

Motivos para realizar actividad física entre los estudiantes de una universidad pública: un estudio descriptivo

Reasons for engaging in physical activity among students at a public university: a descriptive study

*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, *Jhemy Quispe-Aquise, *Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano, *Jimmy Nelson Parichahua-Peralta, *Roger Calsin-Vilca, **Osbel Mora-Estrada, *Marceliano Arias-Jalire, *Isaías Immer Tello-Peralta
*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), **Universidad Andina del Cusco (Perú)

Resumen. La actividad física cumple un rol importante en la promoción de la salud y el bienestar general, especialmente entre los estudiantes universitarios, quienes enfrentan una serie de desafíos físicos, emocionales y académicos. Los motivos para realizar actividad física pueden variar significativamente entre las personas, influyendo en su nivel de compromiso y en los beneficios que obtienen de esta práctica. El objetivo de la presente investigación fue analizar los motivos para realizar actividad física entre los estudiantes de una universidad pública. Para ello, se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal con una muestra de 217 estudiantes de ambos sexos, a quienes se les aplicó el *Motives for Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R), un instrumento con adecuadas propiedades psicométricas. Los resultados indican que la media de los motivos para realizar actividad física fue de 3.91 ($DE = 1.227$), lo cual, al compararse con el valor máximo y mínimo, se sitúa en un nivel medio. Los principales motivos identificados fueron el *fitness* ($M = 4.13$, $DE = 1.395$), el disfrute ($M = 4.05$, $DE = 1.435$) y la competencia ($M = 4.13$, $DE = 1.395$). Además, se observó que los hombres mostraron una mayor motivación para realizar actividad física en comparación con las mujeres, diferencia que resultó estadísticamente significativa ($p < 0.05$). Se concluyó que los motivos para realizar actividad física entre los estudiantes universitarios se sitúan en un nivel medio, destacando el *fitness*, el disfrute y la competencia como los principales factores.

Palabras clave: actividad física, motivación, estudiantes universitarios, salud, bienestar.

Abstract. Physical activity plays an important role in promoting health and overall well-being, especially among university students who face a variety of physical, emotional, and academic challenges. The reasons for engaging in physical activity can vary significantly among individuals, influencing their level of commitment and the benefits they derive from this practice. The objective of the present research was to analyze the motives for engaging in physical activity among students at a public university. To achieve this, a quantitative, non-experimental, descriptive, and cross-sectional study was conducted with a sample of 217 students of both sexes, to whom the *Motives for Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R), an instrument with adequate psychometric properties, was administered. The results indicated that the mean of the motives for engaging in physical activity was 3.91 ($SD = 1.227$), which, when compared to the maximum and minimum values, categorizes it at a medium level. The main identified motives were fitness ($M = 4.13$, $SD = 1.395$), enjoyment ($M = 4.05$, $SD = 1.435$), and competition ($M = 4.13$, $SD = 1.395$). Furthermore, it was observed that men exhibited a higher motivation for engaging in physical activity compared to women, a difference that was statistically significant ($p < 0.05$). It was concluded that the motives for engaging in physical activity among university students are at a medium level, with fitness, enjoyment, and competition being the main factors.

Keywords: physical activity, motivation, university students, health, well-being.

Fecha recepción: 30-09-24. Fecha de aceptación: 11-10-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Introducción

En la actualidad, la actividad física se ha convertido en un tema de gran relevancia tanto en el ámbito de la salud pública como en el bienestar personal (Mahindru et al., 2023). La creciente evidencia científica resalta sus beneficios para la salud física y para mejorar el estado mental y emocional de las personas (Granero et al., 2022). A nivel mundial, se promueve la adopción de estilos de vida más activos para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, que ha aumentado considerablemente debido a los cambios en los hábitos diarios y las dinámicas laborales (Park et al., 2020). La actividad física es un componente fundamental para el mantenimiento de una buena salud y calidad de vida (Marquez et al., 2020). Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Caspersen et al., 1985). Este concepto abarca una amplia gama de actividades que varían en intensidad, frecuencia y duración, incluyendo el ejercicio formal, el deporte, las actividades recreativas, así como las tareas cotidianas como caminar,

subir escaleras o realizar trabajos manuales (Neil et al., 2021). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana para mantener una salud óptima (Bull et al., 2020).

Numerosos estudios han demostrado los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la actividad física. En el ámbito físico, esta reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (Saqib et al., 2020). Además, contribuye al control del peso corporal, mejora la condición cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la salud ósea (Dhuli et al., 2022). Desde una perspectiva psicológica, la actividad física ha sido vinculada a una mejora en el bienestar mental, reduciendo los síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Parichahua et al., 2024). Socialmente, la participación en actividades físicas grupales promueve la cohesión social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades interpersonales (Shen et al., 2024).

En el contexto universitario, la actividad física juega un papel importante en el bienestar de los estudiantes, quienes,

debido a la carga académica y los cambios propios de la transición a la vida adulta, suelen estar expuestos a altos niveles de estrés y hábitos poco saludables (Mamani et al., 2023). Fomentar la actividad física entre los estudiantes no solo contribuye a su bienestar físico y mental, sino que también mejora su rendimiento académico y su calidad de vida (Teuber et al., 2024).

Para comprender por qué las personas deciden realizar actividad física, es fundamental analizar los factores motivacionales que subyacen a este comportamiento. La motivación puede definirse como el proceso que inicia, guía y mantiene el comportamiento orientado a alcanzar un objetivo (Ryan & Deci, 2000). En el caso de la actividad física, la motivación se refiere a las razones o impulsos que llevan a una persona a involucrarse en dicha práctica, ya sea de manera regular o esporádica.

Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), la motivación se divide en intrínseca y extrínseca, pero con matices importantes. La motivación intrínseca se refiere al impulso de realizar una actividad por el mero placer y satisfacción que genera internamente, como el disfrute y el reto personal, siendo fundamental la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Por otro lado, la motivación extrínseca implica actuar para obtener recompensas externas o evitar castigos, pero esta se clasifica en grados según el nivel de internalización. La regulación externa implica actuar solo por recompensas o castigos, mientras que la regulación introyectada añade presión interna, como la evitación de culpa. La regulación identificada ocurre cuando la persona acepta la razón de la actividad como propia, y la regulación integrada es cuando esta se alinea con los valores y la identidad de la persona, siendo el nivel más autónomo de la motivación extrínseca.

En el caso de los estudiantes universitarios, los motivos para realizar actividad física pueden estar relacionados tanto con la búsqueda de mejoras en su salud y estado físico, como con la necesidad de reducir el estrés, mejorar el rendimiento académico o socializar con compañeros (Brown et al., 2024). Sin embargo, las barreras, como la falta de tiempo, recursos o apoyo social pueden afectar el nivel de motivación hacia la práctica de la actividad física (Pedersen et al., 2022). Diversos estudios han identificado factores que influyen en la motivación para realizar actividad física, los cuales pueden variar dependiendo del contexto y las características individuales. Algunos de estos factores incluyen:

a) Disfrute: La satisfacción y el placer derivados de la actividad física son elementos fundamentales que determinan el grado de motivación hacia la práctica de ejercicio. Las personas que encuentran placer en el ejercicio tienden a mantener una mayor constancia en su participación (Rico et al., 2019). Esta dimensión resalta la importancia de elegir actividades que resulten agradables y entretenidas.

b) Apariencia: La percepción del propio cuerpo y el deseo de mejorar la imagen personal son motivaciones comunes para participar en actividades físicas (Estrada et al., 2024). Las personas a menudo se sienten motivadas a ejercitarse para alcanzar objetivos estéticos, como perder peso o tonificar el

cuerpo (Antunes et al., 2024). Esta dimensión también incluye el deseo de recibir reconocimiento social por los cambios físicos logrados (Rico et al., 2019).

c) Social: El apoyo social, ya sea de amigos, familiares o compañeros de clase, es un factor crucial para la motivación hacia la actividad física. La compañía de otros durante el ejercicio puede aumentar el disfrute y fomentar la participación, especialmente en entornos juveniles y universitarios (Duffey et al., 2021). Participar en actividades grupales o eventos deportivos también crea un sentido de pertenencia y conexión social (Martín et al., 2024; Huang et al., 2022).

d) Fitness: La búsqueda de mejoras en la condición física y la salud general es una motivación central para muchos individuos. Las personas que desean aumentar su resistencia, fuerza y salud cardiovascular tienden a comprometerse más con la actividad física, especialmente cuando son conscientes de los beneficios que esta conlleva para su bienestar (Andrade et al., 2021; Hu et al., 2021). Esta dimensión destaca la importancia de promover la actividad física como un medio para mejorar la salud y prevenir enfermedades (Antunes et al., 2024; Wanjau et al., 2023).

e) Competencia: La motivación competitiva se refiere al deseo de superarse y alcanzar metas personales o sociales. La participación en deportes y torneos puede estimular la motivación al ofrecer un marco en el que se puedan medir habilidades y logros (Trigueros et al., 2019). La competencia, ya sea contra uno mismo o contra otros, puede ser un poderoso motivador para mantener la regularidad en la práctica de actividad física (Gil et al., 2020).

Es importante resaltar que la motivación hacia la actividad física no es estática y puede variar a lo largo del tiempo según factores como el entorno, las experiencias personales y los cambios en las metas individuales (Cachón et al., 2023). Comprender estos motivos es clave para el desarrollo y ejecución de programas de intervención que fomenten la participación continua en la actividad física.

Este estudio es relevante porque busca profundizar en las motivaciones que llevan a los estudiantes universitarios a participar en actividades físicas. En esta etapa de sus vidas, los jóvenes enfrentan numerosos cambios que pueden influir en sus hábitos y rutinas diarias, lo que hace aún más relevante entender qué los anima a mantenerse activos. Al identificar estas razones, se podrá obtener información que no solo refleje las necesidades e intereses de esta población, sino que también ayude a diseñar programas de intervención. Al fomentar la actividad física entre los estudiantes, no solo se contribuirá a su bienestar físico y mental, también se les brindará las herramientas para adoptar estilos de vida saludables que pueden perdurar más allá de su tiempo en la universidad.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue analizar los motivos para realizar actividad física entre los estudiantes de una universidad pública.

Material y método

La investigación se caracterizó por adoptar un enfoque

cuantitativo, centrado en la recopilación de datos numéricos para detectar patrones de comportamiento dentro de la muestra estudiada. El diseño fue no experimental, dado que no implicó una manipulación intencionada de la variable de estudio, sino que se llevó a cabo en el contexto natural de los participantes. Además, el tipo de estudio fue descriptivo y transversal, ya que se enfocó en analizar las características y propiedades de la variable investigada, con la recolección de datos realizada en un único momento.

La población consistió en 500 estudiantes peruanos matriculados en el ciclo 2024-II en una universidad pública, mientras que la muestra fue conformada por 217 estudiantes, tanto deportistas como no deportistas, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En la Tabla 1 se puede ver que, hubo una mayor participación de estudiantes mujeres, que tenían entre 18 y 25 años y que no trabajaban.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 217	%
Sexo	Hombre	78	35.9
	Mujer	139	64.1
Edad	Entre 18 y 25 años	194	89.4
	Entre 26 y 35 años	23	10.6
Situación laboral	Trabaja	100	46.1
	No trabaja	117	53.9

Para la recolección de datos se utilizó un formulario estructurado diseñado en la plataforma *Google Forms*. En la primera sección del formulario se pidió a los estudiantes que proporcionaran información sociodemográfica, incluyendo su sexo, edad y situación laboral.

En la segunda sección, se aplicó el *Motives for Physical Activities Measure-Revised* (MPAM-R), elaborado por Ryan et al. (1997), cuyo objetivo es evaluar las motivaciones que impulsan a las personas a participar en actividades físicas. Este instrumento se basa en diversas teorías psicológicas y ha sido ampliamente utilizado en investigaciones relacionadas con la actividad física y el ejercicio. Consta de 28 ítems tipo Likert de 7 puntos, donde 1 indica "nada verdadero para mí" y 7 significa "totalmente verdadero para mí". Además, se organiza en cinco dimensiones: disfrute (7 ítems), apariencia (6 ítems), social (4 ítems), *fitness* (5 ítems) y competencia (6 ítems). En una investigación previa se determinó que el cuestionario presentaba adecuadas propiedades psicométricas (Moreno et al., 2007).

Para llevar a cabo la recolección de datos, se solicitó la autorización de las autoridades universitarias. Luego, se invitó a los estudiantes a participar a través de *WhatsApp*, donde se les proporcionó un enlace a la encuesta y se les explicó de manera clara el propósito de la investigación y se les brindó una orientación sobre cómo responder a las preguntas. En total, este proceso tomó alrededor de 15 minutos, y una vez que se confirmó la participación de los 217

estudiantes, se desactivó el acceso a la encuesta para garantizar la confidencialidad.

El análisis estadístico se llevó a cabo mediante la estadística descriptiva e inferencial. En la parte descriptiva, se calcularon la media y la desviación estándar de la variable "motivos para realizar actividad física", así como de sus dimensiones e ítems. Estos estadísticos permitieron evaluar el comportamiento general de la variable y ofrecer una comprensión inicial de los patrones de respuesta de los participantes. Para el análisis inferencial, se utilizó el coeficiente de correlación r de Pearson para examinar las correlaciones entre las dimensiones de los motivos para realizar actividad física. Además, se aplicó la prueba paramétrica t de Student para determinar si existían diferencias estadísticamente significativas en la percepción de los motivos para realizar actividad física y sus dimensiones en relación con las variables demográficas de los participantes (sexo, edad y situación laboral). Se estableció un nivel de significancia de $p < 0.05$ para determinar la relevancia estadística de los hallazgos. Por otro lado, se calculó la d de Cohen para medir el tamaño del efecto de las diferencias observadas.

Finalmente, la investigación se realizó en conformidad con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki. Se proporcionó a los estudiantes información completa acerca del propósito y las características del estudio. Su consentimiento informado se obtuvo de manera voluntaria, asegurando el respeto por su autonomía y su derecho a desistirse en cualquier momento. Además, se implementaron medidas para salvaguardar la privacidad y la confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y un manejo seguro de la información recopilada.

Resultados

En la Tabla 2 se observa que los coeficientes de asimetría y curtosis se encuentran dentro del rango de ± 2 , lo cual indica que la distribución de datos se aproxima a la normal (Gravetter & Wallnau, 2014). Asimismo, se puede ver que la media de la variable motivos para realizar actividad física fue de 3.91 ($DE = 1.227$), lo cual, al compararse con los valores máximos y mínimos (1 y 7) y aproximarse al término intermedio (4), se puede categorizar en un nivel medio. Al analizar las dimensiones, se identificó que los principales motivos para realizar actividad física fueron el *fitness* ($M = 4.13$, $DE = 1.395$), el disfrute ($M = 4.05$, $DE = 1.435$) y la competencia ($M = 3.93$, $DE = 1.373$). Además, mediante el uso del estadístico r de Pearson, se encontró una correlación directa y altamente significativa entre los motivos para realizar actividad física y las dimensiones disfrute ($r = 0.868$, $p < 0.01$), apariencia ($r = 0.858$, $p < 0.01$), social ($r = 0.872$, $p < 0.01$), *fitness* ($r = 0.911$, $p < 0.01$) y competencia ($r = 0.934$, $p < 0.01$).

Tabla 2.
Resultados descriptivos de la variable y las dimensiones

	Mín.	Máx.	M	DE	Asimetría	Curtosis	MRAF	DI	AP	SO	FI	CO
MRAF	2	7	3.91	1.227	0.665	-0.280	1					
DI	2	7	4.05	1.435	0.462	-0.882	0.868**	1				
AP	2	7	3.80	1.359	0.816	-0.247	0.858**	0.644**	1			
SO	2	7	3.66	1.345	0.879	-0.067	0.872**	0.677**	0.724**	1		
FI	2	7	4.13	1.395	0.442	-0.635	0.911**	0.735**	0.728**	0.712**	1	
CO	2	7	3.93	1.373	0.669	-0.450	0.934**	0.787**	0.723**	0.771**	0.868**	1

***p* < .01

Nota: MRAF= Motivos para realizar actividad física; DI= Disfrute; AP= Apariencia; SO= Social; FI= Fitness; CO= Competencia.

En la Tabla 3 se presentan los resultados comparativos de los motivos para realizar actividad física entre hombres y mujeres. Se observa que los hombres reportaron medias significativamente más altas en todas las dimensiones evaluadas. Los tamaños del efecto presentan variaciones que oscilan entre niveles moderados y bajos, siendo más pronunciado en la dimensión competencia y más débil en la dimensión *fitness*. Estos resultados indican que, en general, los hombres están más motivados para realizar actividad física en comparación con las mujeres.

Tabla 3.
Resultados comparativos para la variable y las dimensiones respecto al sexo

Variable y dimensiones	Hombres		Mujeres		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Motivos para realizar actividad física	4.24	1.301	3.73	1.148	2.915	0.004	0.416
Disfrute	4.43	1.494	3.84	1.361	2.933	0.004	0.413
Apariencia	4.05	1.379	3.65	1.331	2.094	0.037	0.295
Social	4.04	1.496	3.46	1.207	2.932	0.004	0.426
Fitness	4.38	1.471	3.97	1.334	2.024	0.044	0.291
Competencia	4.32	1.435	3.71	1.291	3.231	0.001	0.447

Los resultados comparativos de la Tabla 4 indican que, en general, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en los motivos para realizar actividad física, ni en las dimensiones evaluadas, entre los grupos de edad de 18 a 25 años y de 26 a 35 años. Además, los tamaños del efecto fueron bajos, lo que sugiere que las diferencias observadas carecen de relevancia práctica.

Tabla 4.
Resultados comparativos para la variable y las dimensiones respecto a la edad

Variable y dimensiones	Entre 18 y 25 años		Entre 26 y 35 años		t	p	d
	años		años				
	M	DE	M	DE			
Motivos para realizar actividad física	3.89	1.224	4.11	1.265	-0.825	0.410	0.176
Disfrute	4.03	1.444	4.29	1.368	-0.816	0.415	0.185
Apariencia	3.79	1.383	3.81	1.160	-0.058	0.953	0.016
Social	3.65	1.346	3.80	1.350	-0.530	0.596	0.111
Fitness	4.09	1.379	4.42	1.523	-1.052	0.294	0.227
Competencia	3.89	1.353	4.25	1.526	-1.179	0.240	0.250

Tabla 6.
Resultados descriptivos por ítem

Dimensión	Ítems	M	DE
Disfrute	Porque es divertido.	4.06	1.647
	Porque me gusta hacer esta actividad.	4.00	1.612
	Porque me hace feliz.	4.02	1.672
	Porque pienso que es interesante.	4.12	1.593
	Porque disfruto con esta actividad.	4.13	1.654
	Porque encuentro esta actividad estimulante.	4.20	1.577
	Porque me gusta la excitación de participar.	3.85	1.526
Apariencia	Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen.	3.95	1.569
	Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen.	3.77	1.587
	Porque quiero mejorar mi apariencia.	3.89	1.573
	Porque quiero resultar atractivo a los demás.	3.54	1.414

Los resultados de la Tabla 5 indican que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los motivos para realizar actividad física y sus dimensiones entre los grupos de estudiantes que trabajan y los que no trabajan. Asimismo, los tamaños del efecto fueron también bajos, lo que sugiere que las diferencias observadas tampoco tienen relevancia práctica.

Tabla 5.
Resultados comparativos para la variable y las dimensiones respecto a la situación laboral

Variable y dimensiones	Trabaja		No trabaja		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Motivos para realizar actividad física	4.03	1.229	3.82	1.222	1.283	0.201	0.171
Disfrute	4.20	1.410	3.93	1.450	1.402	0.162	0.189
Apariencia	3.84	1.334	3.76	1.385	0.448	0.655	0.059
Social	3.79	1.373	3.56	1.316	1.232	0.219	0.171
Fitness	4.22	1.397	4.05	1.393	0.936	0.350	0.122
Competencia	4.10	1.413	3.78	1.327	1.690	0.093	0.234

La Tabla 6 muestra los resultados descriptivos de los ítems que componen los motivos para realizar actividad física, organizados en cinco dimensiones. En la dimensión de disfrute, los dos motivos mejor valorados fueron "porque encuentro esta actividad estimulante" y "porque disfruto con esta actividad". Para la dimensión de apariencia, los motivos más destacados fueron "porque quiero mejorar mi cuerpo" y "porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen". En cuanto a los motivos sociales, los ítems con mayores puntuaciones fueron "porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad" y "porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad". En la dimensión de *fitness*, los dos motivos principales fueron "porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar" y "porque quiero tener más energía". Finalmente, en la dimensión de competencia, los motivos mejor valorados fueron "porque quiero desarrollar nuevas habilidades" y "porque quiero mejorar las habilidades que poseo".

	Porque quiero mejorar mi cuerpo.	4.02	1.620
	Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico.	3.59	1.447
Social	Porque me gusta estar con mis amigos.	3.64	1.491
	Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad.	3.72	1.551
	Porque quiero conocer a nuevas personas.	3.59	1.444
	Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad.	3.71	1.523
Fitness	Porque quiero estar en buena forma física.	3.99	1.540
	Porque quiero tener más energía.	4.16	1.601
	Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular.	4.15	1.563
	Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable.	4.12	1.493
	Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar.	4.21	1.546
Competencia	Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío.	3.86	1.509
	Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.	4.03	1.523
	Porque quiero mejorar las habilidades que poseo.	3.97	1.512
	Porque me gustan los desafíos.	3.91	1.490
	Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual.	3.92	1.499
	Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente.	3.86	1.521

Discusión

El análisis de los motivos para realizar actividad física reveló que estos se situaban en un nivel medio. Este hallazgo ofrece una visión importante sobre las prioridades y el comportamiento de los estudiantes universitarios en relación con la actividad física. Si bien se podría esperar que los estudiantes valoren la actividad física por sus múltiples beneficios, tanto físicos como emocionales, el nivel medio sugiere que no ocupa un lugar central en su vida cotidiana. Este compromiso moderado podría estar influenciado por factores como la carga académica, la falta de tiempo disponible o el acceso limitado a instalaciones y recursos adecuados.

Algunas investigaciones realizadas con estudiantes universitarios deportistas y no deportistas reportaron resultados similares. Por ejemplo, en España, Durán et al. (2024) hallaron que la media de la variable motivos para realizar actividad física se situaba en un nivel intermedio, lo que indica que, aunque los estudiantes manifestaban cierto interés por la actividad física, esta no constituía un aspecto central en sus rutinas diarias. De igual manera, en un estudio realizado en Perú, Estrada et al. (2024) hallaron que la motivación hacia la práctica de actividad física era moderada, es decir, los estudiantes se caracterizaban por estar interesados en mantenerse activos, sin embargo, no sentían una pasión intensa o una necesidad constante de involucrarse en actividades físicas. Además, en Chile, Fuentes & Lagos (2019) identificaron que las principales razones para participar en actividades físico-deportivas eran la capacidad personal, el deseo de aprovechar el tiempo, la superación personal y la salud, aunque también hallaron que esta motivación no se mantenía de manera sostenida a lo largo del tiempo.

Otro hallazgo relevante revela que los estudiantes se sienten motivados a participar en actividades físicas principalmente por tres factores: *fitness*, disfrute y competencia. En primer lugar, el *fitness* resalta la conciencia de los estudiantes sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, aunque esta comprensión no siempre se traduce en hábitos de ejercicio regulares. En segundo lugar, el disfrute indica que los estudiantes valoran la diversión y el placer que brinda la actividad física, lo que es esencial para aumentar su participación; fomentar un entorno atractivo y

dinámico podría potenciar este aspecto. Por último, la dimensión de competencia señala que los estudiantes valoran el aspecto competitivo, lo que puede incentivar su participación, aunque no constituye el único factor que influye en su compromiso a largo plazo.

Algunos estudios previos reportaron resultados similares. León et al. (2020) hallaron que los principales motivos por los cuales los estudiantes realizaban ejercicio físico eran el *fitness*, seguido del disfrute y la apariencia, lo que coincide con los resultados obtenidos en el presente estudio, donde el *fitness* y el disfrute también fueron motivaciones clave. Por otro lado, Rico et al. (2019) encontraron que los motivos más importantes para realizar actividad física fueron hacer ejercicio, mantener y/o mejorar la salud, y satisfacción personal. Asimismo, Cambroner et al. (2015) identificaron que los motivos más habituales para participar en actividades físicas fueron estar en forma, liberar energía, y mejorar la salud, lo que refuerza la idea de que los estudiantes buscan mantener un estilo de vida saludable y activo.

También se observó que los hombres estaban más motivados para participar en actividades físicas en comparación con las mujeres. Al analizar las dimensiones de disfrute, apariencia, interacción social, *fitness* y competencia, se evidenció que los hombres también mostraron una mayor motivación en todas estas áreas. Esto indica que encuentran más placer en la actividad física y que están más preocupados por mejorar su imagen corporal. Además, su aprecio por la interacción social se resalta en esta dimensión, mientras que, en el ámbito del *fitness*, reflejan una clara conciencia sobre la salud y el deseo de mantener un estilo de vida activo. Finalmente, la dimensión de competencia destaca su disfrute por los desafíos, lo que subraya la importancia de considerar estas diferencias al promover la actividad física.

Existen estudios previos que respaldan los resultados presentados en este estudio. En México, Gutiérrez et al. (2021) examinaron las diferencias en la motivación hacia la actividad física según el sexo y hallaron que las mujeres mostraban niveles de motivación significativamente inferiores en comparación con los hombres, lo que sugiere una tendencia generalizada en la que las mujeres pueden sentirse menos impulsadas a participar en actividades físicas. Asimismo, en España, Santos & Melero (2023) reportaron que los hombres participantes mostraron una mayor motivación

en diversas dimensiones, incluyendo ego, expectativas ajenas, afiliación, condición física, maestría y diversión, lo que indica que los hombres tienden a valorar más estos factores al momento de involucrarse en la actividad física.

La presente investigación expone los motivos que llevan a los estudiantes universitarios a involucrarse en actividades físicas, destacando el *fitness*, el disfrute y la competencia como sus principales factores. Sin embargo, se ha visto que, a pesar de la importancia de estas motivaciones, no son suficientes para asegurar que los estudiantes mantengan un estilo de vida activo de forma constante. Las diferencias observadas entre hombres y mujeres sugieren que existen factores socioculturales que influyen en estas motivaciones y que merecen más atención. Por tanto, es necesario reflexionar sobre cómo se pueden crear espacios más atractivos para la actividad física, superando las barreras que muchos estudiantes enfrentan en su día a día. Solo así se les podrá brindar la oportunidad de disfrutar de los beneficios de una vida activa y saludable.

Una fortaleza de este estudio es su capacidad para ofrecer una visión detallada de los motivos que impulsan la actividad física en estudiantes universitarios. El enfoque en la diversidad de motivaciones proporciona un marco útil para comprender las diferentes razones que promueven la actividad física, lo que puede servir de base para futuras intervenciones enfocadas en mejorar la participación de los estudiantes. Asimismo, la inclusión de comparaciones con investigaciones previas en contextos similares permite situar los resultados en un panorama más amplio, enriqueciendo la discusión académica. Por otro lado, la solidez metodológica, basada en la aplicación de un instrumento válido y confiable, contribuye a la calidad y precisión de los hallazgos, lo que refuerza el valor de los resultados.

Finalmente, es necesario mencionar que la presente investigación presenta algunas limitaciones. En primer lugar, al haberse realizado en una única universidad, los hallazgos pueden no ser representativos de la población estudiantil en general, lo que limita la generalización de los resultados a otras instituciones. Asimismo, el uso de un cuestionario autoadministrado para la recolección de datos puede haber inducido sesgos de deseabilidad social, donde los participantes podrían haber respondido de acuerdo con lo que consideran socialmente aceptable, en lugar de sus verdaderas motivaciones. Estas limitaciones resaltan la necesidad de interpretar los resultados con cautela y sugieren que futuras investigaciones deberían considerar muestras más diversas y métodos de recolección de datos alternativos para obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado.

Conclusiones

Se concluye que los motivos para realizar actividad física se sitúan en un nivel medio. Esto sugiere la necesidad de promover una cultura de actividad física en el contexto universitario, ya que esta etapa es importante para consolidar los hábitos saludables a largo plazo.

Además, se identificaron tres motivos principales que

impulsan a los estudiantes a participar en actividades físicas: *fitness*, disfrute y competencia. El *fitness* se tornó una prioridad, lo que refleja la creciente conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable y el bienestar físico. El disfrute, por su parte, señala que los estudiantes buscan placer en la actividad, resaltando la necesidad de ofrecer opciones divertidas y atractivas para fomentar un compromiso sostenido. La competencia también se valora, sugiriendo que las actividades deportivas y los eventos competitivos son efectivos para incentivar la participación. Por otro lado, la diferencia en motivación entre hombres y mujeres sugiere la influencia de factores socioculturales en la percepción y el involucramiento en la actividad física, con los hombres mostrando una mayor motivación.

Con base a estos hallazgos, se recomienda que la universidad fomente la actividad física a través de programas que prioricen el *fitness*, el disfrute y la competencia. Es fundamental ofrecer una variedad de actividades que no solo busquen mejorar la condición física, sino que también sean atractivas y entretenidas. Por último, es necesario proporcionar información sobre los beneficios de la actividad física para aumentar la conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable y mejorar el bienestar general de los estudiantes.

Referencias

- Andrade, L., Geffin, R., Maguire, M., Rodriguez, P., Castro, G., Alkhatib, A., & Barengo, N. C. (2021). The associations between access to recreational facilities and adherence to the American Heart Association's physical activity guidelines in US adults. *Frontiers in Public Health*, 9, 660624. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.660624>
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Cachón, J., Carrasco, H., Sánchez, M., & Zagalaz, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: A systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., & Lucas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186. <https://www.re-dalyc.org/pdf/3111/311137747002.pdf>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Brown, C., Richardson, K., Halil, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. (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(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(S3), E150-E159. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.253.2756>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi, I., Tcymbal, A., Abu, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, 9, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Durán, M. Á., Feu, S., & Sánchez, S. (2024). Motivos para realizar actividad física y variables psicoeducativas de estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 35-54. <https://doi.org/10.6018/cpd.588281>
- Estrada, E. G., Quispe, Y. A., Noblega, H., & Malaga, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 39-48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(2), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
- Gil, E., Meneghel, I., Llorens, S., & Salanova, M. (2020). Get vigorous with physical exercise and improve your well-being at work! *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6384. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176384>
- Granero, J., López, M. M., Dobarrio, I., & Cortés, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Wadsworth.
- Gutiérrez, P., Rocha, A., González, R., Ramírez, M., & Gómez, E. (2021). Motivación hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: Diferencias demográficas. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2), 13-23. <https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-58>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: A systematic review from the social ecological model perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Huang, W. Y., Huang, H., & Wu, C. E. (2022). Physical activity and social support to promote a health-promoting lifestyle in older adults: An intervention study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14382. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114382>
- León, M. P., Prieto, A., & Gil, P. (2020). Hábitos y motivos de ejercicio físico en estudiantes universitarios y su relación con el valor otorgado a la Educación Física. *Retos*, 37, 78-84. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70454>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mamani, M., Estrada, E. G., Mamani, M. R., Aguilar, R. A., Jara, F., & Roque, C. E. (2023). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024627>
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Martín, A., Gostian, L. A., Beltrán, A. I., Belando, N., Simón, J. A., López, C., Navarro, E., Tornero, J. F., & Clemente, V. J. (2024). Sporting mind: The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 23(1), 167-176. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23071>
- Neil, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Quispe, Y. A., Velasquez, L., Herrera, A. J., Isuiza, D. D., Ulloa, N. J., & Cruz,

- E. O. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 21-27. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365-373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Pedersen, M., Bredahl, T., Elmose, K., & Hansen, A. (2022). Motives and barriers related to physical activity within different types of built environments: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9000. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159000>
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Santos, R. M., & Melero, A. R. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos*, 50, 925-930. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.96892>
- Saqib, Z. A., Dai, J., Menhas, R., Mahmood, S., Karim, M., Sang, X., & Weng, Y. (2020). Physical activity is a medicine for non-communicable diseases: A survey study regarding the perception of physical activity impact on health wellbeing. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 2949-2962. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280339>
- Shen, Z., Zeng, X., Li, J., Zheng, M., Guo, J., Yang, Y., Liu, G., & Cao, C. (2024). Does participation in sports competitions enhance interprofessional teamwork among medical students? Evidence from a medical school curriculum experiment. *BMC Medical Education*, 24(1), 821. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05807-2>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Trigueros, R., Navarro, N., Aguilar, J., & León, I. (2019). Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
- Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: A systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM Focus*, 2(2), 100074. <https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074>

Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor/a
Jhemy Quispe-Aquise	jhquispe@unamad.edu.pe	Autor/a
Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano	22230024@unamad.edu.pe	Autor/a
Jimmy Nelson Paricahua-Peralta	jparicahua@unamad.edu.pe	Autor/a
Roger Calsin-Vilca	rcalsin@unamad.edu.pe	Autor/a
Osbel Mora-Estrada	omora@uandina.edu.pe	Autor/a
Marceliano Arias-Jalire	ariasj@unamad.edu.pe	Autor/a
Isaías Immer Tello-Peralta	itello@unamad.edu.pe	Autor/a