

Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria

Motivational resources for self-regulation in physical activity in college students

Recursos de motivação para auto-regulação na atividade física em estudantes universitários

Concha Viera, A.M.^{1*}, Cuevas Ferrera, R.¹, Campos Romero, P.¹ y González-Hernández, J.²

¹Universidad Autónoma de Yucatán

²Universidad de Granada

Resumen: El objetivo de este estudio fue identificar las diferencias en la autodeterminación de los universitarios según el sexo y si practican o no de manera regular o mantenida AF. Así como conocer el nivel de actividad física y su relación con los tipos de regulación. En el estudio participaron 208 sujetos, el 64.9% mujeres y 35.1% hombres. De la muestra total el 62.5% practican actividad física y el 37.5% no lo hace. La media de edad de los participantes es de 20,16 años. Se aplicaron dos instrumentos, el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) y el Cuestionario de Hábitos de Actividad Física. Los resultados obtenidos indican la regulación Identificada es la que prevalece en la muestra evaluada. Respecto al sexo, los hombres tienen una media más alta en motivación integrada en comparación con las mujeres. En cuanto las diferencias en los niveles de motivación según el tipo de actividad física practicada o la ausencia se encontraron diferencias significativas en todos los factores excepto en la motivación introyectada entre los sedentarios y los demás grupos. Por último, se encontró diferencias significativas en los factores de regulación Integrada y en Escala Total con los niveles regular o excelente de actividad física.

Palabras clave: motivación, autodeterminación, estudiantes, actividad física

Abstract: The objective of this research was to establish the differences in self-determination of college students between those who do not practice physical activity and those who practice it, depending on the type of physical activity and physical activity level. This study involved 208 college students, 64.9% women and 35.1% men. To define the self-determined motivation, the Questionnaire of the Behavior Regulation in Exercise (BREQ-3) of González-Cutre, Sicilia & Fernández (2010) was used; and to determine the physical activity level, the score obtained by

the Questionnaire of Physical Activity Habits of Godard & collaborators (2008) was used. The results indicate that for every type of self-regulated motivation, except the introjected, statistically significant differences are found between the group of college students who do not practice physical activity and the group of college students who practice any form of physical activity, in the total scale the means are statistically different between those who obtained an insufficient level of physical activity in comparison of those with an excellent level of physical activity. It is concluded that there is a positive relationship between the practice of physical activity and a more self-determined behavior.

Key Words: self-determination, college students, physical activity, physical activity score

Resumo: O objetivo deste estudo foi identificar as diferenças na autodeterminação estudantes universitários entre aqueles que não praticam atividade física e aqueles que a praticam, dependendo do tipo de atividade física e nível de atividade física. A amostra consistiu em 208 sujeitos, 64,9% mulheres e 35,1% homens. Foram aplicados dois instrumentos, o Questionário do Regulamento de Comportamento no Exercício (BREQ-3) e Questionário de Hábitos de atividade física. Os resultados obtidos indicam que a regulação Identificada é prevalente na amostra avaliada. Na Escala total, os meios são estatisticamente diferentes entre aqueles que obtiveram um nível insuficiente de atividade física em comparação com aqueles com um excelente nível de atividade física. Conclui-se que existe uma relação positiva entre a prática da atividade física e um comportamento mais autodeterminado. **Palavras chave:** autodeterminação, estudantes universitários, atividade física, pontuação de atividade física.

Introducción

En el intento por comprender el fenómeno de la Actividad Física (AF), se ha estudiado la motivación, debido al reconocimiento del impacto que tienen las variables motivacionales sobre la conducta humana (Ruiz Juan, García Montes, y Díaz Suárez, 2007; Moreno Murcia y González-Cutre Coll,

2006; Moreno Murcia y Cervelló, 2010; Kilpatrick, Hebert y Bartholomew, 2005).

A partir de esto, se conoce que los motivos, intrínsecos y extrínsecos, están operando cuando el individuo toma la decisión de iniciar o mantener la práctica de la AF (Garita Azofeifa, 2006). El marco de estos estudios ha sido la Teoría de la Autodeterminación (TAD) propuesta por Deci y Ryan (1980, 1985, 1991, 2000).

En este sentido, se ha vinculado a la TAD con el depor-

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Ana María del Mar Concha Viera. Calle 41 #194 "A" x 50 Fraccionamiento 15 de mayo C.P. 97229 Mérida, Yucatán (México). E-mail: ana.ma.concha.viera@gmail.com

te y la actividad física en diversos estudios. En México, se encontraron relaciones positivas entre los niveles de autodeterminación con nivel competitivo (Cuevas Ferrera, 2009), mantenimiento con la práctica del ejercicio físico (Nahuatl, 2014, no publicado) y _____ (López-Walle, Balaguer, Castillo y Tristán, 2011); en otros países, Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007) y García Calvo, Sánchez, Leo, Sánchez y Alonso (2012) en estudios similares encontraron _____

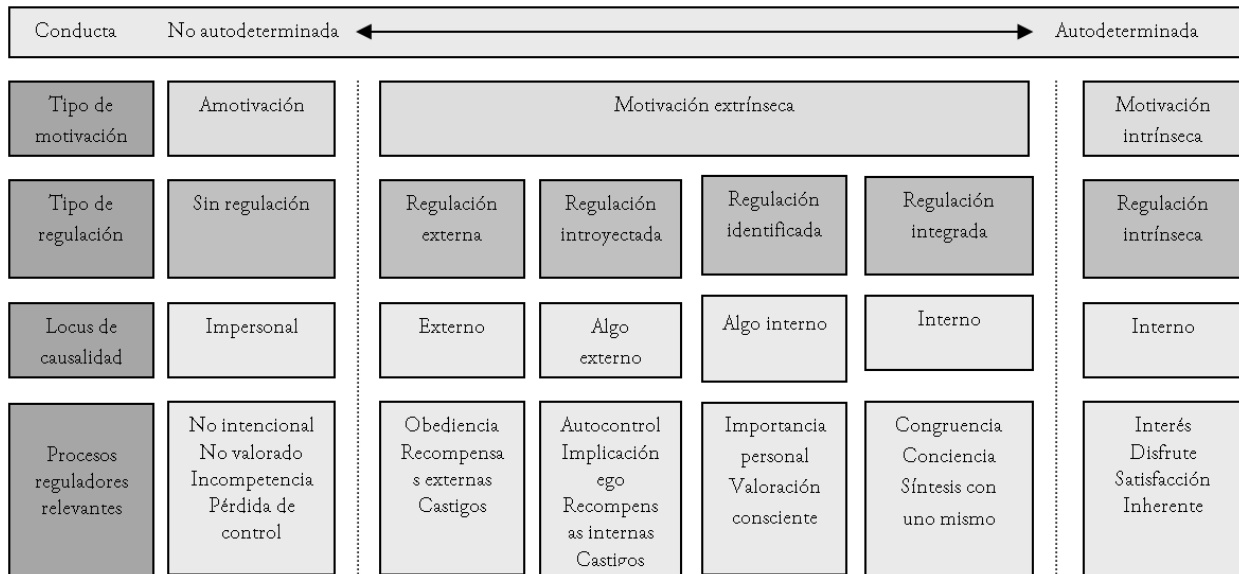
La Teoría De La Autodeterminación en la Actividad Física

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) explica el grado en que las conductas humanas son volitivas o auto-determinadas, es decir, "el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección" (Deci, Koestner, y Ryan, 1999, p.1). Esto es, el "grado en que las personas realizan sus

acciones de forma voluntaria, por propia elección" (Carratalá, 2004, p. 12). La conducta se autodetermina cuando nuestros intereses, preferencias y creencias guían nuestra decisión de involucrarnos activamente o de no involucrarnos en una actividad específica. No estamos autodeterminados cuando una fuerza exterior (llámese personas, ideas, o concepciones) nos impulsa o presiona a comportarnos de una forma en particular (Reeve y Deci, 1996).

En la TAD se hace la distinción entre 6 niveles de motivación o regulación del comportamiento para conductas específicas, clasificadas como regulación autónoma (intrínseca), regulación controlada (extrínseca) y ausencia de regulación (amotivación) (Ntoumanis, y otros, 2012). En la motivación intrínseca, las personas se implican en la tarea por el placer y satisfacción que conlleva realizar la actividad. En la extrínseca se realiza la actividad por las consecuencias. Por último en la amotivación no se tiene la intención de actuar (López-Walle, Balaguer, Castillo, y Tristán, 2011).

Figura 1. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación con sus estilos de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes (Deci y Ryan, 2000).



Como se observa en la figura 1, estos tres tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y amotivación) difieren en su grado de regulación o autonomía. En el tipo de motivación extrínseca, la regulación menos autodeterminada es la externa que corresponde a comportamientos controlados por fuentes externas; seguido por la regulación introyectada en donde el comportamiento se presenta pero para evitar culpa, ansiedad y/o vergüenza o para aumentar el ego. La regulación identificada, que es ya una regulación algo mas interna pero aún perteneciente al tipo de motivación extrínseca, es entendida

como la aceptación de una meta conductual como propia e importante para uno mismo. Por último, se encuentra la regulación integrada que se produce cuando las regulaciones identificadas son congruentes con otros valores y necesidades de uno mismo (López-Walle, Balaguer, Castillo, y Tristán, 2011). Al final del continuo, encontramos a la conducta autodeterminada la cual correspondería a un tipo de motivación intrínseca, con una regulación interna y autónoma en la que se realiza el comportamiento por interés, disfrute y satisfacción proveniente de la conducta misma.

Partiendo de lo anterior y en el contexto de la actividad física (AF), realizar o no ejercicio físico o deporte, el mantenimiento de esta conducta en el tiempo y la implicación que se tiene al realizarla puede ser regulado por diferentes niveles de autonomía y explicaría las diferencias en los comportamientos de las personas con respecto a la actividad física. Por tanto, si las personas regulan sus conductas de manera más autodeterminada se favorece la calidad de la implicación en la AF y el bienestar (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

Para medir la motivación autodeterminada en el ejercicio físico, se crea el cuestionario para medir regulación de la conducta en el ejercicio (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ) (Mullan, Markland e Ingledew, 1997). Posteriormente, Markland y Hardy (1997) crearon una nueva versión de la BREQ, denominándola: cuestionario para medir la regulación de la conducta en el ejercicio (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2, BREQ-2). El cuestionario original fue desarrollado para medir la regulación externa, introyectada, identificada e intrínseca. Por su parte, la escala BREQ-2 consta de 19 ítems, frente a los 15 de la escala original, que miden los estadios del Continuum de la autodeterminación (PLOC). Utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos. Ambas escalas han sido utilizadas por Ferrer-Caja y Weis (2000), Hagger y Chatzisarantis (2007), Hassandra, Goudas y Chroni (2003), Markland y Hardy (1997), Mullan y Markland (1997), Mullan, Markland, y cols (1997), Taylor, Ntoumanis y Smith (2009), Wilson y Rodgers (2002), Wilson, Rodgers, y Fraser (2002) y Wininger (2007) obteniendo aceptables medidas psicométricas.

Actividad Física en Universitarios

En muchos contextos, como en el de la salud, la búsqueda de promover y lograr mantener conductas saludables es una constante preocupación. En este sentido, la práctica regular de la AF se ha asociado consistentemente con diversos beneficios, físicos (Warburton, Nicol y Bredin, 2006), psicológicos (Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, & Cecchini, 2008), cognitivos (Ramírez Silva, 2007), sociales (Ramírez, Vinaccia y Ramón Suárez, 2004) y desempeña un importante papel en la prevención de algunas enfermedades crónicas no transmisibles (Castillo y Molina García, 2009; Hidalgo-Rasmussen, Ramírez-López, y Hidalgo-San Martín, 2013; Sánchez-Oliva, Leo Marcos, Amado Alonso, González-Ponce, y García-Calvo, 2012).

No obstante en nuestro país, el Centro de Estudios Social y de Opinión Pública (CESOP), a través del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) indica que 44.9% de los jóvenes de 12 a 29 años nunca han practicado ejercicio físico y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señala que 70% de la población mayor de 12 años no realiza actividades deportivas (CESOP, 2012). Además México tiene

el primer lugar mundial en obesidad (FAO, 2013) y las principales causas de mortalidad en el país son las enfermedades del corazón y la diabetes (INEGI, Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2011); que aunado a un estilo de vida sedentario y una nutrición inadecuada incrementan la posibilidad de prevalencia de dichas enfermedades (FAO, 2013). Por su parte, el estado de Yucatán ocupa el quinto lugar nacional en prevalencia de exceso de peso en población de 12 a 19 años.

La población universitaria ha sido objeto de estudio por múltiples investigadores ya que se considera que las conductas que se adoptan en esta etapa incrementan la probabilidad de mantenerse durante años posteriores (Ruiz-Juan y de la Cruz-Sánchez, 2009). En la misma línea, un estudio no publicado con universitarios en Yucatán sobre el nivel de actividad física (Álvarez, Concha y Cuevas, 2013), coincide con esta información, sólo el 6% de la muestra manifiesta un nivel excelente, el 24.3% se ubica en un nivel regular y el 69.7% está catalogado como actividad insuficiente. Esta información, es similar con investigaciones realizadas fuera de México; en España (Castillo y Molina García, 2009; Moreno Murcia, Pavón Lores, y Gutiérrez Sanmartín, 2005) y Colombia (Velásquez, Torres-Neira, y Sánchez, 2006) por ejemplo, la práctica deportiva no tiene elevados índices de participación entre la población universitaria.

Partiendo de lo anterior, el objetivo de la investigación es identificar las diferencias en la autodeterminación de los universitarios según el sexo y si realizan o no de manera regular y mantenida la actividad física. Así como conocer el nivel o puntaje de actividad física y su relación con los tipos de regulación.

Tomando en cuenta los estudios previos se espera obtener una relación positiva entre la conducta más autorregulada y la práctica regular y mantenida de la AF. De igual manera, se pretende que a mayor autodeterminación mejor nivel o puntaje de actividad física.

Método

Muestra

Participaron 208 estudiantes universitarios de los cuales el 64,9% son mujeres y el 35,1% son hombres. El rango de edad es de 18 a 31 años ($M=20,16$ $DT=1,93$). El 62,5% manifiesta hacer algún tipo de ejercicio y deporte y el 37,5% no lo hace. La muestra se obtuvo por dos maneras, para la primera el muestreo fue por conveniencia y representa el 55,8%, quienes pertenecen a los dos primeros años de la licenciatura. El segundo muestreo fue bola de nieve y son el 44,2%, de la muestra total, estos son alumnos de los últimos tres años de la licenciatura.

El criterio de inclusión era que los participantes sean alumnos regulares de la licenciatura de Psicología de la UADY.

De los practicantes de alguna actividad física, el 51.9% practica ejercicio físico (ejercicio en gimnasio o en casa), el 2.9% realiza un deporte formal y el 8.2% realiza tanto ejercicio físico como deporte formal.

Instrumentos

Se utilizó el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) tercera edición de Wilson et al. (2006), modificada por González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010) con una fiabilidad (alfa de Cronbach) de .84 para la regulación intrínseca, de .76 para la regulación integrada, de .72 para la regulación identificada, de .79 para la regulación introyectada y de .70 para la externa y la desmotivación (Almagro, Rebollo, Pérez-Aranda, y Paramio, 2013). El instrumento es una escala tipo Likert de cinco valores en donde 1 es falso y 5 verdadero, conformado por 23 ítems, distribuidos en los siguientes seis factores: cuatro para regulación intrínseca, cuatro para regulación integrada, tres para regulación identificada, cuatro para regulación introyectada, cuatro para regulación externa y cuatro para desmotivación.

Para conocer el nivel o puntaje de la Actividad Física se utilizó el Cuestionario de Hábitos de Actividad Física (Godard, et. al, 2008) el cual evalúa la AF habitual en cinco categorías: horas diarias acostado, horas diarias de actividad sentados, número de cuadras caminadas diariamente, horas diarias de juegos recreativos y horas diarias de ejercicios o deportes programados. Los resultados asignan un nivel de AF como insuficiente, regular y excelente.

Procedimiento

Para la realización de este estudio, primero se solicitó el permiso a las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), para llevar a cabo las aplicaciones en horarios de clase. Una vez obtenidos dichos permisos, se les explicó brevemente a los estudiantes el objetivo de la investigación. Si existía alguna duda respecto al contenido de la prueba, eran resueltas al momento de la aplicación; lo anteriormente mencionado fue llevado a cabo en un promedio de 30 minutos. La aplicación de ambos instrumentos se realizó en una sola sesión; los datos fueron capturados y analizados en el programa estadístico SPSS v.19.

Resultados

En primer lugar se analizó la fiabilidad de la escala y los factores que la componen, encontrando una consistencia interna adecuada por encima del .70 excepto en dos factores (Tabla1),

obteniendo en la escala total un alfa de .787. Se identificó que el tipo de regulación predominante en los estudiantes universitarios que formaron parte del estudio es la regulación Identificada (M=3,998 DE=.806), seguida por la regulación Intrínseca, la cual en el continuo de la regulación es el tipo de motivación más autodeterminada (M=3,751 DE= 1,002). Finalmente, el tipo de motivación con menor representación en los participantes es la Amotivación (M=1,605 DE=.710), ésta es el tipo de motivación en el nivel más bajo del continuo de la autodeterminación ya que se refiere a la ausencia de regulación. El factor de motivación Externa igualmente por debajo de la media teórica (M=1,696, DE=.705) que hace referencia a la intención de participar en actividades por la obtención de premios u otro tipo de recompensas.

Tabla 1. Medias, desviación estándar y consistencia interna por factores.

Tipo de regulación	M	DE	α
Intrínseca	3.751	1.002	.906
Integrada	3.621	.632	.883
Identificada	3.998	.806	.743
Introyectada	2.063	.823	.669
Externa	1.696	.788	.766
Sin regulación	1.605	.710	.662

En cuanto al análisis inferencial, en primera instancia se establecieron diferencias en función del sexo mediante una prueba *t de student* para muestras independientes encontrando diferencias significativas únicamente en la motivación integrada, identificando una media más alta en los hombres que en las mujeres ($t_{197} = -3,009, p = .003$).

Para determinar diferencias en los tipos de motivación según el tipo de actividad física practicada (deporte, ejercicio o ambos) y la ausencia de la misma (sedentarios) se realizó un Análisis de Varianza simple para determinar si los grupos mostraban diferencias en algún factor. Posteriormente se realizaron las comparaciones múltiples de Scheffé para aquellas que sí presentaron diferencias a fin de determinar cuáles eran los grupos que presentaban dichas diferencias y como se puede ver en la Tabla 2, se encontraron diferencias significativas en todos los factores exceptuando en la motivación introyectada entre el grupo de sedentarios y los demás grupos que hacían referencia a la práctica de algún tipo de actividad física (Tabla 3), no se encontraron diferencias significativas entre los grupos que practican actividad física, ya sea deporte, ejercicio o ambas actividades.

Tabla 2. Diferencias entre tipo de actividad física.

Tipo de regulación	Suma de cuadrados	gl	F	Sig.
Intrínseca	204,062	203	15,884	.000*
integrada	79,107	198	6,227	.000*
Identificada	134,111	206	7,457	.000*
Introyectada	138,930	205	.265	.851
Externa	127.538	205	9.238	.000*
Desmotivación	102.470	206	6.530	.000*
Sumatoria Teórica de Escala de Motivación	48.141	207	11.916	.000*

*. La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05.

Tabla 3. Comparaciones múltiples scheffé.

Variable dependiente	(I) Sedentarios	(J) Tipo de actividad física	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.
Intrínseca	Sedentarios	Deporte	-1,405*	.385	.005*
		Ejercicio	-.742*	.136	.000*
		Ambos	-1,250*	.243	.000*
Integrada	Sedentarios	Deporte	-.257	.258	.802
		Ejercicio	-.297*	.092	.019*
		Ambos	-.620*	.163	.003*
Identificada	Sedentarios	Deporte	-.354	.326	.759
		Ejercicio	-.425*	.115	.004*
		Ambos	-.840*	.211	.002*
Externa	Sedentarios	Deporte	.641	.316	.252
		Ejercicio	.433*	.112	.002*
		Ambos	.899*	.200	.000*
Amotivación	Sedentarios	Deporte	-.563	.287	.283
		Ejercicio	-.362*	.101	.006*
		Ambos	-.619*	.182	.010*
Escala Total	Sedentarios	Deporte	-.510	.189	.068
		Ejercicio	-.316*	.066	.000*
		Ambos	-.557*	.120	.000*

En la motivación Intrínseca, los que hacen deporte (M=4.62), ejercicio físico (M=3.96) o ambas actividades: deporte y ejercicio (M=4.47) presentaron medias estadísticamente superiores al grupo de universitarios que no realizan ninguna actividad física. Con respecto a la motivación Integrada son los que hacen ejercicio físico (M=3.70) y ambas modalidades (M=4.02) quienes presentaron diferencias significativas respecto a los que no hacen ninguna actividad. Misma situación se repite en la motivación Identificada, en donde las diferencias significativas se encuentran entre los que realizan ejercicio físico y ambas modalidades con respecto a los sedentarios, con medias de M=4.12 M=4.54 y M=3.70 respectivamente. Los que hacen ejercicio físico (M=1.58) o bien ambas modalidades (M=1.11) se diferencian significativamente en la motivación Externa al grupo de sedentarios (M=2.01) quienes obtuvieron medias estadísticamente superiores. La misma tendencia se encuentra en la amotivación. Para la Escala Total se hallaron

diferencias estadísticamente significativas entre quienes realizan ejercicio físico (M=3.20) y quienes practican ambas modalidades de actividad física (M=3.44) con respecto al grupo de sedentarios (M=2.88).

Finalmente para probar la hipótesis de la existencia de diferencias significativas entre quienes realizan ejercicio físico de acuerdo al puntaje de actividad física (insuficiente, regular y excelente) con respecto a cada uno de los niveles de la autodeterminación y de la escala total, se corrió un Análisis de Varianza Simple para comparar a estos tres grupos y posteriormente se realizaron las comparaciones múltiples de Scheffé para aquellas que sí presentaron diferencias. Únicamente se encuentran diferencias en los Factores Integrada ($F_{(2,196)} = 7.015$ y un p-valor < .001), y en el Escala Total ($F_{(2,205)} = 4.811$ y un p-valor < .009), los cuales tienen un p-valor menor a $\alpha=.05$. En el caso de la motivación Integrada, el grupo de ejercicio físico insuficiente obtuvo una media estadísticamente

te más baja ($M = 3.516$) que quienes realizan ejercicio físico a un nivel regular ($M = 3.824$) o excelente ($M = 4.062$). Con respecto a la Escala Total las diferencias se encuentran entre los grupos Insuficiente y Excelente, con medias $M = 3.055$ y $M = 3.492$, respectivamente.

Discusión

El objetivo del estudio fue determinar las diferencias en la autodeterminación en estudiantes universitarios en función del sexo, práctica regular de la actividad física y puntaje o nivel de la misma determinada en tres categorías: excelente, regular e insuficiente.

Los resultados indican que en el continuo de la Autodeterminación, los estudiantes universitarios de la muestra se caracterizan por la regulación identificada y por la intrínseca. La motivación identificada sugiere que los individuos reconocen beneficios en la práctica de la actividad física, es decir, tiene una importancia personal. En el estudio de Navarro, González-Cutre, Marcos, Borges, Hernández, Vera y Moreno (2008), los resultados fueron similares encontrando que los practicantes de AF tienen puntuaciones altas en regulación intrínseca y regulación identificada. Esta información sugiere el fortalecimiento de la relación positiva entre la práctica de la AF y la conducta más autodeterminada.

Por otra parte, los tipos de motivación que menos caracterizan a nuestra población son la externa y la amotivación o sin regulación. La primera hace referencia a la práctica por factores extrínsecos, como la reputación, obtención de premios o remuneración, y la amotivación es la ausencia de la intención para actuar. Los mismos resultados, se encontraron en el estudio de Navarro, González-Cutre, Marcos, Borges, Hernández, Vera y Moreno (2008) en el que también se obtuvieron puntajes bajos en la regulación externa y la amotivación.

Se examinaron las diferencias entre hombres y mujeres en los distintos tipos de regulación. En este sentido, los resultados nos indican una diferencia estadísticamente significativa únicamente en el tipo de motivación integrada, en donde los hombres se destacan más en este tipo de motivación con respecto a las mujeres. A diferencias de estos resultados, Petherick y Weigand (2002) revelaron que los hombres son significativamente más motivados extrínsecamente que las mujeres; específicamente los varones obtuvieron mayor puntaje en introspección y regulación externa que las mujeres. Sin embargo, Guzmán, Macagno y Imfield (2013), contrastan estos datos, pues encontraron que las mujeres que practicaban deporte tenían mayor motivación identificada que los hombres.

Una de las explicaciones a la diferencia significativa en la motivación integrada según el sexo se puede deber a las premisas socioculturales mexicanas (Díaz Guerrero,) ya que culturalmente es más aceptado que el rol masculino se carac-

terice por prácticas más dinámicas y activas respecto al rol femenino.

El interés principal de este estudio era identificar las diferencias en la autodeterminación comparando a universitarios que no realizan actividad física y quienes realizan actividad física en alguna de sus modalidades (deporte, ejercicio físico o ambas). De acuerdo a este planteamiento, se puede observar que en la población estudiada con respecto a la autodeterminación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los que realizan alguna modalidad de actividad física, es decir, entre quienes realizaban deporte o ejercicio o ambas actividades, pero sí se encontraron diferencias significativas entre estos tres grupos y el grupo de estudiantes que reportan no realizar ninguna actividad física. En contraste a lo encontrado, Kilpatrick, Herbert y Bartolomew (2003) hallaron que los que practican deporte se encuentran más motivados intrínsecamente, en tanto, los que realizan ejercicio físico están más orientados a la motivación externa, enfocándose en la apariencia, el mantenimiento de peso y el estrés, coincidiendo con lo hallado por Garita (2006).

Finalmente, la práctica de la actividad física regular de los participante en el estudio fue clasificada en niveles o puntajes de excelente, regular o insuficiente de acuerdo al Cuestionario de Hábitos de Actividad Física (Godard, et. al, 2008). Con respecto a esta clasificación, se encontraron diferencias significativas en la escala total de autodeterminación entre el grupo con nivel de excelente y el grupo de nivel insuficiente en actividad física regular. Asimismo que en la regulación integrada se encontraron diferencias estadísticas entre el nivel excelente y regular en comparación con el nivel insuficiente. Los resultados reflejan la relación positiva entre la autodeterminación y el nivel de actividad física, siendo esta que a mayor nivel o calidad de actividad física, mayor regulación autodeterminada, y han sido conscientes de los beneficios y ventajas de esta actividad y han decidido actuar en congruencia con esto. Estos resultados apoyan lo que Garita (2006) afirma, que cuanto mayor es el nivel de práctica, mayor es el interés demostrado hacia los valores competitivos y sociales del deporte, que se puede equiparar a la motivación integrada, mientras que en los niveles inferiores predominan las motivaciones al cuidado de la imagen personal y a la concepción del deporte como elemento indispensable para mejorar la calidad de vida, relacionada con la motivación identificada.

Los resultados en esta población evidencian la importancia de continuar en esta línea de investigación para generar información que favorezca el desarrollo de herramientas para lograr una mejor regulación autodeterminada en la práctica de la actividad física, estableciendo estrategias que promuevan valores o ideas que sean importantes para los mismos, con el fin de lograr el goce y disfrute en sí misma de la actividad física regular en cualquiera de sus modalidades.

Aplicaciones prácticas

El acelerado ritmo de vida actual de las sociedades modernas genera que las personas vivan a través de rutinas las cuales están caracterizadas por acciones que economizan tiempo y esfuerzo. Estos nuevos estilos de vida propician que los cuidados hacia la salud se conviertan en un remedio para la curación y no para la prevención de enfermedades. Es urgente lograr la integración de la actividad física en la cotidianidad de las personas para poder reducir los estragos que el sedentarismo y las actuales prácticas de estilos de vida ocasionan en la salud. Educar en salud para transformar hábitos y costumbres de la sociedad que pueden resultar en una mejor calidad de vida, promocionando la actividad física, es una tarea primordial hoy en día (García Rodríguez y Fonseca Hernández, 2012).

Molinero (2011), propone como un prerrequisito, para el desarrollo de intervenciones encaminadas al aumento de los niveles de AF en la población, el estudio de los procesos psicológicos. La población de universitarios tiene muchas problemáticas para la adherencia a programas de actividad física, conociendo las variables psicológicas que los caracterizan se pueden proponer estrategias para mejorar la condición física y la creación de hábitos saludables en los mismos. Se considera que una de estas variables psicológicas que promueve lo anterior es la autodeterminación, ya que si una persona elige por voluntad propia realizar una acción que promueva su salud, podrá atribuirse de manera directa los beneficios de esta acción y repetirla en consecuencia.

Referencias

- Almagro, B., Rebollo, J. A., Pérez-Aranda, A., y Paramio, G. (2013). La motivación hacia el ejercicio físico en personas adultas y mayores. *XIV Congreso sobre la Psicología del deporte*. Pontevedra.
- Álvarez Rivera, L., Concha Viera, A., y Cuevas Ferrera, R. (2013) Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Yucatán. No publicado.
- Armenta González- Palenzuela, F. (2004). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *Escuela abierta*, 7, 137-152.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., y Cecchini, J. (16 de MAYO de 2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.
- Astudillo-García, C., y Rojas-Russell, M. (2006). Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(1), 41-49.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (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.
- Castillo, I., y Molina García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Revista Panm Salud Pública*, 26(4), 334-340.
- CESOP. (10 de septiembre de 2012). *Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública*. Recuperado de http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww3.diputados.gob.mx%2Fcamara%2Fcontent%2Fdownload%2F290170%2F936348%2Ffile%2FBoletin-CESOP-No-25.pdf&ei=lwGvUrb_GszIkAfCkoC4BQ&usq=AFQjCNGuQBUCOT1tBZgj73YHj
- Cuevas Ferrera, R. d. (2009). *Autodeterminación y motivación de logro en deportistas yucatecos*. Universidad Autónoma de Yucatán, Mérida.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dieppa León, M., Machargo Salvador, J., Luján Henríquez, I., y Guillén García, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física vs no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221-239.
- FAO. (2013). *Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/018/i3300e/i3300e00.htm>
- García Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo Marcos, F. M., Sánchez Oliva, D., & Amado Alonso, 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 Rodríguez, J., y Fonseca Hernández, C. (2012). La actividad física en las y los jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 9(2).
- Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MH Salud*, 3(1).
- Godard M, Claude et al. Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niños. *Rev. méd. Chile* [online]. 2008, vol.136, n.9, pp. 1155-1162. ISSN 0034-9887 REVISAR APA
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., 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.
- Guzmán, J., Macagno, E., & Imfeld, F. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 37-50.
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., y Hidalgo-San Martín, A. (Julio de 2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciencia y Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952.
- Hinojosa Córdova, L. (mayo de 2012). Educación y consumo cultural: una aproximación a los públicos universitarios. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 23(44), 171-196.
- INEGI. (2011). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Recuperado de <http://inegi.org.mx>

- do el 11 de julio de 2013, de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/defunciones.aspx?tema=P>
25. Kilpatrick, M., Hebert, E. y Bartholomew, J. (2003). Motivation for physical activity: differentiating motives for sport and exercise participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, supplement, S80.
 26. Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
 27. López Bárcena, J., González de Cossio Ortíz, M., y Rodríguez Gutiérrez, M. C. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Medicina Interna de México*, 22(3), 189-196.
 28. López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 209-222.
 29. Moreno Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 5(2), 309-312.
 30. Moreno Murcia, J. A., y González Cutre, D. (2006). Adherencia a los programas acuáticos a través de la teoría de la autodeterminación. *Fitness & Performance Journal*, 5(1), 5-10.
 31. Moreno Murcia, J. A., y González-Cutre Coll, D. (2006). El papel de la relación con los demás en la motivación deportiva. *VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia: A. Díaz.
 32. Moreno Murcia, J. A., Marzo, J. C., y Martínez Galindo, C. (octubre de 2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 7, 355-369.
 33. Moreno Murcia, J. A., Pavón Lores, A., Gutiérrez Sanmartín, M., y Sicilia Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 154-165.
 34. 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(1), 39-54.
 35. Navarro, N., González-Cutre, D., Marcos, P. J., Borges, F., Hernández, A., Vera, J. A., y Moreno, J. A. (2008). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. En *Actas del XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
 36. Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E., Ryan, R., Duda, J., Williams, G., y Ng, J. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
 37. Pavón Lores, A. I., Moreno Murcia, J. A., Gutiérrez Sanmartín, M., y Sicilia Camacho, Á. (2003). Interés y motivaciones de los universitarios: Diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 3(1), 33-43.
 38. Petherick, C. M., y Weigand, D. A. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 218-237.
 39. Pintanel Bassets, M., y Capdevila Ortíz, L. (2003). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte*, 53-66.
 40. Ramírez Silva, W. (2007). *Algunas incidencias de la actividad física y deporte en la cognición, una revisión teórica*. Medellín: Universidad de San Buenaventura.
 41. Ramírez, W., Vinaccia, S., y Ramón Suárez, G. (agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*(18), 67-75.
 42. Rodríguez Guajardo, R. C., Salazar Cantú, J. d., y Cruz Ramos, A. A. (2013). Determinantes de la actividad física en México. *Estudios Sociales*, 185-209.
 43. Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., y Díaz Suárez, A. (junio de 2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana. *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
 44. Ruiz-Juan, F., y de la Cruz-Sánchez, E. (2009). Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud Pública de México*, 51(6), 496-504.
 45. Salazar, C. M., Feu, S., Carrisoza, M. V., y de la Cruz-Sánchez, E. (2013). Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 103-112.
 46. Sánchez-Oliva, D., Leo Marcos, F. M., Amado Alonso, D., González-Ponce, I., y García-Calvo, T. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 227-250.
 47. Velásquez, M., Torres-Neira, D., y Sánchez, M. H. (noviembre de 2006). Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una universidad de Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 8(2), 1-12.
 48. Warburton, D., Nicol, W. C., y Bredin, S. (marzo de 2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
 49. Wilson, P. M.; Rodgers, W. M.; Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's who I am ...really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.