

V Coloquio Internacional de Psicología del Deporte Público REDDECA

Cita: Martínez-Alvarado, J. R.; Guillén, F.; Aguiar-Palacios, L. H.; Magallanes, A. G.; Campuzano, A. (2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 227-237

Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos

Predictors of psychological well-being in physical activity Mexican university students

Preditores de bem-estar psicológico em estudantes universitários mexicanos físicamente ativos

Martínez-Alvarado, Julio Román¹, Guillén, Félix², Aguiar-Palacios, Luis Horacio¹, Magallanes, Ana Gabriela¹ y Campuzano, Ana.¹

¹Universidad Autónoma de Baja California, Tijuana, México; ²Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España.

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue analizar el poder predictivo de la motivación intrínseca y la autoeficacia para mantenerse activo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. La muestra de este estudio predictivo transversal estuvo conformada por 539 estudiantes universitarios físicamente activos, de ambos sexos (Hombres = 34%, mujeres = 66%) y con edades comprendidas entre los 17 y 47 años ($M = 19.8$, $DT = 2.88$). El 84% de los universitarios reporta hacer ejercicio físico de manera regular y el 36% practicar deporte de manera formal. De acuerdo con los principales resultados del análisis de regresión múltiple por el método de pasos sucesivos, la autoeficacia resultó el mejor predictor de los tres indicadores de bienestar psicológico (Autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva). La motivación intrínseca predijo la vitalidad subjetiva. A pesar de que los porcentajes de varianza explicada son relativamente bajos, tanto la autoeficacia como la motivación intrínseca resultaron predictores de la vitalidad subjetiva en universitarios que realizan actividad físico-deportiva de manera regular. La autoeficacia para mantenerse físicamente activo resultó ser el mejor predictor de los tres indicadores de bienestar psicológico. Un individuo que confía en sus planes para mantenerse realizando actividad físico-deportiva, con objetivos claros, es probable que se sienta mejor consigo mismo, acepte su vida actual y experimente niveles de energía óptimos.

Palabras clave: Bienestar psicológico, autoeficacia para mantenerse activo, motivación intrínseca, universitarios.

ABSTRACT

The objective of the current research is to analyze the predictive power of intrinsic motivation and self-efficacy for physical activity on psychological well-being in Mexican university students. The sample of this transversal predictive study consisted of 539 physically active university students of both sexes (men = 34%, women = 66%) and aged between 17 and 47 years ($M = 19.8$, $SD = 2.88$). 84% of the university students reported to exercise on a regular basis and 36% practice sports in a formal way. According to the results of the multiple regression analysis

using the successive steps method, self-efficacy was the best predictor of the three indicators of psychological well-being (self-esteem, satisfaction with life and subjective vitality). In the same way, intrinsic motivation predicted subjective vitality. Even though the explained variance percentages are relatively low, both self-efficacy and intrinsic motivation were predictors of subjective vitality in university students who regularly have physical-sports activity. Self-efficacy for physical activity is the best predictor of the three indicators of psychological well-being. Therefore, when people trust in their plans to keep doing physical activity, with clear objectives, they are more likely to feel better about themselves, enjoy their life and have optimal energy levels.

Keywords: Psychological well-being, Self-efficacy for physical activity, intrinsic motivation.

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar o poder preditivo da motivação intrínseca e da autoeficácia para permanecer ativo no bem-estar psicológico em estudantes universitários mexicanos fisicamente ativos. A amostra deste estudo preditivo transversal foi composta por 539 universitários fisicamente ativos, de ambos os sexos (Homens = 34%, mulheres = 66%) e com idade entre 17 e 47 anos ($M = 19,8$, $DP = 2,88$). 84% dos universitários relatam praticar exercícios físicos regularmente e 36% praticam esportes formalmente. De acordo com os principais resultados da análise de regressão múltipla pelo método de etapas sucessivas, a autoeficácia foi o melhor preditor dos três indicadores de bem-estar psicológico (autoestima, satisfação com a vida e vitalidade subjetiva). A motivação intrínseca predispsse a vitalidade subjetiva. Apesar dos percentuais de variância explicada serem relativamente baixos, tanto a autoeficácia quanto a motivação intrínseca foram preditores de vitalidade subjetiva em universitários que praticam regularmente atividade física e esportes. A autoeficácia para se manter fisicamente ativo foi o melhor preditor dos três indicadores de bem-estar psicológico. Um indivíduo que confia em seus planos de continuar praticando atividade física e esportes, com objetivos claros, provavelmente se sentirá melhor consigo mesmo, aceitará sua vida atual e experimentará níveis ótimos de energia.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico, autoeficácia para se manter ativo, motivação intrínseca, estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

La realización de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los principales indicadores de buena salud (Li, Lu y Wang, 2009). Sin embargo, en la actualidad el alto nivel de sedentarismo en población joven se ha transformado en un problema mundial de salud pública (Rubio y Varela, 2016). Con relación a esto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) informó que en el 2016 el 38.9% de la población en América Latina reporta niveles insuficientes de actividad física. En el caso de México, el 25.5% de los hombres y el 32.2% de las mujeres realiza actividad física por debajo de lo recomendado. Por otro lado, la prevalencia de sedentarismo en universitarios latinoamericanos oscila entre 77% y 90% (Rangel, Rojas y Gamboa, 2015), lo que les convierte en población de alto riesgo. El aumento global de la conducta sedentaria entre los jóvenes se asocia con aumentos en las morbilidades agudas y crónicas como la obesidad, el sobrepeso, diferentes

tipos de cáncer, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Gómez, Hernández-Prado, Morales y Shamah-Levy, 2009; Peterson, Sirard, Kulbok, DeBoer y Erickson, 2017), siendo el uso de equipos electrónicos con pantallas uno de los factores más importantes para dicho incremento de la conducta sedentaria (Craenenbroeck y Conraads, 2012).

Se ha demostrado la asociación directa entre la conducta sedentaria y los factores de riesgo cardiometabólicos como la adiposidad y el nivel de glucosa en sangre en ayunas después del ajuste por los efectos beneficiosos de la actividad física de intensidad moderada-vigorosa (Healy et al., 2008). Si durante la adultez temprana se mantiene un estilo de vida activo, es más probable que durante la edad adulta se conserven bajos niveles de presión arterial y glucosa en sangre

Li et al., (2009) estudiaron la influencia de la inteligencia emocional en la salud y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios

Predictores del bienestar en universitarios físicamente activos

taiwaneses. Los autores concluyeron que la realización de actividad física de manera regular en estudiantes universitarios, puede ser una forma de aumentar el bienestar físico, psicológico y emocional. En este sentido, diferentes investigaciones (Molina-García, Castillo y Pablos, 2007; Rey, Extremera y Pena, 2011) encontraron resultados donde los estudiantes universitarios físicamente activos presentaron mayores niveles de claridad y reparación emocional, autoestima y satisfacción con la vida en comparación con los universitarios que realizaron actividad físico-deportiva a niveles insuficientes.

La práctica habitual de actividad físico-deportiva se ha relacionado con múltiples factores psicológicos, destacando el bienestar psicológico, el cual ha sido estudiado tradicionalmente desde dos perspectivas: bienestar hedónico y bienestar eudaimónico (Ryan y Deci, 2001). La perspectiva hedónica concibe el bienestar como la presencia de placer, felicidad, satisfacción con la vida (Núñez, León, González y Martín-Albo, 2011) y la aparición de afectos positivos. La perspectiva eudaimónica vincula al bienestar al desarrollo del potencial humano (Romero, García-Mas y Brustad, 2009) y los procesos involucrados en desarrollar una forma de vida centrada en los valores intrínsecos (Ryan, Huta y Deci, 2008). El modelo de bienestar de Ryff (1989) es un referente de la perspectiva eudaimónica, a través de un concepto multidimensional del bienestar psicológico.

Para la Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci y Ryan, 1985), el bienestar psicológico se valora como un funcionamiento psicológico óptimo, apoyado en experiencias saludables y positivas. En esta dirección, la TAD define tres indicadores del bienestar psicológico: autoestima, vitalidad subjetiva y satisfacción con la vida. La autoestima es la manifestación de la actitud global que una persona posee con relación a su importancia y valía (Rosenberg, 1965). Por otro lado, Ryan y Frederick (1997) definieron a la vitalidad subjetiva como un estado consciente en el que las personas experimentan sentimientos de viveza y energía a nivel físico y psicológico, reflejado en entusiasmo e inspiración hacia las diferentes actividades de la vida. La satisfacción con la vida comprende una evaluación global que el individuo realiza de los aspectos de su vida, haciendo un juicio general del bienestar considerando los aspectos más importantes (Diener y Seligman, 2004). Estos indicadores de bienestar psicológico se han relacionado con niveles altos de

motivación autónoma o motivación intrínseca, así como la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás (Deci y Ryan, 1985).

El concepto central de la teoría de la autodeterminación ha sido la motivación intrínseca, considerada como el prototipo ideal de motivación autónoma (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). En el ámbito de la actividad físico-deportiva, la calidad de la motivación que presente una persona puede determinar que tenga o no experiencias positivas durante la práctica físico-deportiva promoviendo su bienestar (Concha, Cuevas, Campos y González-Hernández, 2017). En este sentido, Georgiadis, Biddle y Chatzisarantis (2001) encontraron que la motivación intrínseca resultó un predictor positivo de la autoestima en practicantes griegos de actividad físico-deportiva.

Otro de los enfoques teóricos que ha tenido impacto en el estudio de la conducta de ejercicio y deporte es la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977). El concepto de autoeficacia ha sido empleado como un predictor de conductas saludables para la recuperación de enfermedades o para eludir sus riesgos, así como en el funcionamiento de distintos campos en busca de cambios positivos sobre los estilos de vida como realizar ejercicio o deporte (Carrasco y Del Barrio, 2002). La autoeficacia hace referencia a las creencias que las personas tienen sobre su capacidad para lograr los estándares de rendimiento que les permitirán alcanzar una meta o logro (Bandura, 1977). Es un sistema de creencias que proporciona mecanismos de referencia que permiten regular y evaluar la conducta, esto es, el individuo muestra una capacidad autorreguladora que le permite adherirse o no a comportamientos adecuados de salud. En el contexto del ejercicio, la autoeficacia representa la creencia de un individuo de mantener sus habilidades para lograr un objetivo determinado de ejercicio físico (Delgado, Zamarripa, De la Cruz, Cantú-Berrueto y Álvarez, 2017).

En términos generales, la literatura que ha estudiado la relación entre autoeficacia y hábitos saludables concluye que hay una relación directa entre niveles altos de autoeficacia y la realización de actividad física (Gómez-Presmitré, Platas-Acevedo y Pineda-García, 2019). La autoeficacia se puede concebir como una estrategia eficaz para la promoción de la salud, los estilos de vida saludables y la práctica deportiva (Feltz, Short y Sullivan, 2008). La

autoeficacia ha mostrado consistencia como un importante predictor de conductas de salud (Bandura, 2004). Individuos con alta autoeficacia tienden a evaluar mejor su salud. Estos resultados se obtuvieron en un estudio realizado con universitarios mexicanos donde la autoeficacia resultó un importante indicador en conductas de cuidado de la salud como alimentación adecuada y realización de ejercicio físico (Ornelas et al., 2012). En términos generales, la literatura que ha estudiado la relación entre la autoeficacia y los hábitos saludables concluye que hay una relación directa entre niveles altos de autoeficacia y la realización de actividad física (Gómez-Presmitré et al., 2019). Estos resultados son de suma importancia en la promoción de salud en población universitaria ya que la autoeficacia se puede concebir como una estrategia eficaz para la promoción de estilos de vida saludable a través de la práctica de ejercicio (Feltz et al., 2008), el valor que una persona le da a la salud y los recursos personales como la autoeficacia percibida determinan las conductas de salud.

En este mismo sentido, se realizó un estudio comparativo con 2089 estudiantes universitarios mexicanos, donde los resultados mostraron que los estudiantes de la carrera de educación física, presentaron mayores niveles de autoeficacia en temas como alimentación adecuada y en conductas del cuidado de la salud como la realización de ejercicio físico durante por lo menos 30 minutos, tres días a la semana (Ornelas, Blanco, Aguirre y Guedea, 2012).

De los pocos estudios que han tratado de explicar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios físicamente activos, se encontró que Fernández, Almagro y Sáenz-López (2015) estudiaron los efectos de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico en 422 estudiantes universitarios españoles. Los principales resultados indicaron que tanto la inteligencia emocional como la autoestima, resultaron predictores de la satisfacción con la vida, encontrando un buen ajuste del modelo teórico evaluado, el cual pudo explicar el bienestar psicológico de los universitarios practicantes de actividad físico-deportiva.

La mayoría de los estudios referentes a la participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas se quedan a nivel descriptivo en porcentajes (Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia, 2003), siendo muy pocos los estudios que evalúan modelos predictivos. Basado en lo anterior, el objetivo de la presente investigación es analizar el

poder predictivo de la motivación intrínseca y la autoeficacia para mantenerse activo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico incidental. La muestra estuvo conformada por 539 estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos, de ambos sexos (hombres = 34%, mujeres = 66%) y con edades comprendidas entre los 17 y 47 años ($M = 19.8$, $DT = 2.88$). Los estudiantes refirieron estar matriculados en la Facultad de Ciencias de la salud (psicología 44.7%, medicina 24%, cirujano dentista 17.3% y enfermería 14%) y cursar los primeros cuatro semestres.

Instrumentos

Nivel de actividad físico-deportiva. Para la evaluación del nivel de actividad físico-deportiva, se elaboró un cuestionario *ad hoc* en formato de autoreporte. Para clasificar dentro del grupo de persona físicamente activa, se consideraron las recomendaciones mundiales sobre actividad físico-deportiva para la salud en población mayor a 17 años (OMS, 2010). Estos lineamientos establecen se requiere de una práctica de al menos 150 minutos a la semana de actividad físico-deportiva.

Motivación intrínseca. Se utilizó como referencia la subescala específica de motivación intrínseca de la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Pelletier et al., 1995), la cual consta de 12 ítems, organizados en un solo factor y que fueron adaptados para responder a la pregunta ¿Por qué participa en actividad físico-deportiva? Un ejemplo de ítem es “Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad”. Las respuestas fueron registradas a través de una escala *Likert* de siete puntos. Diferentes investigaciones han estudiado las cualidades psicométricas de la escala (Balaguer, Castillo y Duda, 2007; López, 2000; Núñez, Martín-Albo y Navarro, 2007).

Autoeficacia para mantenerse activos. Se aplicó la Exercise Self-Efficacy Scale (ESES; Kroll, Kehn, Ho y Groah, 2007), la cual tiene una estructura unifactorial, compuesta de 10 ítems que evalúan el grado en que una persona cree poder mantenerse realizando actividad físico-deportiva de manera

Predictores del bienestar en universitarios físicamente activos

regular. Para el registro de las respuestas se utilizó una escala *Likert* que oscilaba entre 1 (Nada verdadero) y 4 (Muy verdadero). Un ejemplo de ítem es “Estoy seguro de poder lograr los objetivos de ejercicio y actividad física que me he propuesto”. La versión mexicana del ESES (Martínez-Alvarado, Sámano, Martínez, Magallanes y Arzamendi, 2016) ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en cuanto a validez de constructo y consistencia interna.

Autoestima. Para la medición de la autoestima global utilizamos la Escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965) la cual se compone de 10 ítems: 5 redactados en positivo y 5 redactados en negativo. Las respuestas se registraron a través de una escala *Likert* de cuatro puntos que oscilaba entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 4 (totalmente de acuerdo). Un ejemplo de ítem es “Hay veces en las que siento que no sirvo para nada”. Diferentes estudios han analizado las características psicométricas de la versión castellana (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000; Martín-Albo, Nuñez, Navarro y Grijalvo, 2007).

Satisfacción con la vida. Para la evaluación de la satisfacción con la vida, se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985), la cual se compone de cinco ítems, organizados en un solo factor y que se evalúan con una escala *Likert* que va desde 1 (muy en desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo). La versión castellana de la escala ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000).

Vitalidad subjetiva. La vitalidad se evaluó mediante la *Escala de Vitalidad Subjetiva* (SVS; Ryan y Frederick, 1997) y se conforma por siete ítems (p.e. “*me siento vivo y vital*”) agrupados en un solo factor y que evalúan los sentimientos subjetivos de viveza y energía. Las respuestas fueron registradas en una escala tipo *Likert* que oscilaba entre 1 (no es verdad) y 7 (verdadero). Las propiedades psicométricas de la escala han sido comprobadas en diferentes estudios (Molina-García et al., 2007; Nix, Ryan, Manly y Deci, 1999; Ryan y Frederick, 1997).

Procedimiento

La recogida de datos se efectuó durante los meses de abril a junio, dentro del aula de clase, de forma colectiva y autoadministrada. Los investigadores responsables del estudio estuvieron presentes,

proporcionando las indicaciones generales, enfatizando la confidencialidad de las respuestas y la importancia de participar de manera voluntaria. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes.

Análisis estadístico

Se calcularon los estadísticos descriptivos (Media, desviación típica, rango, asimetría y curtosis), la normalidad (Kolmogorov-Smirnov) y la consistencia interna (coeficiente alfa de Cronbach) de todas las variables empleadas en el estudio. Se efectuaron análisis de correlación bivariada utilizando el coeficiente de *Pearson*. Finalmente, se realizó un análisis de regresión múltiple, siguiendo el método de pasos sucesivos (*stepwise*), en el cual se estimó el nivel de predicción de la autoeficacia para mantenerse activo y la motivación intrínseca sobre los indicadores de bienestar psicológico de autoestima, satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva, considerando un nivel de significancia de .05. Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS 23.0. Para el cálculo de la potencia estadística *Post hoc*, se utilizó el programa G Power versión 3.1.9.7 (Faul, Erdfelder, Buchner y Lang, 2009).

RESULTADOS

Análisis de los estadísticos descriptivos y de la consistencia interna

El 84% de los universitarios reporta hacer ejercicio físico de manera regular y el 36% practicar deporte. Los deportes más practicados por los universitarios fueron fútbol (36%) y deportes de combate (10.4%). El 24% de los universitarios activos reporta caminar por lo menos 3 veces a la semana y el 15% refiere realizar una rutina de ejercicio aeróbico.

En la tabla 1 se pueden apreciar los estadísticos de normalidad, encontrando valores en asimetría, curtosis y *Kolmogorov-Smirnov* que indicaron una distribución de los datos dentro de la normalidad. Se calculó la potencia estadística de la muestra, siguiendo un análisis *Post hoc*. Se obtuvo una potencia estadística superior al 80% y un tamaño del efecto de .3, con un nivel de significancia de .05. Los resultados del análisis de consistencia interna indicaron puntuaciones aceptables en el coeficiente alfa de Cronbach, encontrando valores entre .79 y .96.

Tabla 1
Análisis descriptivo, de normalidad y de consistencia interna.

Variables	Rango	DT	Asimetría	Curtosis	Z	Alfa
Autoeficacia mantenerse activo	1-4	.47	-.81	1.41	.082	.84
Motivación intrínseca	1-7	1.31	-1.00	.40	.133	.96
Autoestima	1-4	4.41	-1.27	2.31	.126	.79
Satisfacción con la vida	1-7	.95	-1.07	1.56	.129	.80
Vitalidad subjetiva	1-7	.97	-.76	1.02	.088	.79

Nota: Z = Kolmogorov-Smirnov

Análisis de correlaciones bivariadas

La autoeficacia para mantenerse activo se relacionó positivamente con la motivación intrínseca ($r = .50, p < .01$), la vitalidad subjetiva ($r = .38, p < .01$), la satisfacción con la vida ($r = .32, p < .01$) y la autoestima ($r = .30, p < .01$). La motivación intrínseca se relacionó moderadamente con autoestima ($r = .17,$

$p < .01$) y satisfacción con la vida ($r = .18, p < .01$); obteniéndose una relación más significativa con vitalidad subjetiva ($r = .38, p < .01$). Las correlaciones entre los indicadores de bienestar psicológico resultaron positivas y significativas, siendo la relación más importante entre vitalidad subjetiva y satisfacción con la vida ($r = .51, p < .01$).

Tabla 2
Análisis de correlación bivariada.

Factor	1	2	3	4	5
1 Autoeficacia por mantenerse activo					
2 Motivación intrínseca	.50**				
3 Autoestima	.30**	.17**			
4 Satisfacción con la vida	.32**	.18**	.50**		
5 Vitalidad subjetiva	.38**	.38**	.40**	.51**	

Nota: ** $p < .01$, 1=Autoeficacia por mantenerse activo, 2= Motivación intrínseca, 3= Autoestima, 4= Satisfacción con la vida, 5= Vitalidad subjetiva.

Análisis de regresión múltiple

De acuerdo con los principales resultados del análisis de regresión múltiple por el método de pasos sucesivos mostrados en la tabla 3, la autoeficacia resultó el mejor predictor de los tres indicadores de bienestar psicológico, encontrando los siguientes coeficientes de regresión estandarizados (β): autoestima ($\beta = .300$), satisfacción con la vida ($\beta = .313$) y vitalidad subjetiva ($\beta = .377$). En cuanto a la motivación intrínseca, se encontraron predicciones sobre la vitalidad subjetiva ($\beta = .250$).

Los resultados mostraron valores de regresión corregidos bajos, logrando predecir los siguientes

porcentajes de varianza: el primer análisis sobre el factor autoestima, mostró un valor de regresión corregido bajo ($R^2 = .088$), siendo su valor de predicción del 8.8% sobre la varianza. El segundo análisis sobre el factor satisfacción con la vida, presentó un valor de regresión bajo ($R^2 = .098$), prediciendo el 9.8% de la varianza. El tercer y cuarto análisis sobre el factor vitalidad subjetiva presentó los mejores resultados obteniendo un valor de regresión en autoeficacia para mantenerse activo ($R^2 = .140$) y motivación intrínseca ($R^2 = .185$), explicando el 14% y 18.5% de la varianza respectivamente.

V Coloquio Internacional de Psicología del Deporte Público REDDECA

Tabla 3
Análisis de regresión múltiple por pasos sucesivos de los predictores del bienestar psicológico.

Variable dependiente	Variable predictora	R ²	R ² corregido	Coeficientes no estandarizados		Coeficiente estandarizado		
				B	Error típ.	Beta β	t	p
Autoestima	Autoeficacia MA	.090	.088	2.81	.391	.300	7.18	.000
	Motivación intrínseca							
VS	Autoeficacia MA	.142	.140	5.44	.583	.377	9.34	.000
	Motivación intrínseca	.188	.185	1.29	.236	.250	5.46	.000
SV	Autoeficacia MA	.100	.098	3.16	.417	.313	7.58	.000
	Motivación intrínseca							

Nota: $p < .001$; VS = Vitalidad subjetiva; SV = Satisfacción con la vida; MA = Mantenerse activo.

DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue analizar las predicciones de la motivación intrínseca y la autoeficacia para mantenerse activo sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. Parte de la relevancia de esta investigación es encontrar elementos que permitan influir en las conductas de ejercicio y deporte de los estudiantes universitarios, de tal manera que disminuyan los niveles de sedentarismo y los riesgos inherentes a estos estilos de vida inactivos.

Esta investigación propuso estudiar el perfil motivacional de los universitarios que ya han conseguido ser físicamente activos, con la intención de encontrar claves importantes que permitan en un futuro incrementar el número de personas que se integren en este grupo activo. La base de esta propuesta fue asumiendo una postura donde las teorías de la motivación humana (Bandura, 1977; Deci y Ryan, 1985) han demostrado tener un rol central en el conocimiento sobre los factores motivacionales involucrados en los comportamientos positivos de salud, deporte y ejercicio.

En términos generales, los resultados obtenidos a través del análisis de correlaciones bivariadas indicaron que la variable criterio se relacionó significativamente con las variables predictoras, destacando en primer lugar la relación positiva entre motivación intrínseca y vitalidad

subjetiva y, en segundo lugar, la relación entre autoeficacia para mantenerse activo y vitalidad subjetiva. También se confirmaron las relaciones entre autoeficacia, autoestima y satisfacción con la vida: a mayor autoeficacia, mayor bienestar psicológico. Estos resultados ya habían sido confirmados por otros estudios con universitarios españoles (González, Valle, Freire y Ferradás, 2012) aunque utilizando otras medidas de la autoeficacia y el bienestar. Por otro lado, los estudiantes universitarios físicamente activos indicaron niveles altos en autoestima y moderados tanto en vitalidad subjetiva como en satisfacción con la vida. Estos resultados coinciden con los encontrados por Molina-García et al., (2007) con universitarios de la comunidad de Valencia, España.

En el modelo propuesto a través de esta investigación, el bienestar psicológico jugaba un rol central como consecuencia positiva de hacer ejercicio y deporte de manera suficiente como para impactar en la salud. A pesar de que los porcentajes de varianza explicada resultaron relativamente bajos, tanto la autoeficacia como la motivación intrínseca resultaron ser predictores de la vitalidad subjetiva en universitarios que realizan actividad físico-deportiva de manera regular. La autoeficacia para mantenerse activo resultó ser el mejor predictor de los tres indicadores de bienestar psicológico, siendo la vitalidad subjetiva la que mejor fue explicada tanto por la autoeficacia como por la motivación intrínseca, resultados similares a los encontrados con

universitarios españoles, pero utilizando el constructo competencia física percibida (Castillo y Molina-García, 2009). Lo anterior puede indicar que los estudiantes universitarios que confían en sus planes para mantenerse realizando actividad físico-deportiva, con objetivos claros, es probable que se sientan mejor consigo mismo, acepten su vida actual y experimenten niveles de energía óptimos. Los estudiantes universitarios que realizan la actividad físico-deportiva por motivación intrínseca (porque les resulta estimulante o placentero, porque les gusta aprender nuevas habilidades o por incrementar la competencia personal), tienen como consecuencia mayores niveles de energía y viveza experimentado en las diferentes actividades de la vida. Estos resultados resaltan que la motivación intrínseca es un factor psicológico determinante para que los estudiantes universitarios tengan experiencias positivas con la práctica de actividad físico-deportiva (Concha et al., 2017) y por consecuencia mayor bienestar psicológico (Georgiadis et al., 2001). La autoeficacia también se muestra como variable con cierta relevancia para alcanzar los objetivos de actividad físico-deportiva, aumentando la probabilidad de persistir ante los obstáculos que se interpongan en la búsqueda de cambios positivos de salud.

Esta información refuerza la necesidad de generar estudios experimentales que permitan el diseño preciso de programas de modificación de hábitos de actividad físico-deportiva en estudiantes universitarios donde la autoeficacia juegue un rol central como estrategia psicológica. Es necesario continuar estudiando el tema de la autoeficacia en el contexto de la promoción de actividad físico-deportiva en universitarios pues no queda claro todavía en qué momento podría ser clave para conseguir los cambios de comportamientos necesarios para establecer un estilo de vida activo de manera suficiente para impactar la salud. Tal situación podría conducir a futuras investigaciones a optar por diseños longitudinales donde se pueda observar la evolución de la autoeficacia y la motivación intrínseca a través del paso del tiempo.

Sería importante probar modelos que incluyan variables como la inteligencia emocional, los afectos positivos, la resiliencia o las necesidades psicológicas básicas por mencionar algunos otros factores que pudieran aportar claridad sobre el entendimiento que se tiene sobre la promoción de actividad físico-deportiva en universitarios. Finalmente, considerar en

futuras investigaciones la utilización de enfoques cualitativos que pudieran aportar una visión diferente a lo hasta ahora utilizado.

CONCLUSIONES

La autoeficacia para mantenerse físicamente activo y la motivación intrínseca son elementos importantes que influyen en la vitalidad subjetiva y en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios que realizan actividad físico-deportiva. Se requiere desarrollar programas de motivación para la modificación de hábitos de actividad físico-deportiva en estudiantes universitarios con la finalidad combatir el sedentarismo y aumentar la autoconfianza en sus planes, manteniendo así la actividad físico-deportiva.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Los datos aportados podrían ofrecer información valiosa para la promoción de actividad físico-deportiva en las universidades con el propósito de impactar en el bienestar psicológico de los estudiantes. El diseño de programas de actividad físico-deportiva en la universidad, sería una estrategia eficaz al corto plazo que posibilite el desarrollo integral del universitario en lo físico, psicológico y social. Un estudiante que consiga sentirse bien consigo mismo, alcanzando alta autoeficacia para mantenerse activo, también podría esforzarse más en obtener un funcionamiento óptimo en diferentes aspectos de su vida y adherirse a las actividades que la universidad le ofrece. Estos programas de intervención definitivamente tendrían que considerar aspectos motivacionales dentro de su planeación y el presente estudio intenta hacer una contribución fundamentada en esa dirección.

REFERENCIAS

1. Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.
2. Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la

Predictores del bienestar en universitarios físicamente activos

- Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
3. Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.
 4. Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
 5. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
 6. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31, 143-164. doi: 10.1177/1090198104263660
 7. Carrasco, M. A. y Del Barrio, M. V. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 323-332.
 8. Castillo, I. y Molina-García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(4), 334-340.
 9. Concha, A. M., Cuevas, R., Campos, P. y González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34.
 10. Craenenbroeck, E. M. y Conraads, V. M. (2012). On cars, TVs, and other alibis to globalize sedentarism. *European Heart Journal*, 33(4), 425-427. doi: 10.1093/eurheartj/ehr363
 11. Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press. doi: 10.2307/2070638
 12. Delgado, M., Zamarripa, J., De la Cruz, M., Cantú-Berrueto, A. y Álvarez, O. (2017). Validación de la versión mexicana del cuestionario de auto-eficacia para el ejercicio. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 85-90.
 13. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
 14. Diener, E. y Seligman, M. (2004). Beyond money: towards an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
 15. Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149
 16. Feltz, D. L., Short, S. E. y Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetic.
 17. Fernández, E. J., Almagro, J. A. y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39. doi.org/10.12800/ccd.v10i28.513
 18. Georgiadis, M. M., Biddle, S. J. H. y Chatzisarantis, N. L. D. (2001). The mediating role of self-determination in the relationship between goal orientations and physical self-worth in Greek exercisers. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 1-9. doi.org/10.1080/17461390100071502
 19. Gómez, L M., Hernández-Prado, B., Morales, M. y Shamah-Levy, T. (2009). Physical activity and overweight/obesity in adult Mexican population. The Mexican National Health and Nutrition Survey 2006. *Salud Pública de México*, 51(4), S621-S629. doi: 10.1590/S0036-36342009001000017
 20. Gómez-Peresmitré, G., Platas-Acevedo, S. y Pineda-García, G. (2019). Programa de autoeficacia hacia hábitos saludables para la prevención de la obesidad en escolares mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*.
 21. González, R., Valle, A., Freire, C. y Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48.
 22. Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z. y Owen, N. (2008). Television time and continuous metabolic risk in physically active adults. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 40(4), 639-645. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181607421
 23. Kroll, T., Kehn, M., Ho, P. S. y Groah, S. (2007). The SCI Exercise Self Efficacy Scale

- (ESES): Development and psychometric properties. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 34. doi: [10.1186/1479-5868-4-34]
24. Li, G. S. F., Lu, F. J. H. y Wang, A. H. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise and Scientific Fitness*, 7(1), 55-63. doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60008-3
 25. López, J. M. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) de Brière N. M., Vallerand R. J., Blais, M. R. y Pelletier L. G. en deportistas mexicanos. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 6, 67-93.
 26. Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 10, 458-467.
 27. Martínez-Alvarado, J. R., Sámano, A., Medina, A., Magallanes, A. G. y Arzamendi, L. (2016). Propriedades psicométricas da versao mexicana do questionário de autoeficacia em relacao a atividade física. *Revista Brasileira de Psicologia Esporte*, 6(1), 47-57.
 28. Molina-García, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
 29. Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B. y Deci, E. D. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284. doi.org/10.1006/jesp.1999.1382
 30. Núñez, J. L., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 223-242.
 31. Núñez, J. L., Martín-Albo, J. y Navarro, J. G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 211-223.
 32. OMS, (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
 33. Ornelas, M., Blanco, H., Aguirre, J. F. y Guedea, J. C. (2012). Autoeficacia percibida en conductas de cuidado de la salud en universitarios de primer ingreso: un estudio con alumnos de educación física. *Perfiles Educativos*, 138(34), 62-74.
 34. Pavón, A. I., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). Intereses y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(1), 33-43.
 35. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M. y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53. doi: 10.1123/jsep.17.1.35
 36. Peterson, N. E., Sirard, J. R., Kulbok, P. A., DeBoer, M. D. y Erickson, J. M. (2017). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Research in Nursing & Health*, 41, 30-38. doi: 10.1002/nur.21845
 37. Rangel, L., Rojas, L. y Gamboa, E. (2015). Sobre peso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 629-636. doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7757
 38. Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234. doi.org/10.5093/in2011v20n2a10
 39. Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
 40. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

Predictores del bienestar en universitarios físicamente activos

41. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press. doi: 10.1126/science.148.3671.804
42. Rubio, R. F. y Varela, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1), 61-69.
43. Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual review of psychology* (pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc. doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141
44. Ryan, R. M. y Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
45. Ryan, R. M., Huta, V. y Deci, E. L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4