

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>

Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física

Levels of physical activity and motivation to practice sports in Physical Education students

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante
deordonezb40@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-2330-2303>

Diego Andrés Heredia-León
diego.heredia@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Recepción: 25 de enero 2021
Revisado: 20 de febrero 2021
Aprobación: 30 de abril 2021
Publicación: 15 de mayo 2021

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

RESUMEN

El objetivo del estudio fue calcular los niveles de actividad física a través de la distribución porcentual según el género y determinar la relación existente entre la actividad física, las necesidades psicológicas básicas, motivación y la intención de ser físicamente activo. Por tanto se ejecutó un estudio transversal descriptivo de tipo correlacional, con una muestra de 309 estudiantes de Educación Física ($M=14.23$, $DE=1.79$) provenientes de dos instituciones educativas de Cañar. Los resultados demostraron que tanto hombres como mujeres alcanzaron niveles normales de actividad física, al mismo tiempo se obtuvo que la actividad física se correlaciona positivamente con las necesidades psicológicas, estas con la motivación intrínseca y extrínseca, regulación integrada, regulación identificada y estas a su vez con la intención de ser físicamente activo. Se concluye que el grado de motivación puede favorecer excelentes niveles de actividad física y en consecuencia promover una intención futura de práctica deportiva es los estudiantes.

Descriptor: Educación física; motivación; aprendizaje. (Palabras tomadas del tesaurus UNESCO).

ABSTRACT

The study's objective was to calculate the levels of physical activity through the percentage distribution according to gender and to determine the relationship between physical activity, basic psychological needs, motivation, and the intention to be physically active. Therefore, a descriptive cross-sectional study of a correlational type was carried out, with a sample of 309 Physical Education students ($A= 14.23$, $SD= 1.79$) from two educational institutions in Cañar. The results showed that both men and women, reached normal levels of physical activity, at the same time, it was clear that physical activity is positively correlated with psychological needs, these with intrinsic and extrinsic motivation, integrated regulation, identified regulation and these in turn with the intention of being physically active. It is concluded that the degree of motivation can promote excellent levels of physical activity and consequently promote a future intention of sports practice in the students.

Descriptors: Physical education; motivation; learning. (Words taken from the UNESCO thesaurus).

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) describe a la actividad física como un movimiento corporal generado a través de los músculos esqueléticos, con su determinado consumo de energía. Así mismo, a nivel mundial más del 80% de adolescentes de 11 a 17 años no alcanzan el nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día, con la tendencia que las niñas son menos activas que los niños, debido a las tareas domésticas del hogar (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En efecto, la actividad física no solo involucra la práctica de ejercicio, también abarca otras acciones que incluyen movimientos corporales realizados en periodos de juego, formas de transportarse, trabajo, tareas recreativas y domésticas. Así mismo, realizar actividad física de manera regular y según las capacidades y características de la población, posee grandes beneficios para la salud fisiológica y orgánica (Reyes-Chávez, et al. 2019).

Cabe resaltar que, diferentes autores (Márquez, et al. 2016), consideran que la actividad física y la motivación tienen un desarrollo relevante en los estudiantes en la asignatura de Educación Física. Uno de los factores primordiales en el ámbito deportivo es la metodología de trabajo de los docentes, es decir les permite fomentar la motivación tanto en el horario escolar como fuera del entorno educativo para promover la adherencia al deporte y como consecuencia la intención de ser físicamente activo que pueda mantenerse en su edad adulta. Pero, en este contexto, en los últimos años los niveles de actividad física han decrecido a causa de la falta de motivación en el ámbito deportivo, por esta razón es importante analizar las causas que inciden en dicha motivación.

En tal sentido, se manifiesta una problemática en la actividad física partiendo de la disminución del horario para la ejecución de la misma y no se alcanza los niveles sugeridos para mejorar y optimizar la salud en los adolescentes (OMS, 2020).

Tal es el caso que generalmente en el nivel de Educación General Básica se impartía 5 horas de Educación Física a la semana, esta planificación se llevaba a cabo cuando los estudiantes asistían a las instituciones educativas, pero, debido a la pandemia el horario

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

se acopló de acuerdo al Plan Educativo: aprendamos juntos en casa, instaurado por el (Ministerio de Educación, 2020), que sugiere que los alumnos de 12 a 15 años permanezcan en clases virtuales una hora y media al día y los estudiantes de más de 16 años hasta dos horas al día, es decir se disminuye el horario de actividad física y por ende se incrementa el sedentarismo y malos hábitos. Con estos antecedentes es necesario influenciar a que los jóvenes ejecuten las actividades de manera voluntaria (Lizandra & Peiró-Velert, 2020). Esta influencia depende de la forma interpersonal del profesor de Educación Física al contribuir hacia una óptima actitud o conducta de los estudiantes (Pérez-González, et al. 2019).

En este contexto, en las clases de Educación Física estudiar la motivación a la práctica deportiva se fundamenta desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan, comentada en (Stover, et al. 2017), comprende la motivación del individuo vinculada con el desarrollo de la personalidad, el crecimiento y las necesidades psicológicas, es decir el comportamiento del individuo y sus acciones en la sociedad.

Adicionalmente, la TAD sugiere que se ejecute actividades, se ejercite capacidades y la conexión con la colectividad. Estas actividades necesitan nutrientes o apoyos ambientales, es decir, considerar procesos naturales como la motivación intrínseca y las regulaciones extrínsecas (Stover, et al. 2017), (Cera-Castillo, et al. 2015), afirman también que esta teoría parte del comportamiento del individuo y es motivado por la competencia, autonomía y relación con otras personas. La TAD determina una macroteoría que comprende la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación dividida tanto en intrínseca como extrínseca (Stover, et al. 2017).

Dentro de este contexto, las necesidades psicológicas básicas en Educación Física han sido estudiadas en varias investigaciones (Franco, et al., 2016), (Moreno, et al. 2011), así de igual manera en el ámbito deportivo (Balaguer, et al. 2008). Las cuales indican que estas necesidades comprenden tres variables para el desarrollo y conservación de la salud psicológica y el bienestar del individuo, entre estas están competencia, autonomía y relación con los demás. La competencia es la destreza para efectuar acciones con la

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

convicción que el rendimiento sea el que se desea y espera; la autonomía, está considerada como la capacidad de escoger aquella determinación que parezca más adecuada sin presiones externas; y la relación con los demás dispone que el estudiante sienta que puede tener la aceptación y colaboración de los individuos valorados importantes (Moreno et al. 2011).

Al mismo tiempo, la motivación autodeterminada varía según el fin que se desea cumplir, esta motivación se enfoca hacia el disfrute y el placer de practicar actividades físicas y se realiza de manera voluntaria. Contribuye a obtener mejores resultados apoyados del esfuerzo, la persistencia, la vitalidad, el rendimiento, el bienestar psicológico y la autoestima (Joseph-Polyte, et al. 2015).

Con relación a la motivación en la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física, de la misma manera se ha encontrado estudios (Manzano-Sánchez & Valero-Valenzuela, 2013), (Moreno-Murcia, et al. 2008); aseguran que es una característica fundamental en las diversas actividades que el individuo realiza, en los diferentes entornos, tales como académicos, laborales, deportivos, o en su rendimiento, es decir la motivación influye en los resultados al ejecutar dichas actividades.

Dentro de este contexto, se ha considerado que, si la motivación es intrínseca, el nivel de autodeterminación será elevado, es decir se involucra con la tarea por placer y satisfacción. Por el contrario, las personas motivadas extrínsecamente, dispondrán un bajo grado de autodeterminación (Manzano-Sánchez & Valero-Valenzuela, 2013). Además, los individuos que carecen de inclinación, dedicación en la actividad física y falta de interés en sus resultados, se centran y forman parte de la desmotivación (Orbegoso, 2016).

En lo concerniente, a la motivación intrínseca se clasifica en subtipos motivacionales como la motivación intrínseca del conocimiento que se refiere cuando el estudiante de Educación Física se involucra por satisfacción a la vez que procura aprender. Motivación intrínseca por consecución describe cuando el alumno se compromete por placer al mismo tiempo que intenta superarse así mismo en las clases de Educación Física. La

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

motivación intrínseca por experiencias estimulantes denota que el alumno se compromete con el objetivo de probar sensaciones vinculadas a los sentidos (Granero-Gallegos, et al. 2014).

De igual forma, la motivación extrínseca se manifiesta con subgrupos como la regulación integrada que establece vincularse con diferentes aspectos de la persona, como valores, necesidades personales, metas e identidad (Moreno et al. 2011). La regulación identificada denota que el estudiante entiende la importancia de la Educación Física, sus beneficios y estas razones le motiva a ejecutar la práctica. Motivación extrínseca introyectada se refiere cuando el alumno realiza actividades por culpabilidad, la regulación externa, se plantea cuando el estudiante se desempeña por obligación (Granero et al., 2014) y, por último, la desmotivación indica la escasa intencionalidad para realizar actividades físicas (Moreno et al. 2011).

Indagaciones como la de (Franco, et al. 2017), sobre la actividad física y el rol de la motivación, aseguran que las tres necesidades psicológicas básicas poseen un resultado positivo con la motivación intrínseca y además esta motivación presentaría en el futuro un efecto positivo en la intención de ser físicamente activo. Así mismo, existe varios autores (Grao-Cruces, et al. 2017), (Fernández-Espinola, et al. 2020), que analizan la medida de la intencionalidad para ser físicamente activo (MIFA) y expresan que la práctica de actividad física durante la niñez y la adolescencia encaminan hacia un estímulo de buenos hábitos deportivos en el futuro.

De esta manera, el papel de la educación física es fundamental en las escuelas y colegios, ya que se cumple objetivos importantes como la promoción de hábitos saludables para motivar a los alumnos a la práctica de la actividad física y deportiva, puesto que la intervención y motivación a dichas prácticas están vinculadas con el crecimiento del nivel físico, social y psicológico, para favorecer la adherencia de buenos hábitos en la adultez (Fuentes-Vilugrón & Lagos-Hernández, 2019). Una de las causas por lo que los estudiantes abandonan las actividades físicas se debe a la falta de motivación, que conlleva a generar malos hábitos o actitudes perjudiciales, por lo que su

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

motivación y actividad voluntaria se reduce, esto a su vez, llevaría al docente a buscar una motivación extrínseca, mientras que los adolescentes que participan de forma activa su motivación incrementa de manera intrínseca.

Como consecuencia de lo anterior, el objetivo del estudio fue por una parte calcular los niveles de actividad física en los estudiantes de instituciones educativas del nivel superior y bachillerato, a través de la distribución porcentual según el género, por otra parte determinar la correlación existente entre la actividad física, la motivación y la intención de ser físicamente activo mediante el análisis estadístico de correlaciones bivariadas, para conocer los factores más influyentes. La investigación se plantea encontrar niveles de actividad física medios y determinar que la actividad física se relacione de manera positiva con las necesidades psicológicas básicas, así mismo se relacionen con la motivación intrínseca y extrínseca en sus formas más desarrolladas y de la misma manera con la intención de ser físicamente activo.

MÉTODO

Se llevo a cabo un estudio transversal descriptivo de tipo correlacional donde se ejecutó el análisis de los estudiantes de Educación Física con una sola medición y en un único momento. La muestra de la presente investigación estuvo definida por 309 estudiantes, conformada por 160 hombres y 149 mujeres pertenecientes a dos instituciones educativas del cantón Cañar, la primera fiscomisional “Santa Rosa de Lima” y el segundo establecimiento particular “Justiniano Crespo Verdugo”, con edades comprendidas entre los 11 y 18 años ($M=14.23$, $DE=1.79$). Los alumnos seleccionados fueron escogidos a través de una muestra por conveniencia y accesibilidad.

Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A). (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), en su versión en español de (Martínez-Gómez, et al. 2009). Este cuestionario consta de 9 ítems que valora la actividad física ejecutada por los estudiantes a través de la una escala de 5 puntos (Likert). Se valora los últimos 7 días de las clases de Educación Física, el tiempo libre y de los distintos horarios. Las primeras 8

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

preguntas se utilizan para obtener la calificación final del nivel de actividad física (e.g. con qué frecuencia realizaste actividad física cada día de la semana) y la pregunta 9 indaga si el estudiante estuvo enfermo. Respecto a los datos de alfa de Cronbach se obtuvo un valor de .88.

Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE). Se empleó el cuestionario validado al español de (Moreno-Murcia, et al. 2011) a partir de Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale, PNSE, (Wilson, et al. 2006). Está conformado por 18 ítems (6 para cada factor). El instrumento comienza con la expresión “En mis clases de Educación Física...”, se evalúa las necesidades de competencia (e.g. “estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes”), autonomía (e.g. creo que soy el que decide los ejercicios que hago) y relación (e.g. me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque me aceptan por quien soy). La escala de calificación es de tipo Likert con categorías que va del 1 (falso) al 6 (verdadero). En esta indagación la medida de alfa de Cronbach para las dimensiones de competencia fue de .90, para autonomía .80 y relación .77

Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ). Se empleó la validación al español (Moreno-Murcia et al., 2011) del Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) de (Lonsdale, et al. 2008). El mecanismo está compuesto por 36 ítems e inicia con la descripción “Participo en este deporte...”, se califica la motivación intrínseca general (e.g. porque lo encuentro agradable), motivación intrínseca conocimiento (e.g. porque me gusta aprender cómo usar nuevas técnica), motivación intrínseca estimulación (e.g. por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad), consecución (e.g. porque me ocasiona satisfacción cuando me esfuerzo por alcanzar mis metas), regulación integrada (e.g. porque me facilita vivir de acuerdo con mis valores), identificada (e.g. porque valoro los beneficios de este deporte), introyectada (e.g. porque me siento obligado a continuar).

Externa (para complacer a los que quieren que juegue) y la desmotivación (e.g. sin embargo, me pregunto por qué me esfuerzo para esto). Se mide con una escala de Likert

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

desde 1 (nada es verdad) hasta 7 (muy verdadero). Los valores de alfa de Cronbach de este estudio se determinó según las variables, en donde .81 corresponde a la motivación intrínseca general, motivación intrínseca del conocimiento .85, estimulación .86, consecución .86, regulación integrada con .86, identificada con .82, introyectada .79, externa .82 y desmotivación .78.

Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). Este instrumento parte de la versión adecuada al español de (Moreno-Murcia et al. 2008) del instrumento Intention to be Physically Active Scale (Hein, et al. 2004). Consta de 5 preguntas para medir la intención para ser físicamente activo del estudiante de Educación Física (e.g. habitualmente practico deporte en mi tiempo libre). Dichas preguntas van precedidas por el enunciado “Respecto a su intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...” Las opciones de respuesta son a partir de la escala de Likert, en la cual 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. En este estudio se determinó .77 de alfa de Cronbach.

Con el propósito de iniciar el proyecto de investigación se contactó con las autoridades de los establecimientos para solicitar la autorización para la ejecución de los cuestionarios. Además, se abordó a partir del consentimiento informado de los padres y representantes legales, debido a que los alumnos en su mayoría son menores de edad. Así mismo se completó el asentimiento informado por parte de los estudiantes de las dos instituciones educativas. Los cuestionarios se respondieron en línea a través de la aplicación google forms y se aclararon las dudas mediante sesiones por la plataforma zoom.

El investigador llevó a cabo una breve introducción y explicación del estudio para resolver las interrogantes de los alumnos. Se trabajó en conjunto con los estudiantes para que respondan el instrumento de manera consiente y responsable. El tiempo que se empleó para resolver el cuestionario fue de entre 15 a 20 minutos, dependiendo de la edad del encuestado. Cabe mencionar que durante la ejecución de los instrumentos se explicó detalladamente cada cuestionario y cada una de las escalas utilizadas en el estudio. A

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

partir de la muestra general de estudiantes se calculó las frecuencias y porcentajes según el sexo y el nivel de actividad física.

Adicionalmente se desarrolló estadísticas descriptivas de las variables tanto medias y desviaciones estándar, también se determinó el coeficiente Alfa de Cronbach de todas las dimensiones del estudio. En esta investigación el análisis de fiabilidad del coeficiente Alfa determinó valores mayores a .77. (Oviedo & Campo-Arias, 2005), afirma que es una medida aceptable ya que el rango mínimo admisible es .70, si este valor es menor según los autores la consistencia interna de la escala es baja. Posteriormente con todas las variables y sus dimensiones se analizó las correlaciones bivariadas, es decir se midió el grado de correlación que existe entre todas las dimensiones analizadas, se conoció si la relación es débil, moderada o fuerte, esto a través de la cuantificación por los coeficientes de correlación. El análisis estadístico se determinó mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics 25.

RESULTADOS

Mediante el análisis porcentual de los niveles de actividad física y la utilización del instrumento PAQ-A, se consideró la muestra total de los estudiantes de las dos instituciones, en donde se mostraron las frecuencias y porcentajes según el género (Tabla 1). Se determinó que el 23.7% de las mujeres se encuentra con un nivel normal y el 14.2% mantiene una actividad física baja. Así mismo, el 22.5% de los hombres mantienen un nivel normal de actividad física. En general la mayor cantidad tanto de hombres como mujeres tuvieron niveles normales (46.2%) de actividad física.

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

Tabla 1.
Distribución porcentual de los niveles de actividad física de acuerdo con el género.

Niveles de actividad física	Masculino		Femenino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Muy bajo	0	0.0	2	0.6	2	0.6
Bajo	38	12.2	44	14.2	82	26.4
Normal	69	22.5	73	23.7	142	46.2
Alto	48	15.6	24	7.8	72	23.4
Muy alto	5	1.5	6	1.9	11	3.4
Total	160	51.8	149	48.2	309	100

Fuente: Cuestionario.

Posteriormente, se determinó la media, la desviación estándar y el análisis de fiabilidad a través del alfa de Cronbach de todas las variables consideradas en este estudio (Tabla 2), dando como resultados valores altos en la motivación intrínseca, seguido de las necesidades psicológicas básicas, la medida de la intencionalidad para ser físicamente activo y con valores menores la regulación introyectada, externa y la desmotivación.

En lo concerniente a la relación existente entre las dimensiones del estudio a través del análisis estadístico de correlaciones bivariadas como se muestra en la Tabla 2 se obtuvo que la actividad física para adolescentes se correlaciona con resultados significativos y positivos con todas las dimensiones de las necesidades psicológicas, con la motivación intrínseca y con la motivación en su forma más autodeterminada como son la regulación integrada e identificada.

Las necesidades psicológicas dieron como resultado una relación tanto positiva como significativa entre competencia, autonomía y relación, es decir se correlacionan entre sí. La motivación intrínseca general tuvo una correlación positiva con las dimensiones de conocimiento, estimulación y consecución, asimismo con la regulación integrada y la

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

regulación identificada. La motivación intrínseca general demostró una correlación negativa con la regulación externa y la desmotivación.

Dentro de la motivación extrínseca, la regulación introyectada se correlaciona de manera positiva con las necesidades psicológicas de relación y autonomía, con la motivación intrínseca de conocimiento, estimulación, regulación integrada y con la regulación identificada. La regulación externa y la desmotivación tuvieron resultados negativos con gran parte de variables, con excepción de la regulación introyectada que se obtuvo valores significados y positivos.

Por último, la medida de la intencionalidad para ser físicamente activo posee una correlación positiva con el conjunto de variables, excepto con la regulación externa y la desmotivación.

Cabe mencionar que la motivación extrínseca en su forma menos autodeterminada es decir la regulación introyectada, la regulación externa así como la desmotivación se correlacionan entre si y estas a su vez, no se correlacionan con las demás variables. Con excepción de la regulación introyectada que se correlaciona con la intención de ser físicamente activo.

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

Tabla 2.
 Estadística Descriptiva (media y desviación estándar), Alfa de Cronbach y correlaciones bivariadas.

	M	DE	A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. PAQ-A	248	.76	.88	-	.37**	.25**	.27**	.35**	.26**	.38**	.34**	.28**	.32**	.05	-.07	-.13	.42**
2. Competencia	4.73	1.02	.90	-	-	.58**	.53**	.68**	.67**	.65**	.68**	.58**	.58**	.04	-.18**	-.22**	.57**
3. Autonomía	4.19	.99	.80	-	-	-	.44**	.45**	.52**	.49**	.48**	.52**	.47**	.18**	-.02	-.03	.34**
4. Relación	4.22	.96	.77	-	-	-	-	.56**	.54**	.58**	.59**	.59**	.59**	.18**	.07	-.02	.48**
5. MI General	5.64	1.12	.81	-	-	-	-	-	.84**	.84**	.81**	.76**	.78**	.07	-.11*	-.21**	.61**
6. MI Conocimiento	5.51	1.23	.85	-	-	-	-	-	-	.82**	.83**	.79**	.80**	.13*	-.14*	-.21**	.61**
7. MI Estimulación	5.45	1.17	.86	-	-	-	-	-	-	-	.84**	.82**	.82**	.13*	-.06	-.19**	.64**
8. MI Consecución	5.63	1.14	.86	-	-	-	-	-	-	-	-	.80**	.85**	.08	-.14*	-.22**	.58**
9. R Integrada	5.24	1.29	.86	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.80**	.20**	.01	-.10	.56**
10. R Identificada	5.72	1.05	.82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.11*	-.09	-.18**	.55**
11. R Introyectada	3.66	1.52	.79	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.69**	.51**	.19**
12. R externa	3.10	1.50	.82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.69**	.06
13. Desmotivación	3.52	1.46	.78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.08
14. MIFA	4.15	.72	.77	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Nota: PAQ-A: Actividad física para adolescentes; MI: Motivación Intrínseca; MIFA: Medida de la intencionalidad para ser físicamente activo; R: Regulación; M: Media; DE: Desviación Estándar; α : Alfa de Cronbach. ** $p < ,01$; * $p < ,05$.

Fuente: Programa estadístico IBM SPSS Statistics 25.

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

El objetivo del estudio fue por una parte calcular los niveles de actividad física en los estudiantes de la muestra de estudio, a través de la distribución porcentual según el género, por otra parte se determinó la relación existente entre las variables de la investigación a través del análisis estadístico de correlaciones bivariadas, para conocer los factores más influyentes entre la actividad física, la motivación y la intención de ser físicamente activo. La hipótesis del estudio se corroboró, al encontrar niveles de actividad física medios, altos niveles en la motivación intrínseca, seguido de las necesidades psicológicas básicas; además de correlaciones positivas entre la actividad física, las necesidades psicológicas, la motivación intrínseca, la regulación integrada e identificada y la intención de ser físicamente activo, esta última variable se correlacionó también con la regulación introyectada.

En relación a lo expuesto, la actividad física para adolescentes en el entorno de la educación física se ha estudiado a partir del análisis de escolares de secundaria, en donde autores como (Montoya-Trujillano, et al. 2016), a través de un estudio descriptivo comparativo y transversal con 690 escolares edades de 14 a 17 años de dos colegios en Perú y con la aplicación del cuestionario PAQ-A (el cual mide el nivel de actividad física durante los últimos 7 días), demostraron que el 75.9% de los dos colegios presentaron bajos y muy bajos porcentajes de actividad física y resultó que a mayor edad del estudiante el nivel de actividad física disminuye, este estudio no corrobora los resultados obtenidos, puesto que el nivel de actividad física que se encontró fue normal.

Respecto a las necesidades psicológicas básicas, las cuales han sido examinadas en el contexto de la educación física por (Moreno-Murcia et al. 2011), con 298 deportistas españoles como muestra y con una edad promedio de 14 años, determinan que las necesidades psicológicas (competencia, autonomía y relación) se correlacionan de manera positiva entre sí; de la misma forma se correlacionan con la motivación intrínseca, la regulación integrada y la regulación identificada. Así mismo, (Franco et al. 2017), analizan las necesidades psicológicas de 2670 estudiantes de Educación Física de España, Colombia y Ecuador; con edades entre los 12 a 16 años ($M=14.30$), los autores

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

obtienen como resultado correlaciones positivas con la motivación intrínseca. Es decir, los resultados acotados coinciden con los obtenidos en esta investigación, ya que la correlación fue la misma en las variables mencionadas.

En otro estudio de (Balaguer et al. 2008), con 301 deportistas españoles y una edad media de 24.1 años, resuelven que las tres necesidades psicológicas básicas también se correlacionan de manera positiva entre ellas y con las formas de motivación más autodeterminada y a su vez, se relacionan negativamente con la desmotivación. (Moreno et al. 2011) investigaron acerca de 155 estudiantes adolescentes en las clases de Educación Física con una edad de 14 a 20 años y una media de 16.35, constataron que las necesidades psicológicas son naturales e importantes para el bienestar y salud del individuo, de la misma manera, corroboran los resultados de correlaciones positivas mencionados anteriormente

De la misma forma, (Manzano-Sánchez & Valero-Valenzuela, 2013) en su indagación con una muestra de 51 personas que pertenecen a escuelas y clubes de España, constatan los resultados de su investigación y presentan cómo el nivel de motivación intrínseca, al igual que, la satisfacción de las necesidades, son elevadas en los estudiantes que entrenan acompañados y por el contrario el nivel de motivación extrínseca y la variable de desmotivación es mayor en las personas que realizan actividades físicas sin acompañamiento.

(Moreno-Murcia et al. 2008) de manera similar que este estudio, estudiaron la motivación en 413 adolescentes deportistas en edades comprendidas entre los 12 y 16 años y determinaron niveles moderadamente altos de motivación intrínseca con una correlación positiva hacia las actividades físicas que ejercen los adolescentes, es decir hacia una motivación autodeterminada. Cabe resaltar que en este estudio se precisó también relaciones negativas con la desmotivación y diferencias relevantes en función del género. (Franco et al., 2017) han puesto de manifiesto que la actividad física y el rol de la motivación, aseguran que las tres necesidades básicas tendrían un impacto positivo en la motivación intrínseca y asimismo influye en la autoestima del estudiante y esta

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

autoestima presentaría un resultado eficaz sobre la intención de ser físicamente activo. Con base en lo anterior es interesante la promoción de la práctica de actividad física y los parámetros de motivación, así como la intención de ser físicamente activo, con el fin que los adolescentes no abandonen dicha actividad física posteriormente y se impulse hacia buenos hábitos deportivos.

En esta indagación la medida de la intencionalidad para ser físicamente activo posee una correlación positiva con todas las variables estudiadas, tanto de actividad física como de la motivación, excepto con la regulación externa y la desmotivación. En este contexto, cabe mencionar que (Grao-Cruces, et al. 2016), analizan una muestra de 354 estudiantes de educación secundaria y con una edad ente los 12 y 16 años, puntualizan que los hombres son aquellos que se caracterizan por una mayor intencionalidad para ser físicamente activos y a su vez tienen una mejor autodeterminación, además constantemente prevalece la importancia que tienen en el futuro para desenvolverse en la actividad física.

CONCLUSIONES

Se presentan las siguientes conclusiones en concordancia con los objetivos planteados en la investigación.

Se calcularon los niveles de actividad física en función del género, donde tanto hombres como mujeres alcanzaron niveles normales de actividad física. Se determinó la correlación existente entre las variables y se obtuvo que la actividad física se correlaciona positivamente con las necesidades psicológicas básicas, estas a su vez con la motivación intrínseca y extrínseca en sus formas de regulación integrada y regulación identificada, así mismo se correlaciona con la medida de intencionalidad de ser físicamente activo.

En consecuencia, se presenta ciertas limitaciones al ser un estudio transversal donde no se implica necesariamente la prevalencia de una relación causa-efecto, sin embargo se conduce hacia la realización de investigaciones experimentales que relacionen la

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

actividad física y la motivación autodeterminada. Además, la muestra del estudio fue elegida por accesibilidad y no de manera aleatoria.

Como parte de las perspectivas a futuro, se recomienda realizar mas estudios en estudiantes ecuatorianos y a la vez que estos estudios se diferencien en función de edad y nivel educativo. Del mismo modo se sugiere llevar a cabo estudios experimentales y que se analicen a nivel longitudinal, la investigación se puede complementar a través de registros o fichas observacionales, en donde dichos instrumentos permitirán cotejar la percepción de los alumnos con datos medibles en las clases de Educación Física.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica de Cuenca y la Jefatura de Posgrados por apoyar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación [Support for autonomy, satisfaction of needs, motivation and well-being in competitive athletes: an analysis of the theory of self-determination]. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1),123-139.
- Cera-Castillo, E., Almagro, B., Conde-García, C., & Sáenz-López-Buñuel, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria [Emotional intelligence and motivation in physical education in secondary school]. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27),8-13.
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., & Sáenz-López, P. (2020). Complementing the Self-Determination Theory With the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *Frontiers in psychology*, 11, 1535.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

- Franco, E., Coterón, J., Martínez, H., & Brito, J. (2017). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física [Motivational profiles in physical education students from three countries and their relationship with physical activity]. *Suma Psicológica*, 24(1), 1-8.
- Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía [Motivations towards the practice of physical-sporting activity in students of La Araucanía]. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 20(2), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Sánchez Fuentes, J. A., & Martínez Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre [Motivational profiles to support autonomy, self-determination, satisfaction, importance of physical education and intention of physical practice in free time]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70.
- Grao-Cruces, A.; Fernández-Martínez, A.; Teva-Villén, M. R.; Nuviala, A. (2017). Autoconcepto físico e intencionalidad para ser físicamente activo en los participantes del programa Escuelas Deportivas [Physical self-concept and intention to be physically active in the participants of the Sports Schools program]. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1):15-26.
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be Physically Active after School Graduation and Its Relationship to Three Types of Intrinsic Motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5–19. <https://doi.org/10.1177/1356336X04040618>
- Joseph-Polyte, P., Belando, N., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. (2015). Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicantes de ejercicio físico [Effect of style teaching in the motivation of women practitioners of physical exercise]. *Acción Psicológica*, 12(1), 57-64.
- Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2019). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo [Social relatedness and its role in adolescents' motivation towards physical activity: a qualitative approach]. *Retos*, 37, 41-47. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70374>

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323–355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2013). Análisis del perfil motivacional de diversos grupos de atletas y su repercusión en el nivel de satisfacción deportiva [Analysis of the motivational profile of various groups of athletes and its impact on the level of sports satisfaction]. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(2), 9-19. <https://doi.org/10.6018/194571>
- Márquez, A, Alonso-Castillo, M, Gómez-meza, M, Alonso-Castillo, B, Oliva-Rodríguez, N, & Armendáriz-García, N. (2016). Motivaciones para la actividad física deportiva y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria [Motivations for sports activities and alcohol use in high school students]. *Ciencia y enfermería*, 22(3), 47-59. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532016000300047>
- Martínez-Gómez, D, Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M. E., & Veiga, Oscar L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles [Reliability and validity of the PAQ-A Questionnaire to Assess Physical Activity in Spanish Adolescents]. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439.
- Ministerio de Educación (2020). Plan Educativo “Aprendemos Juntos en Casa” [Educational Plan "We Learn Together at Home"]. Recuperado de <https://n9.cl/vcgvf>
- Montoya-Trujillano, A., Pinto-Rebatta, D., et al. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima [Level of physical activity according to the PAQ-A questionnaire in secondary school students in two schools in San Martín de Porres - Lima]. *Rev Hered Rehab*, 1, 21-31.
- Moreno, B., & Jiménez, R., & Gil, A., & Aspano, M. I., & Torrero, F. (2011). Análisis de la percepción del clima motivacional, necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada y conductas de disciplina de estudiantes adolescentes en las clases de educación física. Motricidad [Analysis of the perception of the motivational climate, basic psychological needs, self-determined motivation and disciplinary behaviors of adolescent students in physical education classes. Motor skills]. *European Journal of Human Movement*, 26,1-24.

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

- Moreno-Murcia, J., González-Cutre-Coll, D., & Cervello-Gimeno, E. (2008). Motivación y salud en la práctica físicodeportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco [Motivation and health in sports-physical practice: differences according to alcohol and tobacco consumption]. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2),483-494.
- Moreno-Murcia, J., Marzo, J., Martínez-Galindo, C., & Conte Marín, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español [Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context]. *RICYDE. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*. Doi:10.5232/Ricyde, 7(26), 355-369.
- Orbegoso, G., A. (2016). La motivación intrínseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros [Intrinsic motivation according to Ryan & Deci and some recommendations for teachers]. *Lumen: Educare*, 2(1), p. 75-93. <https://doi.org/10.19141/2447-5432/lumen.v2.n1.p.75-93>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2020). Actividad física [Physical activity]. Recuperado de <https://n9.cl/hknj>
- Oviedo, H., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach [An Approach to the Use of Cronbach's Alfa]. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580.
- Pérez-González, A., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J., Sánchez-Alcaraz, B. (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física [Systematic review of support for autonomy in physical education]. *Apunts. Educación física y deportes*, [en línea], 4(138), 51-61.
- Reyes-Chávez, L., Ruperti León, L., Cevallos Zambrano, C., Hidalgo Barreto, J., & Rosales Paneque, F. (2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador [Healthy Eating, Physical Activity and Associated Diseases in the Tarqui de Manta Parish, Ecuador]. *Correo Científico Médico*, 23(4).
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Fernández-Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica [Self-Determination Theory: A Theoretical Review]. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2),105-115.

Damian Eduardo Ordoñez-Bustamante; Diego Andrés Heredia-León

Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(3), 231–251. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.231>

©2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).