Práxedes et al., 2016; Romaguera et al., 2011). Sin embargo, existen otras investigaciones transversales realizadas en España, en el que se manifiesta que un 30% de estudiantes españoles son considerados suficientemente activos (Varela-Mato et al., 2012).

Es por ello que para alcanzar unos niveles de actividad física adecuados en los estudiantes universitarios es preciso generar climas motivacionales y unos hábitos de práctica física óptimos debido a que contribuyen al bienestar físico, psicológico y social (Jiménez et al. 2008). Cabe destacar que Vidarte et al. (2011) entienden que la actividad física es una estrategia eficaz en la promoción de la salud. Para incentivar y sembrar su práctica, las universidades deben centrarse en la conducta y los motivos que presentan los estudiantes para su realización, ya que la intervención debe estar dirigida a suscitar un cambio a través de la satisfacción de las necesidades de éstos. En relación a esta necesidad, Alonso y García (2010) obtuvieron en su estudio que el 57% de los universitarios que participaron en la investigación no disponían de información suficiente sobre las ofertas de actividades existentes en los servicios deportivos de la universidad.

Por otro lado, y en relación a la cantidad de actividad físico – deportiva realizada, podemos decir que en función del sexo se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los estudiantes universitarios en relación a los días de práctica. Es así que los hombres eran los que más actividad física realizaban a la semana que las mujeres. Esta diferencia se refleja en los datos mostrados por el MEC (2015), en el que reflejaba que el nivel de práctica deportiva sigue siendo más alto en hombres (59,8%) que en mujeres (47,5%). Asimismo, según la cantidad de práctica deportiva semanal el 50,4% pertenece a los hombres, mientras que el 42,1% se vincula a las mujeres. De la misma forma, los resultados más destacables obtenidos por Pavón y Moreno (2008) en su estudio, cuya muestra es de 1512 alumnos universitarios de la Universidad de Murcia, es que la mayoría de los hombres son practicantes de alguna actividad física; en cambio, las mujeres son las que menos práctica realizan. Estos datos son coincidentes con otros estudios (De Hoyo y Sañudo, 2007; García-Ferrando, 2005; Moreno, Rodríguez y Gutiérrez, 2003).

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UEX

Asociado a nuestro objetivo de estudio, encontramos investigaciones que se llevan a cabo con diferentes tipos poblacionales, en el que Martínez et al. (2009) llevaron a cabo un estudio con una muestra adulta en el que el 88% de las mujeres y el 78% de los hombres practicaban actividad dos o más días a la semana; resultados que se aproximan a los alcanzados en este estudio, siendo el porcentaje de práctica del 68,8% para ambos sexos y una media de dos días y medio sobre 7. Sin embargo, en el trabajo de García y Llopis (2011), en una muestra entre 15 y 65 años de edad, mostraron que más de la mitad de los sujetos participantes (57%) realizaba deporte 3 veces o más por semana, lo que supone un aumento de los datos obtenidos en la encuesta realizada en el año 2005 (49%) (García, 2006). De esta forma, el MEC (2015) expuso que el 19,5% de la población practica deporte diariamente, y que el 46,2% lo hace al menos una vez por semana, siendo estos valores muy bajos a los recomendados por *American College of Sports Medicine* (2012).

Si nos centramos en la etapa universitaria, encontramos que en las universidades de España y Latinoamérica, el 76% de las mujeres tienen un estilo de vida sedentario en relación con los hombres, puesto que el bajo nivel de actividad física se encuentra vinculada con el consumo de alimentos poco saludables, altos niveles de estrés y ansiedad, poco tiempo libre por los compromisos académicos y largos ayunos entre comidas (Díaz, González y Arrieta, 2014). En consonancia a estos datos, en España se considera que una de las barreras más frecuentes en los universitarios a la hora de realizar actividades físico-deportivas es el escaso tiempo disponible para poder compatibilizar todas las tareas (Alonso y García, 2010; Castañeda et al., 2018; Gómez-López, Granero-Gallego y Baena-Extremera, 2010; Martínez-Lemos, Puig-Ribera, García-García, 2014).

Por otra parte, centrándonos en la intención de ser físicamente activos en el futuro (MIFAU) Moreno, Hernández y González-Cutre (2009) consideran que aquellas conductas que se relacionan con la motivación intrínseca se sustentan por la satisfacción, el placer y la diversión que genera el realizar actividades físico-deportivas, de ahí su alto valor predictivo (Méndez-Giménez et al., 2012; Pelletier et al., 2001). Ante esto encontramos una vinculación cercana con el tipo de motivación (Standage, Duda y Ntoumanis, 2003), pero también respecto a la modalidad deportiva que se practique, ya que es un factor predictivo del tipo de motivación y del compromiso deportivo (Sánchez et al., 2011), puesto que está sujeto por los motivos de la práctica asociados a la competencia y a la propia autonomía de la persona (Hodge, Lonsdale y Jackson, 2009).

De igual modo, aquellos sujetos que se encuentran más próximos a la motivación externa y la desmotivación, establecen correlaciones negativas en la intención de ser físicamente activo (Mendo, 2017), puesto que esta población suele abandonar o cambiar de práctica al no haber un estímulo conector o no encontrarse ante actividades que les satisfaga (Deci y Ryan, 2000). En cambio, aquellos participantes de actividades que se encuentran intrínsecamente motivados o autodeterminados, son aquellos que persisten en la conducta y por consiguiente, hacia la práctica deportiva (Ryan et al., 1997; Sproule et al., 2007).

Asimismo, la asociación entre el gusto por la práctica deportiva y el disfrute de la misma en los jóvenes, provocaría una mayor predisposición y una mayor participación en el futuro de estos (Macarro, Martínez y Torres, 2012). Ante esto encontramos diversos estudios los cuales reflejan bajos niveles de actividad físico-deportiva en adolescentes (Michaud, Jeannin y Suris, 2006; Ortega et al., 2005) provocados por una disminución progresiva de la motivación y el interés, relacionado ambos factores con su desarrollo evolutivo (Pavón y Moreno, 2008). Este tipo de datos manifiestan una razón por la que los jóvenes presentan una carencia en los estímulos para la realización de la práctica físico-deportiva, siendo el causante del abandono de la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almagro, B.J., Navarro, I., Paramio, G., y Sáenz-López, P. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física*, 6(34), 26-41.
- Alonso, D., y García, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-138.
- American College of Sports Medicine (2012). *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: ACSM.
- Anaya-Durad, A., y Anaya-Huertas, C. (2010). ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 25(1), 5-14.
- Ascencio, M.J., Daza, A., Jiménez, M., Nájara de la Hoz, S., y Suárez, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Revista salud mov.* 8(1), 25-39.
- Cachón-Zagalaz, J., Valdivia, P., Ortiz-Calón, A., y Zagalaz-Sánchez, M.L. (2015). Cientos de años corriendo ¿para qué? La actividad física en la Era Gimnástica de la Integración. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17(3), 300-312.
- 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.
- Castillo, E., y Sáenz-López, P. (2008). *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.*
- Chuliá, M., Ferrer, E., Lizama, N., Martín, S., y Monrabal, C. (2005). El sedentarismo en los jóvenes universitarios. *Educare21*, 17, 125-129.
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., y Viciano-Ramírez, J. (2014). Health-related Physical Activity levels in Spanish youth and young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 247-260.
- Criado del Rey, J., y Pino-Yuste, M. R. (2014). Estudio sobre la motivación del profesorado en un contexto urbano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 31-42.
- De Hoyo, M., y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(26), 87-98
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. En A. W. Kruglanski, P. A. M. Van Lange y E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories social psychology*, 1, 416-437. London: SAGE.
- Díaz, S., González, F., y Arrieta, K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 405-417.
- Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.
- Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: principios y aplicaciones*, 61-90. Valencia: Albatros Educación.
- Escobar, J. L., Pérez-Romero, C., y Corrales, R. (2003). Actividad física y enfermedad. *Anales de Medicina Interna*, 20(8), 427-433.
- Estévez-López, F., Tercedor, P., y Delgado-Fernández, M. (2012). Recomendaciones de actividad física para adultos sanos. Revisión y situación actual. *Journal of Sport and Health Research*, 4(3), 233-244.
- Gallegos, R. (2018). Actividad física para el fomento de la salud en adultos jóvenes. *Revista de*

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UEX

Educación Física, 34, (4).

- Gálvez, C., Espinoza, E., Veliz, C., Flores, E., y Maureira, F. (2015). Factores motivacionales en la práctica de actividad física de los estudiantes de Educación Física de Santiago de Chile. *Revista de Educación Física*, 4(3), 74-86.
- García, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- García, M., y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar social. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Consejo Superior de Deportes.
- García, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D., y Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 7-13.
- García, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, A., López-Sánchez, C., y Dias, P. (2015). Configuración teórica de la motivación de salud desde la teoría de la autodeterminación. *Health and Addictions*, 15(2), 151-159.
- García-Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., y Baena-Extremera, A. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 374-381.
- González, J., Garcés, E. J. y García, A. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 183-187.
- González, G., Padial, R., Espejo, T., Chacón, R., Puertas, P., y Pérez, A. J. (2017). Relación entre el clima motivacional hacia el deporte y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de Educación Física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (Monográfico 3), 285-296.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- Gutiérrez, M., y López, E. (2012). Clima motivacional, razones para la disciplina y comportamiento en Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(46), 235-251
- Hodge, K., Lonsdale, C., y Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: an exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N., y Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 26(1), 109-115.
- Jiménez, M. J., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- La Rosa, C. A. (2015). Perspectiva de la motivación en estudiantes universitarios para logro de metas académicas. *Revista Ciencias de la Educación*, 26(46), 197-213.
- Lee, I. M., Sesso, H., Oguma, Y., y Paffenborger, J. (2003). Relative intensity of physical activity and risk of coronary heart disease. *Circulation*, 107(1), 110-116.

- Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J. y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la Actividad Física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1), 67-76.
- Macarro, J., Martínez, A. C., y Torres, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts de Educación física y deportes*, 83, 12-24.
- Martínez, J., González, M. D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L. Martín, M. Campos, A., y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(14), 81-93.
- Martínez-Lemos, R. I., Puig-Ribera, A. M., y García-García, O. (2014). Perceived barriers to Physical Activity and related factors in Spanish university students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 4(4), 164-174.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., Fernández-Rio, J., y González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en Educación Física. *Aula Abierta*, 40(1), 51-62.
- Mendo, J. (2017). *Actividad físico-deportiva, factores motivacionales y satisfacción con la imagen corporal de los usuarios de los centros fitness en Extremadura*. (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura, Extremadura.
- Mendoza-García, S. J., Carlos-Delgado, J., Calderón-Moreira, M. C., Castro-Soriano, A. B., Bajaña-Andrade, F., y Erazo-Villacreses, M. L. (2019). Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 5(1), 32-53.
- Michaud, P., Jeannin, A., y Suris, J. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *European Journal of Pediatric*, 165(8), 546-555.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid.
- Molina, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Molinero, O., Salguero del Valle, A., Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304.
- Moreno, J. A., Hernández, A., y González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11(2), 14-28.
- Moreno, J. A., Martínez-Galindo, C., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável*, 153-169.
- Moreno-Murcia, J. A. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 248-249.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. y Conde, C. (2015). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 665-685.

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA Y LA INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UEX

- Núñez, J. C. (2009). Motivación, aprendizaje y rendimiento académico. *Actas do X Congresso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía. Universidad do Minho*. 41-67.
- Olivares, P., Cossio-Bolaños, M., Gómez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A. y García-Rubio, J. (2015). Influencia de los padres y los profesores de Educación Física en la actividad física de los adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Actividad física* [Comunicado de Prensa].
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., Moreno, L., González-Gross, M., Wärnberg, J., y Gutiérrez, A. (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). *Revista Española de Cardiología*, 58, 898- 909.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 23, 43-47.
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallarand, R. J., y Brière, N. M. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Pérez, D., Requena, C., y Zubiaur, M. (2005). Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la facultad de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad de León. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 65-79.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 191-204.
- Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R., y Richart, M. (2001). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- Rodríguez, M. (2006). El ejercicio y la calidad de vida en los adultos mayores. *Revista pensamiento Actual*, 6(7), 134-142.
- Rodríguez-Cañamero, S., Núñez, J. C., Cabanach, R., González-Pienda, J.A., Rosario, P. (2010). Motivación y aprendizaje autorregulado. *Revista Interamericana de Psicología*, 44(1), 86-97.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martínez, S., y Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 989- 997.
- Reynaga-Estrada, P., Arévalo, E.I., Verdesoto, A. M., Jiménez, I. M., Preciado, M. L., y Morales, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 30, 203-206.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sánchez, S. M. (2011). ¿Cómo mejorar la motivación del alumnado? *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 41, 1-8.
- Sánchez, D., Leo, F. M., Amado, D., Sánchez, P. A., y García, T. (2011). La modalidad deportiva como factor determinante de la motivación, el compromiso y la deportividad en adolescente. *Movimiento humano*, 1, 43-55.

- Solís, P., y Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *Revista Digital de Educación Física*, 10(56), 119-131.
- Sproule, J., Wang, C. K. J., Morgan, K., McNeill, M., McMorris, T. (2007). Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1037-1049.
- Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical Education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
- Taylor, I. A., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 99-120.
- Van Beurden, E., Barnett, L. M., Zask, A., Dietrich, U.C., Brooks, L.O., y Beard, J. (2003). Can we skill and activate children through primary school physical education lessons? "Move it Groove it"-a collaborative health promotion intervention. *Preventive Medicine*, 36, 493-501.
- Varela-Mato, V., Cancela, J.M., Ayan, C., Martín, V., y Molina, A. (2012). Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 2728-2741
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: Estrategia promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-2018.
- Zamora, J. D. (2011). Importancia de la actividad física, el ejercicio y la recreación en la salud laboral de los trabajadores. *Revista de la Sociedad Española de Salud Laboral en la Administración Pública*, 11(12), 22-26.

