

Motivos para practicar actividad física en estudiantes universitarios ecuatorianos

Reasons to practice physical activity in ecuadorian university students

*Borys León-Reyes, **León Arguello Nuñez, ***Yosbanys Roque Herrera, ****Mauricio Cresp-Barria, *****Josivaldo Souza-Lima, *****Dilan Galeano-Rojas

*Universidad Estatal de Milagro (Ecuador), **Universidad Técnica Estatal de Quevedo (Ecuador), ***Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Ecuador), ****Universidad Católica de Temuco (Chile), *****Universidad Andres Bello (Chile), *****Universidad de Granada (España)

Resumen. El presente estudio tiene como objetivo analizar los motivos para practicar AF de los estudiantes universitarios en el contexto ecuatoriano, determinar las diferencias en función del sexo y la compatibilización estudio-trabajo, establecer la asociación entre los motivos para practicar AF y estimar el valor predictor del sexo, la edad y la compatibilización estudio-trabajo sobre los motivos para realizar AF. La muestra estuvo compuesta por 1412 estudiantes universitarios (21.2 ± 3.5 años), 513 hombres (36.3%) y 899 mujeres (63.7%). El instrumento utilizado para la recolección de los datos fue el Cuestionario de Contenido de los Objetivos en el Ejercicio. Para el análisis de resultados se empleó la prueba U de Mann-Whitney, el coeficiente de correlación de Spearman y un análisis de regresión lineal. Los principales hallazgos demuestran que hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en los motivos de afiliación social, dirección de la salud, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad. También, se observan diferencias estadísticas entre las mujeres que compatibilizan o no el estudio y el trabajo en los motivos de afiliación social, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad. Por otro lado, se identifica que la principal motivación para realizar AF está direccionada a la salud, mientras que el motivo que menos incentiva la práctica de AF es el reconocimiento social. Por último, en el análisis de regresión el sexo presenta un valor predictor significativo en los motivos analizados. Por lo cual, se ponen de manifiesto los intereses de los estudiantes ecuatorianos y se obtiene información clave para mejorar e incrementar los niveles y la adherencia a la AF con el fin de contribuir a una vida físicamente más activa en la población universitaria.

Palabras clave: motivos, actividad física, universitarios, motivación, Ecuador

Abstract. The aim of the present study was to analyze the reasons for practicing PA among university students in the Ecuadorian context, determine the differences according to sex and work-study compatibility, establish the association between the reasons for practicing PA, and estimate the predictive value of sex, age, and work-study compatibility on the reasons for practicing PA. The sample consisted of 1412 university students (21.2 ± 3.5 years), 513 men (36.3%) and 899 women (63.7%). The instrument used for data collection was the Goals in Exercise Content Questionnaire. The Mann-Whitney U test, Spearman's correlation coefficient and a linear regression analysis were used to analyze the results. The main findings show that there are statistically significant differences between men and women in the reasons of social affiliation, health direction, social recognition and skill development. Also, statistical differences are observed between women who do or do not combine study and work in the reasons of social affiliation, social recognition and skill development. On the other hand, the main motivation for PA is health, while the motive that least encourages the practice of PA is social recognition. Finally, in the regression analysis, sex presented a significant predictive value in the motives analyzed. Therefore, the interests of Ecuadorian students are revealed, and key information is obtained to improve and increase the levels and adherence to PA in order to contribute to a more physically active life in the university population.

Keywords: Reasons, physical activity, university students, motivation, Ecuador

Fecha recepción: 11-06-24. Fecha de aceptación: 11-09-24

Dilan Galeano-Rojas
galeanorojasdilan24@gmail.com

Introducción

La Actividad Física (AF) es entendida como todo movimiento corporal que implica un gasto de energía, realizado en la cotidianidad de forma intencional y que permite interactuar con el entorno (OMS, 2024; Montes-Reyna et al., 2024). De esta manera, cuando la AF es desarrollada de manera estructurada siguiendo una planificación con el objetivo de mejorar alguna capacidad física, se le denomina ejercicio físico. En este sentido, la práctica de AF en los últimos años ha experimentado un incremento en la sociedad en general por sus múltiples beneficios a nivel fisiológico, psicológico, mental y social y, por su contribución a la prevención y mejora de diversas patologías (Barragán et al., 2018; Sanabrias-Moreno et al., 2023). En la población joven, específicamente

en los universitarios también se ha reflejado un aumento de la AF, aunque en menor medida (Moreno-Murcia et al., 2016), producto de los comportamientos inadecuados que tienden al sedentarismo, pasando de una práctica regular en la etapa escolar a la inactividad física y el abandono de la práctica deportiva en la vida universitaria, provocando afectaciones e influyendo en el estado de salud, los hábitos y la calidad de vida (García-Puello et al., 2020; Moral et al., 2024). Se ha demostrado que en población con bajos índices de AF y ejercicio físico aumentan los factores de riesgo cardiovascular, el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, así como trastornos mentales, físicos, alimenticios y socioemocionales (Vargas et al., 2024). Por ello, se hace necesario reconocer los motivos por los cuales los universitarios practican AF,

como base fundamental para responder a sus intereses y desarrollar propuestas y ofertas de entrenamiento y AF específicos para la población, ya que dicha motivación está implícita en el disfrute y el compromiso que cada individuo adquiere frente a la práctica de AF (García-Puello et al., 2020; Montes-Reyna et al., 2024; Moral et al., 2024).

En este sentido, diversos estudios han profundizado en los motivos para realizar AF en función de distintos factores como la edad, tipo de deporte, actividad, sexo y raza (Alemany et al., 2021; Fromel et al., 2022; Ley, 2020; Manzano, 2019), comprobando que los comportamientos y percepciones de los alumnos se modifican según distintos aspectos culturales y ambientales. En general, se ha encontrado que las principales motivaciones frente a la práctica de AF están asociadas a la competencia, el desarrollo de capacidades y habilidades personales, la aventura, la diversión, las relaciones sociales, la imagen física y la salud (Alcaraz-Ibáñez et al., 2022; Chalkley et al., 2020). El estudio de Fernández-Argüelles et al. (2022) ha demostrado que la imagen corporal es un factor prevalente en los adolescentes. Por otro lado, Sanabrias-Moreno et al. (2022) afirman que en aquellos estudiantes físicamente más activos la motivación frente a la AF se ve mediada por factores psicosociales y emocionales. Mientras que, Alías et al. (2016) identifican que compartir con amigos y divertirse son los principales motivos para practicar AF en línea con tener una adecuada disponibilidad de tiempo. No obstante, García-Campañario et al. (2023) resaltan que se debe tener en cuenta, que los universitarios suelen tener una percepción errónea de su estado de salud y que, por ello, resulta esencial la promoción de la AF en consonancia con los hábitos e intereses del alumnado.

Ahora bien, en función del sexo las mujeres se ven motivadas en mayor medida por las relaciones sociales de amistad, la mejora del bienestar físico, la imagen corporal, el control del peso, la salud y la estética, mientras que los hombres se ven motivados por la competición, el logro, el estatus, la diversión, el desarrollo social y las metas orientadas al ego (Ilic et al., 2022; Vázquez et al., 2018). Por lo cual, desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) se puede afirmar que las fuentes de interés en ambos sexos tienden a factores de naturaleza tanto intrínseca como extrínseca.

Las metas intrínsecas hacen referencia a la realización de la AF por el disfrute y la satisfacción que le genera al individuo en pro de su desarrollo personal como el aprendizaje de una habilidad o la mejora de la salud, mientras que las metas extrínsecas están vinculadas a los comportamientos que se adoptan en función de un tipo de presión externa, como la mejora de la apariencia física o el reconocimiento social (Tovar, 2021). En este sentido, Moreno-Murcia et al. (2016) afirman que aquellos motivos con naturaleza intrínseca se relacionan de forma positiva con la realización de AF y su prolongación

en el tiempo. Además, reconocer los motivos y la fuente intrínseca y/o extrínseca por las cual emergen dichas motivaciones es importante, ya que responden y están asociadas con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, relación y autonomía, favoreciendo de esta manera conductas adaptativas frente a la práctica de AF (Manzano, 2019).

Frente a este panorama, a pesar de que la evidencia sobre los motivos y la práctica de la AF a nivel universitario en el contexto latinoamericano ha sido limitada, en los últimos años ha incrementado (Barragán et al., 2018; Ferreira et al., 2022; Parra & Pabón, 2024; Rodríguez-Martínez & Guillen, 2017). En Ecuador, se resaltan estudios como el de Benítez et al. (2023), Martínez y Sauleda (2019) y Bobo-Arce et al. (2024) en los que se identifica inicialmente, que las principales motivaciones para practicar AF son la salud, el gusto, la satisfacción y la diversión y, en menor medida la estética, la socialización, el control mental y el lucro económico, observando que la principal barrera para el desarrollo de la práctica es la falta de tiempo, energía y recursos debido a las obligaciones académicas, la preferencia por otras actividades, el desinterés y la inseguridad.

En esta línea, según el informe del INEC (2024) en 2022 el 21.7% de la población adulta en Ecuador a nivel nacional presenta AF insuficiente, siendo incluso mayor este porcentaje a nivel urbano (23.7%) e identificando que dicha tendencia es mayor en mujeres (13.5%) que en hombres (8.4%). Estos informes van en línea con las últimas encuestas nacionales sobre hábitos deportivos, en las que de igual forma se identifica que en jóvenes universitarios los niveles de AF son reducidos, con porcentajes más bajos en las mujeres y destacando que en aquellos alumnos que cursan carreras afines al deporte y la salud los niveles de AF suelen ser más altos (Benítez et al., 2023; Martínez & Sauleda, 2019).

Por ello, resulta pertinente abordar el estudio de los motivos para realizar AF en el alumnado universitario en el contexto ecuatoriano, pudiendo esto ser útil para futuras investigaciones, así como para desde el punto de vista práctico comprender los intereses de los estudiantes frente a la práctica de AF y con ello, favorecer la adherencia y el incremento de la actividad, evitando el creciente abandono y contribuyendo al desarrollo de hábitos de vida saludables en la comunidad universitaria. Para ello, según Ilic et al. (2022) y Montes-Reyna et al. (2024) es importante tener en cuenta las influencias contextuales, las cuales incluyen aspectos interpersonales, intrapersonales, biológicos, institucionales y del entorno físico-social, ya que estos permiten comprender de mejor forma las motivaciones y barreras que los alumnos perciben con relación a la práctica de AF. En esta línea, según Colmenares y Herrera (2018) uno de los factores contextuales determinantes para estimar la prevalencia de la práctica de AF en la etapa universitaria, es la compaginación del estudio con el trabajo.

Ya que si a la carga académica se suma la carga laboral los indicadores de sedentarismo pueden incrementar, debido principalmente a la fatiga, el cansancio y la falta de tiempo, reduciendo de esta forma el tiempo invertido a las actividades de recreación, ocio y deporte (Colmenares y Herrera, 2018; Murillo-Pérez et al., 2014). Lo cual, llega a afectar incluso el desempeño laboral y académico (Cusme, 2023; Sanabria et al., 2023).

En este sentido, según los antecedentes expuestos, el objetivo de esta investigación es analizar los motivos para realizar AF en estudiantes universitarios ecuatorianos, determinar las diferencias en función del sexo y la compatibilización del estudio con el trabajo; establecer la asociación entre los motivos para practicar AF y estimar en qué medida el sexo, la edad y la compatibilización estudio-trabajo predicen cada uno de los motivos analizados para practicar AF. De esta manera, las hipótesis de estudio que se proponen son: (i) se encontraran diferencias estadísticas por sexo, (ii) se encontraran diferencias tanto en hombres como en mujeres según la compatibilidad o no de los estudios con el trabajo, (iii) existirán correlaciones positivas entre los motivos para practicar AF y, (iv) las variables analizadas (sexo, edad, compatibilización estudio-trabajo) presentarán valores predictores significativos sobre los motivos para practicar AF.

Método

Diseño y Participantes

Esta investigación sigue un diseño no experimental, transversal, descriptivo y la muestra fue seleccionada por accesibilidad (Hernández-Sampieri et al., 2014). En total han participado 1412 estudiantes universitarios de Ecuador con una edad media de 21.2 ± 3.5 años, de los cuales 513 son hombres (36.3%) y 899 son mujeres (63.7%). Los estudiantes proceden de distintas carreras universitarias y de todos los cursos. Todos los participantes son estudiantes universitarios de dos universidades públicas ecuatorianas situadas en ciudades que tienen una población en torno a unos 170000 habitantes y donde la principal actividad económica es la agricultura, la ganadería y la industria. El nivel socioeconómico del alumnado está considerado como medio-bajo. Los criterios de inclusión para formar parte de la muestra fueron: estar matriculados en el periodo académico en curso y aportar el consentimiento informado firmado. Por otro lado, es criterio de exclusión fue la inadecuada cumplimentación de los cuestionarios y no aportar el consentimiento firmado.

Variables e Instrumentos

Motivos para Practicar Actividad Física

Para evaluar los motivos para practicar AF se ha utilizado la versión en español del Cuestionario de Contenido de los Objetivos en el Ejercicio (Moreno-Murcia et al., 2016). Los factores que conforman el cuestionario son: afiliación social,

imagen, dirección de la salud, reconocimiento social y desarrollo de habilidad. Los cuales se distribuyen en 20 ítems que son evaluados en una escala tipo Likert que oscila entre 1 (nada importante) y 7 (extremadamente importante). Por último, se resalta que la consistencia interna del instrumento en su validación obtuvo valores alfa de 0.85 en la afiliación social, 0.83 en la imagen, 0.72 en la salud, 0.83 para el reconocimiento social, y 0.81 para el desarrollo de la habilidad. Y en el presente estudio, calculada a través del Alpha de Cronbach obtuvo los siguientes valores: afiliación social 0.83, imagen 0.79, dirección de la salud 0.85, reconocimiento social 0.86 y desarrollo de habilidad 0.86.

Procedimiento

Para empezar, se realizó una revisión de la literatura, se determinaron los objetivos, hipótesis y diseño de la investigación, así como las variables y el instrumento para la recolección de los datos. Posteriormente, se solicitó la aprobación del comité de ética de la Universidad de Granada, obteniendo evaluación positiva con el código 3324/CEIH/2023. Se contó con la participación voluntaria de los estudiantes universitarios en el contexto ecuatoriano, quienes cumplieron el cuestionario a través del software Google Forms de forma individual, haciendo énfasis en la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento, garantizando la confidencialidad de los datos y siguiendo las recomendaciones de la declaración de Helsinki (World Medical Association, 2008). Por último, se exportó la base de datos a Excel y luego a SPSS, donde se llevó a cabo el análisis estadístico de los datos. Este proceso permitió elaborar los resultados y la discusión, en función de los objetivos y las hipótesis del estudio.

Análisis de Datos

El análisis estadístico de los datos se ejecutó utilizando el software IBM SPSS 28.0. Para comenzar, se hizo un análisis descriptivo de los datos, se probó la consistencia interna del cuestionario con el Alpha de Cronbach y se comprobó la distribución normal de los datos con la prueba de Kolmogórov-Smirnov, determinando con los resultados utilizar pruebas no paramétricas ($p = <0.001$). A continuación, se empleó el test U de Mann-Whitney para hacer comparaciones por sexo y según compatibilización del estudio con el trabajo, calculando el tamaño del efecto con la G de Hedges y la potencia estadística. Posteriormente, se utilizó el test del coeficiente de correlación de Spearman para comprobar las relaciones entre los motivos para practicar AF y finalmente, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal para estimar el valor predictor de las variables (sexo, edad, compatibilización) sobre los motivos analizados para practicar AF.

Resultados

En la Tabla 1 se presentan los resultados de la prueba U de

Mann-Whitney respecto a las diferencias estadísticas de los motivos para practicar AF en función del sexo. En principio, se encuentra que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a los motivos de afiliación social ($p < 0.001$; $g = 1.34$; $1 - \beta = 0.93$), siendo en este caso los hombres ($M = 4.67$) los que obtienen mayores valores que las mujeres ($M = 4.4$). Respecto a la dimensión “dirección de la salud” ($p < 0.001$; $g = 1.16$; $1 - \beta = 0.93$), siguen siendo los hombres ($M = 5.74$) los que destacan sobre las mujeres ($M = 5.52$). En cuanto al reconocimiento social ($p < 0.001$; $g = 1.54$; $1 - \beta = 0.94$), también los hombres ($M = 4.01$) siguen obteniendo mayores puntuaciones respecto a las mujeres ($M = 3.71$). Por último, el desarrollo de la habilidad ($p < 0.001$; $g = 1.30$; $1 - \beta = 0.99$), se comporta de igual manera obteniendo los hombres una media de 5.26 y las mujeres de 4.93. Tan solo en el motivo de imagen no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.050$; $g = 1.28$; $1 - \beta = 0.34$). Tras los resultados expuestos, se puede observar que en todas las dimensiones son los hombres los que obtienen valores mayores que las mujeres, independientemente de que existan diferencias significativas o no.

Tabla 1. Diferencias por sexo en los motivos para practicar AF

	Hombres		p	G	1-β
	M ± DE	Mujeres M ± DE			
Afiliación social	4.67 ± 1.36	4.40 ± 1.33	<0.001*	1.34	0.93
Imagen	4.71 ± 1.23	4.59 ± 1.31	0.050	1.28	0.34
Dirección de la salud	5.74 ± 1.17	5.52 ± 1.15	<0.001*	1.16	0.93
Reconocimiento social	4.01 ± 1.52	3.71 ± 1.55	<0.001*	1.54	0.94
Desarrollo de habilidad	5.26 ± 1.26	4.93 ± 1.31	<0.001*	1.3	0.99

Nota: Media (M); Desviación Estándar (DE); Significación <0.05 (p); Tamaño de efecto de Hedges (G); Potencia estadística (1-β).

Tabla 2. Diferencias por sexo en función de la compatibilidad del estudio con el trabajo

¿Compatibiliza?	Hombres		p	G	1-β
	Si	No			
	(n= 163) M ± DE	(n= 349) M ± DE			
Afiliación social	4.56 ± 1.46	4.71 ± 1.31	0.292	1.36	0.20
Imagen	4.65 ± 1.27	4.73 ± 1.21	0.549	1.23	0.10
Dirección de la salud	5.73 ± 1.19	5.74 ± 1.17	0.887	1.18	0.05
Reconocimiento social	3.91 ± 1.61	4.06 ± 1.47	0.371	1.52	0.16
Desarrollo de habilidad	5.13 ± 1.28	5.33 ± 1.25	0.052	1.26	0.36
¿Compatibiliza?	Mujeres		p	G	1-β
	Si	No			
	(n= 168) M ± DE	(n=735) M ± DE			
Afiliación social	4.66 ± 1.37	4.36 ± 1.32	0.014*	1.33	0.71
Imagen	4.62 ± 1.41	4.58 ± 1.29	0.705	1.31	0.06
Dirección de la salud	5.65 ± 1.15	5.49 ± 1.15	0.103	1.15	0.33
Reconocimiento social	3.96 ± 1.59	3.66 ± 1.54	0.033*	1.55	0.56
Desarrollo de habilidad	5.15 ± 1.26	4.89 ± 1.32	0.028*	1.31	0.64

Nota: Media (M); Desviación Estándar (DE); Significación <0.05 (p); Tamaño de efecto de Hedges (G); Potencia estadística (1-β).

Tabla 3. Correlación entre los motivos para practicar AF

Variable	Imagen	Dir. salud	Rec. social	D. Habilidad
Afiliación social	0.547**	0.441**	0.739**	0.609**
Imagen		0.479**	0.551**	0.527**
Dirección de la salud			0.239**	0.710**
Reconocimiento social				0.474**

Nota: $p < 0.05$ (*); $p < 0.01$ (**)

Tabla 4. Análisis de regresión lineal

Afiliación social				
Modelo	B	Error estándar	β	p
Constante	5.208	0.343		0.000
Sexo	-0.260	0.077	-0.093	0.001
Edad	-0.006	0.011	-0.016	0.585
Compatibilización	-0.089	0.092	-0.028	0.337
Imagen				
Modelo	B	Error estándar	β	p
Constante	4.967	0.329		0.000
Sexo	-0.120	0.073	-0.045	0.104
Edad	-0.006	0.010	-0.016	0.569
Compatibilización	-0.007	0.088	-0.002	0.939
Dirección de la salud				
Modelo	B	Error estándar	β	p
Constante	5.716	0.295		0.000
Sexo	-0.193	0.066	-0.080	0.004
Edad	0.014	0.009	0.042	0.145
Compatibilización	-0.050	0.080	-0.018	0.526
Reconocimiento social				
Modelo	B	Error estándar	β	p
Constante	4.903	0.394		0.000
Sexo	-0.305	0.088	-0.096	0.001
Edad	-0.018	0.012	-0.041	0.156
Compatibilización	-0.117	0.106	-0.032	0.267
Desarrollo de habilidad				
Modelo	B	Error estándar	β	p
Constante	5.716	0.335		0.000
Sexo	-0.334	0.074	-0.123	0.000
Edad	-0.002	0.011	-0.006	0.847
Compatibilización	-0.042	0.089	-0.014	0.635

Nota: Coeficientes no estandarizados (B); Pesos beta estandarizados (β); Significación <0.05 (p).

En cuanto a las diferencias estadísticas en función de la compatibilización del estudio con el trabajo, en la Tabla 2 se observa que en el caso de los hombres no existen diferencias estadísticamente significativas. Respecto a las mujeres, se encuentran diferencias significativas en los motivos de afiliación social ($p = 0.014$; $g = 1.33$; $1 - \beta = 0.71$), reconocimiento social ($p = 0.033$; $g = 1.55$; $1 - \beta = 0.56$) y desarrollo de la habilidad ($p = 0.028$; $g = 1.31$; $1 - \beta = 0.64$) con valores medios más altos en aquellas que si compatibilizan el estudio con el trabajo. Respecto a las relaciones entre los motivos para practicar AF, en la Tabla 3 se presentan los resultados, observando que existe correlación positiva de la afiliación social con los motivos de imagen ($p = 0.000$; $\rho = 0.547$), dirección de la salud ($p = 0.000$; $\rho = 0.441$), reconocimiento social ($p = 0.000$; $\rho = 0.739$) y desarrollo de la habilidad ($p = 0.000$; $\rho = 0.609$). A su vez, la imagen se asocia positivamente con la dirección de la salud ($p = 0.000$; $\rho = 0.479$), el reconocimiento social ($p = 0.000$; $\rho = 0.551$) y el desarrollo de la habilidad ($p = 0.000$; $\rho = 0.527$). Por último, la dirección de la salud también se correlaciona de forma positiva con el reconocimiento social ($p = 0.000$; $\rho =$

0.239) y el desarrollo de la habilidad $p=0.000$; $\rho=0.710$) y, el reconocimiento social con el desarrollo de la habilidad ($p=0.000$; $\rho=0.474$). Todas las variables se relacionan entre sí de forma positiva, por lo que los resultados muestran que no hay relaciones inversas entre ellas.

Finalmente, en la Tabla 4 con el fin de comprobar el valor predictor del sexo, la edad y la compatibilización estudio-trabajo sobre los motivos analizados para practicar AF de los estudiantes universitarios, el análisis de regresión lineal muestra que el sexo es la única variable de los modelos que presenta valores significativos, en este caso inversos, lo cual sugiere que los hombres son quienes mayor probabilidad tienen de practicar AF por los motivos de afiliación social ($F=4.527$; $p=0.004$), dirección de la salud ($F=4.731$; $p=0.003$), reconocimiento social ($F=5.026$; $p=0.002$) y desarrollo de la habilidad ($F=7.235$; $p=0.000$). Tan solo en el motivo de imagen ninguna variable muestra un valor predictor significativo.

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido analizar los motivos para realizar AF en estudiantes universitarios de Ecuador, determinar las diferencias en función del sexo y la compatibilización estudio-trabajo, establecer la asociación entre los motivos para practicar AF y estimar en qué medida el sexo, la edad y la compatibilización predicen los motivos para practicar AF. Dichos objetivos atienden a la necesidad de profundizar en el abordaje de los motivos e intereses de los alumnos universitarios ecuatorianos, teniendo en cuenta que no hay un amplio número de estudios que aborden la temática en este contexto. Pese a que sí que están demostradas las dificultades que atienden la transición de la etapa escolar a la etapa universitaria con relación a la práctica de AF, siendo este un factor clave para el desarrollo de una vida físicamente activa y saludable (Rico-Díaz et al., 2019).

En este sentido, de acuerdo con la primera hipótesis de estudio los resultados demuestran que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres universitarios en los motivos de afiliación social, dirección de la salud, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad para practicar AF, siendo los hombres quienes obtienen valores más altos en comparación con las mujeres. Posiblemente por un mayor aprovechamiento de la oferta de programas de AF a nivel universitario, que tal como afirman otros estudios en el contexto ecuatoriano, se ajustan principalmente a preferencias masculinas, acentuando la existencia de estereotipos de género que se reproducen y que sumado a la mayor percepción de barreras frente a la práctica de AF en las mujeres, se convierte en un tema de prioridad social e institucional para brindar igualdad de oportunidades a hombres y mujeres frente al ejercicio físico y la práctica deportiva desde una perspectiva inclusiva y coeducativa (Bobo-Arce et al., 2024; Loaiza et al., 2018; Martínez, 2018). Lo cual, se corresponde

con las estadísticas del informe del INEC (2024) que demuestran una mayor tasa de AF insuficiente en mujeres adultas del Ecuador. En línea, con resultados de estudios realizados de igual forma a nivel universitario (Benítez et al., 2023; García-Puello et al., 2020).

Además, los hallazgos concuerdan con la investigación de Rodríguez-Martínez y Guillen (2017), ya que también son los hombres quienes presentan valores más altos en los motivos para realizar AF vinculados al reconocimiento social, además de la competencia, la amistad y la acción-emoción. No obstante, en contraste con estos hallazgos, en el estudio de Martínez et al. (2018) se observa que a pesar de que los chicos se sienten más motivados por factores asociados al reconocimiento social y la estética, son las chicas las que presentan puntajes más altos en los motivos de dirección de salud, gusto, diversión y satisfacción. De este modo, se destaca que, a pesar de las diferencias estadísticas encontradas en función del sexo, los estudiantes universitarios ecuatorianos atribuyen gran importancia a los motivos analizados para practicar AF tal como en el trabajo de Martínez y Sauleda (2019) en el que las principales motivaciones fueron la salud, la socialización, la imagen y el disfrute, recalando la intención de mejorar la calidad de vida a través de la práctica de AF.

En este sentido, se resalta que el motivo para practicar AF que presentó valores medios más altos en hombres y mujeres fue el de dirección de la salud tal como en los trabajos de Martínez et al. (2018) y Martínez y Sauleda (2019), en consonancia con la afirmación de Moreno-Murcia et al. (2016) al señalar que el incremento de la AF en la actualidad se ha visto impulsado principalmente por la conciencia desarrollada a nivel global frente a la salud y el culto al cuerpo, además de la preocupación por tener una buena apariencia y estado de forma. En línea, con el imaginario de salud y AF que tienen los universitarios, los cuales se enmarcan en términos de autocuidado y equilibrio saludable a nivel físico y mental, a través de diversas actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida (Guauque, 2024). No obstante, es importante desatacar que este imaginario social sobre los beneficios de la AF no se corresponde normalmente con la puesta en práctica de la misma (Fuentes et al., 2024). Sin embargo, a pesar de esto, representa un aspecto a favor, ya que la motivación mediada por la percepción de salud, más que por la imagen u otras razones, puede ser un punto de partida efectivo para la promoción de diversas intervenciones de AF en el ámbito universitario (Fuentes et al., 2024; García-Campanario et al., 2023).

Por otro lado, el reconocimiento social fue el motivo con los puntajes medios más bajos en los estudiantes de ambos sexos. Este hallazgo concuerda con el estudio de Tárrega-Canós et al. (2018), que también menciona el poco valor que se da al reconocimiento social como incentivo para realizar AF. En este sentido, sería posible afirmar que los estudiantes universitarios ecuatorianos se ven motivados por motivos con una naturaleza más autodeterminada, lo cual según Ley (2020) y

Fromel et al. (2022) fomenta una mayor adherencia a la AF, ya que el interés del alumnado se ve impulsado por el deseo de disfrute y bienestar personal, lo que contribuye al desarrollo de actitudes y comportamientos duraderos, en contraste, con los motivos menos autodeterminados que en muchas ocasiones llevan al abandono de la práctica, producto de presiones sociales externas.

Ahora bien, para un análisis más amplio se deben resaltar las limitaciones que la población universitaria encuentra para llevar a cabo la práctica de AF, siendo incluso un periodo crítico a causa del abandono por la falta de tiempo, el sedentarismo, las condiciones para la práctica y otras causas institucionales y personales que no favorecen su participación (Barragán et al., 2018; Barreto et al., 2023; Bisquert-Bover et al., 2020; Bobo-Arce et al., 2024). En este sentido, en línea con la segunda hipótesis de investigación el análisis en función de la compatibilización de los estudios con el trabajo muestra que en el caso de las mujeres hay diferencias estadísticas en los motivos de afiliación social, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad, evidenciando que en aquellas estudiantes que compatibilizan estudio y trabajo estas motivaciones son más altas. Estos hallazgos resultan llamativos ya que, a pesar de disponer de menor tiempo, tal como demuestran otros estudios (Martínez, 2018; Verulava, 2022), se observan unas puntuaciones medias más altas que pueden contrastar con las barreras señaladas por las estudiantes en el estudio de Bobo-Arce et al. (2024), las cuales manifiestan falta de voluntad, energía y habilidad para llevar a cabo la práctica regular de AF. No obstante, se debe resaltar, como afirma Verulava (2022) que compatibilizar estudio y trabajo representa un gran desafío en términos de gestión de tiempo, siendo este uno de los principales conflictos en la etapa universitaria para ser físicamente activos. Ya que, por lo general se da mayor prioridad al trabajo que a la AF (Brown et al., 2024), destinando menor tiempo a estas actividades, producto de la fatiga que provocan las demandas laborales, (Colmenares y Herrera, 2018), además de la carga académica y las responsabilidades familiares (Murillo-Pérez et al., 2014).

Por otra parte, respecto a la tercera hipótesis de estudio los resultados sobre la asociación entre los motivos para realizar AF muestran que existe una correlación positiva entre todos los factores analizados tal como en estudios previos (Barragán et al., 2018; Moreno-Murcia et al., 2016). En esta línea, el análisis de regresión en respuesta a la cuarta hipótesis de estudio muestra que en los modelos propuestos la única variable que resultó significativa fue el sexo, poniendo de manifiesto la mayor iniciativa por parte de los hombres para el desarrollo de la AF según los motivos analizados, observando como mencionan Bobo-Arce et al. (2024) que las mujeres perciben más barreras frente a la práctica de AF. Según Martínez (2018) y Jiménez-Lozano y González-Palomares (2023) porque subsisten relaciones de desigualdad influenciadas por la asignación de género a ciertos deportes y actividades físicas,

debido a un modelo de masculinidad hegemónica que persiste en la sociedad y que se replica en los entornos educativos. Además, resulta llamativa la no significación con relación a la edad, ya que trabajos previos observan que los niveles de importancia de las motivaciones varían a medida que la edad incrementa (Rodríguez-Martínez y Guillen, 2017; Ley, 2020). Por lo que, en todo caso, no debe dejar de considerarse como factor determinante en el planteamiento de propuestas de intervención a nivel universitario.

En definitiva, los hallazgos del presente estudio ponen de manifiesto la importancia de comprender los motivos que incentivan la práctica de AF a nivel universitario, brindando información relevante con relación al sexo, la edad y la compatibilización del estudio con el trabajo, pudiendo ser útil para tomar decisiones institucionales y mejorar la participación, la adherencia y el mantenimiento de la práctica atendiendo a los intereses, posibilidades y necesidades del alumnado, en este caso, a nivel ecuatoriano (Loaiza et al., 2018; Rosello-Novella et al., 2023).

Respecto a las limitaciones del estudio, inicialmente el diseño no permite establecer relaciones causa-efecto, por lo que en futuras investigaciones sería pertinente llevar a cabo estudios de corte longitudinal tomando medidas que permitan comparar los cambios que manifiestan los alumnos universitarios con relación a los motivos e intereses para practicar AF. A su vez, sería interesante identificar la asociación con otras variables psicosociales y de la condición física. Así como, teniendo en cuenta las barreras y limitaciones culturales y ambientales propias de la etapa universitaria. Por último, resaltar que, aunque la muestra fue seleccionada por conveniencia, se contó con un alto número de participantes de dos universidades que puede ser representativo de la población de estudiantes ecuatorianos, reconociendo que es fundamental seguir profundizando en esta temática en el contexto ecuatoriano y latinoamericano en general, para brindar ofertas y alternativas que se ajusten a los intereses y posibilidades de los estudiantes durante la etapa universitaria.

Conclusión

De acuerdo con los objetivos y resultados del estudio, se concluye que existen diferencias estadísticamente significativas en función del sexo en los estudiantes universitarios para practicar AF en los motivos de afiliación social, reconocimiento social, dirección de la salud y desarrollo de la habilidad, siendo los hombres los que presentan valores más altos. Además, el principal motivo para realizar AF fue la mejora de la salud tanto en hombres como en mujeres, demostrando el creciente interés y reconocimiento de los beneficios de la AF en este sentido. Mientras que, el reconocimiento social fue el motivo con los puntajes más bajos en ambos sexos, evidenciando de esta manera, que los estudiantes ecuatorianos a nivel universitario suelen encontrar motivos para practicar AF

con una naturaleza más autodeterminada. Por otro lado, se concluye que, en el caso de las mujeres, se presentan diferencias significativas en los motivos de afiliación social, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad entre aquellas que compatibilizan estudio-trabajo y aquellas que no lo hacen. Asimismo, existen asociaciones positivas entre todos los factores analizados de los motivos para realizar AF, de manera que el incremento de cualquier variable fomentará la mejora de las demás. Finalmente, el análisis de regresión pone en evidencia el valor predictor del sexo, siendo los hombres lo que mayor probabilidad tienen de verse incentivados para el desarrollo de la práctica de AF por los motivos analizados.

En este sentido, los hallazgos encontrados pueden orientar propuestas universitarias para incentivar la práctica de AF desde una perspectiva coeducativa que favorezca la igualdad de oportunidades a través de una oferta de actividades físico-deportivas amplia, variada e inclusiva, teniendo en cuenta no solo el factor sexo, sino también la edad a pesar de no mostrar valores estadísticamente significativos en este trabajo, y en la misma línea, atendiendo a las casuísticas culturales, sociales y ambientales que implica la etapa universitaria, como la compatibilización del estudio con el trabajo y otros factores que pueden dar lugar a futuras investigaciones, tanto en la población analizada como a nivel general en el ámbito universitario.

Referencias

- Alcaraz-Ibáñez, M., Carrascosa-Ruiz, I., Martínez-Rosales, E., & Burgueño, R. (2022). Influence of goal contents on exercise intention in adolescents: The importance of aspiring to develop skills. *Cultura Ciencia y Deporte*, 17(52), pp. 89-96. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1615>
- Aleman Arrebola, I., Granda Ortells, L., Mingorance Estrada, A.C., Montilla Medina, M., & Granda Vera, J. (2021). Frecuencia de práctica y motivos de participación en actividades físicas en función de la etnia en escolares de 13-14 años de Melilla. *Retos*, 39, pp. 148-154. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77951>
- Alías, A., Aguilar, J.M., & Hernández Rodríguez, A.I. (2017). Motivaciones de los estudiantes Universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas. *Psychology, Society, & Education*, 8(3), pp. 229-242. <https://doi.org/10.25115/psye.v8i3.182>
- Barragán, A.B., Pérez-Fuentes, M. del C., Molero, M. del M., Gázquez, J.J., Martos, Á., & Simón, M. del M. (2018). Motivación para la práctica físico-deportiva y síndrome de burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal of Health Research*, 4(2), pp. 99-110. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v4i2.108>
- Barreto Andrade, J.A., Aldas Arcos, H., Cobos Bermeo, N., & Bravo Navarro, W. (2023). Nivel de actividad física en universitarios ecuatorianos antes y durante el confinamiento. *Retos*, 49, pp. 97-104. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96897>
- Benítez Quinche, V.B., Realpe Cevallos, D. de L., Simaleza Pino, A.C., & Salguero Rubio, R.X. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia y Educación*, 4(3), pp. 21-30.
- Bisquert-Bover, M., Ballester-Arnal, R., Gil Llario, M.D., Elipe-Miravet, M., & López Fando, G.M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(1), pp. 351-360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
- Bobo-Arce, M., Saavedra-García, M. Ángel, & Montero-Ordóñez, L.F. (2024). Analysis of perceived barriers to physical activity in Ecuadorian university students: comparison by sex. *Retos*, 55, pp. 857-866. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105607>
- Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Murat Yücel, L.A., & Sagrave, R.A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, pp. 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Chalkley, A.E., Routen, A.C., Harris, J.P., Cale, L.A., Gorely, T. & Sherar, L.B. (2020). "Simplemente me gusta la sensación de estar activo al aire libre": Experiencias de los alumnos en un programa de carreras en la escuela, un estudio cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 42(1), pp. 48-58. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0037>
- Colmenares Pedraza, J.A., & Herrera Medina, R. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 50(1), pp. 37-45. <https://doi.org/10.18273/revsal.v50n1-2018004>
- Cusme Torres, A.C. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), pp. 35-50.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Fernández-Argüelles, D., Fernández-Río, J., & Cecchini-Estrada, J. A. (2022). Connections between body image and adolescents' health, psychological and social variables. *Journal of Sport and Health Research*, 14(3), pp. 485-502.
- Ferreira Silva, R.M., Mendonça, C.R., Azevedo, V.D., Raof Memon, A., Noll, P., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(4), pp. e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Fromel, K., Groffik, D., Safar, M., & Mitas, J. (2022). Dif-

- ferences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *Biomed Research International*, 13, pp. 6305204. <https://doi.org/10.1155/2022/6305204>
- Fuentes Vega, M. de los A., Romero Plana, V., & Rodríguez Gutiérrez, J.G. (2024). El imaginario social de la comunidad estudiantil universitaria de México sobre la actividad física. *Región y Sociedad*, 36, pp. e1884. <https://doi.org/10.22198/rys2024/36/1884>
- García-Campanario, I., Lagares, M., & Lagares-Franco, C. (2023). Actividad física y estilos de vida en universitarios de ciencias de la salud post-confinamiento. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), pp. 615-624. <https://doi.org/10.58727/jshr.94559>
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J.A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, pp. 606-611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
- Guaque Villagrán, Á.M. (2024). Imaginaries of physical activity and health in university students during the Covid-19 pandemic. *Retos*, 56, pp. 296-300. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.101722>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Manzano, M. J. L. (2019). *Factores motivacionales asociados con la adicción al ejercicio físico*. Tesis Doctoral.
- Ilic, M., Pang, H. W., Vlaski, T., Grujicic, M., & Novakovic, B. (2022). Motives and barriers for regular physical activity among medical students from the Western Balkans (South-East Europe Region). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), pp. 16240. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316240>
- Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 13, pp. 7830. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>
- Loaiza Sánchez, K.P., Fajardo Pucha, A.B., & Castellano Gil, J.M. (2018). Aproximación al uso del tiempo libre y ocio de los estudiantes de la universidad nacional de educación de Ecuador. En C. Artega García., E.E. Jara Matute., D.I. Reiban Garnica., E.I. Galarza Guaraca., K.P. Loaiza Sánchez., Á.B. Fajardo Pucha., P.D. Erráez Ullauri., & J.M. Castellano Gil (Eds.), *Compendio de estudios sociales sobre Ecuador* (pp. 107-125). Centro de Estudios Sociales de Latinoamérica.
- Martínez Benítez, J. E., & Sauleda Martínez, L. A. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(2), pp. 7-26. <https://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Martínez Benítez, J.E. (2018). *Diferencias de género y actividad física en los estudiantes de la universidad central del Ecuador*. Tesis Doctoral.
- Montes-Reyna, W.E., Rivillas-Alcalá, J.A., Galeano-Rojas, D., & Ortiz-Franco, M. (2024). Physical Activity in Primary Education. Systematic Review. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 8(2), pp. 72-87.
- Moral Moreno, L., Flores Ferro, E., & Maureira Cid, F. (2024). Physical activity level in university students: a Spain-Chile comparative study. *Retos*, 56, pp. 188-199. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102969>
- Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J., & Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), pp. 35-41.
- Murillo-Pérez, L., Rojas-Adrianzén, C., Ramos-Torres, G., Cárdenas-Vicente, B., Hernández-Fernández, W., Larco-Castilla, P., & Mezones-Holguín, E. (2014). Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de actividad física en trabajadores peruanos que cursan estudios universitarios. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 31(3), pp. 520-24.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (16 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Parra Romero, D.N., & Pabón Chocontá, J.V. (2024). Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10(2), pp. e2518. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n2.2024.2518>
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, pp. 446 - 453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rodríguez-Martínez, P., & Guillen, F. (2017). Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), pp. 105-116.
- Rosello-Novella, A., Pla-Consuegra, M., Guix-Comellas, E., Font-Cabrera, C., Sola-Pola, M., & Morin-Fraile, V. (2023). Physical activity among adolescent girls and the factors linked to it: a scoping review. *Journal of Sport and Health Research*. 15(3), pp. 471-494. <https://doi.org/10.58727/jshr.94166>
- Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A.J., Zagalaz-Sánchez, M.L., & Cachón-Zagalaz, J. (2023). Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), pp. 641-656. <https://doi.org/10.58727/jshr.99718>
- Sanabria Navarro, J.R., Silveira Pérez, Y., & Cortina Núñez, M. de J. (2023). Analysis of physical activity in the job performance of organizational executives. *Retos*, 47, pp.

- 783–791. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.9609>
- Tárrega-Canós, J., Alguacil, M., & Parra-Camacho, D. (2018). Análisis de la motivación hacia la práctica de actividad física extraescolar en educación secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), pp. 259-280. <http://dx.doi.org/10.17583/remie.2018.3754>
- Tovar Ramírez, C. J. (2021). Motivational regulations in different areas of sport: systematic review. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(4), pp. 27–45.
- Vargas Vitoria, R., Faúndez-Casanova, C., Flández Valde-rrama, J., Luna Villouta, P., Luarte Rocha, C., Quilodrán Castillo, P., & Quilodrán Castillo, L. (2024). Nutritional status and psychological health in Physical Education students from Chilean universities in the period of the COVID-19 pandemic. *Retos*, 58, pp. 69-75. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.94278>
- Verulava, T. (2022). The impact of part-time employment on students' health. *Malta Medical Journal*, 34(1), pp. 50-57.
- Vázquez, C.C., Sánchez, M.L.Z., Giráldez, V.A., & 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), pp. 79-89.
- World Medical Association. (2008). *Declaración de Helsinki*. <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/doh-oct2008/>

Datos de los/as autores/as:

Borys León-Reyes	borysleonreyes@gmail.com	Autor/a
León Arguello Nuñez	larguello@uteq.edu.ec	Autor/a
Yosbanys Roque Herrera	yosbanys.roque@epoch.edu.ec	Autor/a
Mauricio Cresp-Barria	mcrep@uct.cl	Autor/a
Josivaldo Souza-Lima	josivaldo.desouza@unab.cl	Autor/a
Dilan Galeano-Rojas	galeanorojasdilan24@gmail.com	Autor/a