



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **TIPOS DE MOTIVACIÓN ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PANDEMIA DE ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Ángelo Rojas Tobar\***

[angelorojas17@hotmail.com](mailto:angelorojas17@hotmail.com)

**Camilo Medina González\***

[camilomedina.cmg@gmail.com](mailto:camilomedina.cmg@gmail.com)

**Matías Cabrera Cabrera\***

[maticabrerac14@gmail.com](mailto:maticabrerac14@gmail.com)

**Pablo Gajardo Cáceres\***

[Pablo.gajardo@uautonoma.cl](mailto:Pablo.gajardo@uautonoma.cl)

**Natasha Uribe Uribe\***

[natasha.valentina@uautonoma.cl](mailto:natasha.valentina@uautonoma.cl)

**Felipe Mujica Johnson\***

[felipe.mujica@uautonoma.cl](mailto:felipe.mujica@uautonoma.cl)

\*Universidad Autónoma de Chile, Chile

### **RESUMEN**

La actividad física ha destacado por su importancia cultural en el contexto de pandemia, ya sea asociada al tiempo de ocio y recreación, como al resguardo de la salud. Dicha actividad es posible investigarla en diferentes contextos y poblaciones de la sociedad, de modo que son muy relevantes los estudios que focalizan su atención en una población concreta. En esta ocasión se investigó a estudiantes universitarios que cursaban la carrera de Pedagogía en Educación Física, con el objetivo de analizar los tipos de motivaciones para realizar actividad física. Se utilizó una metodología de investigación cuantitativa, con un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. Participaron 155 estudiantes universitarios (83,9% hombres y 16,1% mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 27 años. Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario estructurado de motivaciones hacia la actividad física y los datos fueron sometidos a un análisis estadístico de corte descriptivo e inferencial. Los resultados indican que hubo un predominio de la regulación identificada seguida de la motivación intrínseca. Asimismo, se identificó una correlación significativa entre ambas motivaciones mencionadas. Se concluye que los tipos de motivación del estudiantado podrían estar asociados a su vínculo personal, cultural y vocacional con la actividad física.

## **PALABRAS CLAVE:**

Motivación, actividad física, educación física, educación superior, pandemia.

# **TYPES OF MOTIVATION ASSOCIATED WITH THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PANDEMIC OF STUDENTS OF PEDAGOGY IN PHYSICAL EDUCATION**

## **ABSTRACT**

Physical activity has stood out for its cultural importance in the context of pandemics, whether it is associated with leisure and recreation or with safeguarding health. It is possible to investigate this activity in different contexts and populations in society, so studies that focus on a specific population are very relevant. On this occasion, research was carried out on university students studying Physical Education, with the aim of analysing the types of motivations for physical activity. A quantitative research methodology was used, with a non-experimental, descriptive and correlational design. A total of 155 university students (83.9% male and 16.1% female), aged between 18 and 27 years, participated. A structured questionnaire on motivations towards physical activity was used for data collection and the data were subjected to a descriptive and inferential statistical analysis. The results indicate that there was a predominance of identified regulation followed by intrinsic motivation. A significant correlation was also identified between the two mentioned motivations. It is concluded that the types of motivation of the students could be associated with their personal, cultural and vocational link to physical activity.

## **KEY WORDS:**

Motivation, physical activity, physical education, higher education, pandemic.

## 1. INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19 ha impactado a la sociedad desde múltiples perspectivas, generando, entre variadas consecuencias, el deterioro de la calidad de vida de las personas. Sobre todo, desde la perspectiva de la actividad física (AF), pues, los confinamientos, el teletrabajo, la educación virtual y/o las restricciones civiles, contribuyeron a la inactividad física de la ciudadanía (Celis-Morales, Salas-Bravo, Yáñez y Castillo, 2020; Márquez-Arabia, 2020; Mera, Tabares-González, Montoya-González, Muñoz-Rodríguez y Monsalve, 2020). Es decir, la pandemia, en muchos casos, pudo haber favorecido hábitos de vida sedentarios que pueden ser altamente perjudiciales para la salud física y psicológica de las personas de las diferentes edades o niveles etarios.

Teniendo en cuenta factores fisiológicos, Celis-Morales et al. (2020) plantearon que la pandemia aumentó la conducta sedente de la población (estar sentados), de modo que, en el corto y mediano plazo, la gente podría ser perjudicada por severos cambios metabólicos en su organismo. Este diagnóstico también lo confirman otras personas especialistas (Kalazich, 2020; Mera et al., 2020), por lo que se ha indicado que es fundamental “abordar estrategias para eliminar la probabilidad de desacondicionarse físicamente es vital, puesto que cuando se está activo los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario fisiológico y biológico en general” (Mera et al., 2020, p. 167). Desde una perspectiva psicosocial, la pandemia también está asociada a efectos que pueden dañar la salud, como estados emocionales frecuentes de más corto plazo (temores, angustia e inseguridad), estados de ánimo de más largo plazo (estrés y ansiedad), aislamientos sociales voluntarios y discriminaciones con relación a padecer la enfermedad del COVID-19 (Pérez, Álvarez y Rodríguez, 2020).

Dada la crisis social que se ha generado por la pandemia, podemos reconocer el gran valor de ciertas actividades culturales que en la cotidianidad previa a la pandemia eran menos relevantes. Entre ellas destaca la AF en sus múltiples manifestaciones (Mujica, 2021), ya sea en actividades más especializadas como el ejercicio o entrenamiento físico sistemático; en actividades más organizadas e institucionalizadas como el deporte; en actividades laborales como las pausas activas; en actividades educativas como las de Educación Física (EF) escolar; o en prácticas más cotidianas, espontáneas y/o recreativas, como un paseo familiar. Actualmente, aunque de forma forzada, la sociedad está tomando conciencia de que la AF es necesaria para una adecuada calidad de vida. Uno de los factores que puede ayudar a la ciudadanía y, en especial, al estudiantado en sus diferentes etapas educativas, para que logre generar hábitos de vida activa y saludable, es la motivación (Alonso y García, 2010; Chen, Wang, Wang y Zhou, 2020; Ensrud-Skraastad y Haga, 2020).

La motivación hacia la AF puede ser considerada como el resultado “de un conjunto de variables de diversa índole (sociales, ambientales e individuales) que determinan aspectos de la práctica como la elección de una o varias actividades, la frecuencia, la intensidad, la persistencia en la actividad e incluso el rendimiento” (Castañeda y Campos, 2012, p. 57). Cabe destacar, que la motivación puede ser la expresión de alguna experiencia previa significativa para el individuo, que lo lleva a elegir la selección de alguna AF y/o deporte (Cordero, 2018). Entre los tipos de motivaciones se encuentran la motivación intrínseca y la extrínseca (Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García-González, 2016; Ryan y Deci, 2020).

Una de las principales teorías que ha surgido del estudio de la motivación es la Teoría de la Autodeterminación (Chantal, Vallerand y Vallières, 1995; Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000, 2020). En esta teoría se explica que el ser humano desarrolla una motivación autodeterminada en función de tres necesidades psicológicas básicas, que serían la autonomía, la competencia y las relaciones sociales. En términos generales, se ha señala que es “una meta-teoría organísmico-dialéctica que asume que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y del desarrollo, esforzándose por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad” (Moreno y Martínez, 2006, p. 40). En el marco de esta teoría, se encontraría la motivación intrínseca y la extrínseca, las cuales se relacionarían, de uno u otro modo, con la autodeterminación de la motivación.

La motivación intrínseca se explica de diversas maneras haciendo referencia a la conducta de un individuo. Esta motivación se puede explicar como una motivación personal e interna, donde participar en la actividad es un fin en sí mismo (Chantal et al., 1995). Asimismo, se puede definir como la forma en que los patrones conductuales se lleven a cabo frecuentemente y por consiguiente no exista ningún factor o estímulo externo. El estímulo principal de la motivación intrínseca se basa en la propia ejecución del comportamiento (Chóliz, 2004). Dentro de la Teoría de la Autodeterminación se han generado otras subteorías, para dar explicaciones más específicas de las variaciones que tendría la motivación según otros factores. Entre ellas se encontraría la Teoría de la Evolución Cognitiva (Deci y Ryan, 1985, 2000; Moreno y Martínez, 2006; Ryan y Deci, 2000), que estudia los factores personales y sociales que facilitan la motivación intrínseca. También estaría la Teoría de la Integración Organísmica (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000), la cual clasifica la motivación extrínseca en 4 tipos de regulaciones (regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada).

Las regulaciones que explicarían la motivación extrínseca pueden ser entendidas de la siguiente forma: a) regulación externa: esta clasificación es la que menos incluye autodeterminación y que responde a la consecución de estímulos, como premios; b) regulación introyectada: esta categoría se asocia a las expectativas de auto-aprobación, donde la persona regula sus conductas en función de la valoración de otras personas; c) regulación identificada: en esta regulación la persona actúa motivada por el beneficio que le otorga su actividad, independiente del agrado que le pueda generar; y d) regulación integrada: esta categoría representa la mayor autonomía de la motivación extrínseca, donde la persona actuaría motivada por un compromiso con algunas estructuras sociales, por ejemplo, con los principios o valores de un club deportivo (Deci y Ryan, 1985, 2000; Moreno y Martínez, 2006; Ryan y Deci, 2000). La motivación extrínseca, por el contrario de la intrínseca, está relacionada directamente con estímulos o agentes externos al individuo. Por ejemplo, algunos factores extrínsecos serían realizar actividades para recibir alguna recompensa o evitar sanciones (Carrasco y Javaloyes, 2015). Por ello, en el ámbito de la educación, se ha señalado que la motivación extrínseca funciona “cuando el alumno realiza las actividades de aprendizaje por motivos distintos al propio aprendizaje: para obtener recompensas o evitar sanciones, por imposición de los padres, para que se reconozca su valía etc.” (García, 2004, p. 45).

Dado el contexto de esta investigación, se hará énfasis en la motivación para realizar AF en estudiantes universitarios. Un estudio realizado en una facultad de educación a estudiantes universitarios sobre su motivación para realizar AF, en función de la relación de la carrera universitaria con la AF, logró identificar lo siguiente: a) el estudiantado de carreras profesionales directamente y medianamente relacionadas a la AF, presenta una motivación intrínseca superior a la del estudiantado de carreras profesionales no relacionadas a la AF; y b) el estudiantado de las carreras profesionales no relacionadas a las AF y medianamente relacionado a la AF, presentó una mayor motivación extrínseca que el de las carreras directamente relacionadas a la AF (Castañeda y Campos, 2012).

El estudio de Fernández y García (2010) que se enfocó en la motivación para la práctica físico-deportiva de estudiantes universitarios gallegos, logró identificar que la principal motivación de dicho estudiantado eran los beneficios en torno a la salud y la recreación que podían lograr. En concordancia, aquella investigación concluye que las actividades orientadas hacia “la mejora de la salud, el entretenimiento y la diversión a través de las actividades físico-deportivas son las que, a priori, pueden tener más éxito en la mejora de la adherencia a la práctica entre el alumnado universitario gallego” (Fernández y García, 2010, p. 137). Aquella investigación no clasificó las motivaciones según su carácter intrínseco o extrínseco, pero se puede apreciar indicadores de ambas motivaciones. Por ejemplo, de motivación extrínseca identificada en el motivo de la salud y de interna en el motivo de la recreación.

Con base en lo anteriormente expuesto, el objetivo de esta investigación es analizar los tipos de motivación para la realización de actividad física en tiempos de pandemia de estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Autónoma de Chile, sede Santiago.

## 1. METODOLOGÍA

El estudio responde a un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo no experimental, de corte transversal, descriptivo y correlacional (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

En esta investigación participaron 155 estudiantes universitarios de la carrera profesional de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Autónoma de Chile, sede Santiago, con edades comprendidas entre los 18 y 27 años. De la totalidad de participantes, hubo 130 hombres (83,9%) y 25 mujeres (16,1%). Esta diferencia de género se explica por el contexto universitario estudiando, donde tradicionalmente ha habido más estudiantes hombres en las diferentes cohortes. El estudiantado participante estuvo distribuido por cohorte de la siguiente manera: cohorte 2021: 15 estudiantes; cohorte 2020: 32 estudiantes; cohorte 2019: 38 estudiantes; cohorte 2018: 27 estudiantes; cohorte 2017: 32 estudiantes; otras cohortes anteriores: 12 estudiantes. El total de participantes representa el 62,4 % del total de la población de estudio. En cuanto a la selección de la muestra, esta fue realizada de forma aleatoria (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Los criterios de exclusión de la muestra fueron los siguientes: a) estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física que no pertenezcan al Campus el Llano; b) estudiantes que no estuviesen matriculados el año 2021; c) estudiantes que respondan más de una vez el formulario; y d) estudiantes que no hayan aceptado el

consentimiento informado. Con relación a esto último, en el marco ético de la declaración de Helsinki (World Medical Association, 2008), el estudiantado aceptó participar voluntariamente mediante un consentimiento informado donde tomó conocimiento de los fines científicos de los datos aportados y del anonimato en el tratamiento de estos mismos.

Para la recolección de datos se diseñó y elaboró un formulario en Google Forms con un total de veintiséis preguntas. Veintitrés de ellas tuvieron el objetivo de evaluar el tipo de motivación de los estudiantes, mientras que las otras tres buscaron determinar la forma en que los sujetos realizaban actividad física en tiempos de pandemia como información complementaria al centro de la investigación. Asimismo, este cuestionario se llevó a cabo de forma *online*, a través de los correos institucionales y personales de los estudiantes, destacando que estos datos fueron solicitados con antelación en la carrera. Es importante señalar y destacar que para la confección del instrumento *Cuestionario de motivaciones hacia la actividad física*, se tomó como guía y referencia el *Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3)* (Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime, 2006), manteniéndose las mismas dimensiones de estudio que dicho cuestionario. El instrumento fue sometido a una validez de constructo por tres expertos, uno en materia pedagógica y dos en ciencias de la actividad física y del deporte. En una primera valoración se realizaron algunas observaciones que fueron consideradas y aplicadas al cuestionario, de modo que contribuyeron a mejorar la calidad del instrumento. En una segunda instancia de valoración el instrumento fue validado satisfactoriamente por los expertos.

La primera parte del procedimiento fue contactar al estudiantado participante, lo cual se hizo por un medio virtual, en concreto, por correo electrónico. Así, se les envió a las personas el instrumento junto con un documento de consentimiento informado, en el que ambas partes, tanto los investigadores, como los sujetos a evaluar, están de acuerdo en realizar el cuestionario bajo total confidencialidad. Posteriormente, quienes respondieron entregaron y enviaron sus repuestas a los investigadores donde estos pudieron, finalmente, proceder a la descarga, sistematización y análisis de los resultados obtenidos.

Para el análisis cuantitativo de los datos se utilizaron dos programas informáticos. El primero fue *Microsoft Excel*, el cual permitió el análisis estadístico descriptivo, con el fin de organizar y categorizar los datos recolectados. En esta primera etapa de análisis descriptivo se agregaron los datos a la plantilla Excel, donde se establecieron las respuestas de cada uno de los estudiantes, dando como primera referencia una distribución generalizada de los diferentes tipos de motivaciones que presenta cada uno de los sujetos evaluados. El segundo fue el programa *IBM SPSS statistics 25*, el cual permitió realizar un análisis estadístico inferencial. De este modo se logró identificar la motivación que predominó en cada uno de ellos. En esta etapa se compararon las medias de las cohortes y se estableció cómo se comportó la muestra de estudio con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

## 2. RESULTADOS

Los resultados según la motivación al momento de realizar actividad física en los estudiantes de Pedagogía en Educación Física en tiempos de pandemia indican una predominancia de la motivación de *regulación identificada*, lo que corresponde a un 51,3% del total de la muestra. También es importante señalar que la segunda motivación que destaca es la *regulación intrínseca*, lo que corresponde a un 44,2% de la muestra. El total de dichos resultados se pueden apreciar en el Figura 1.

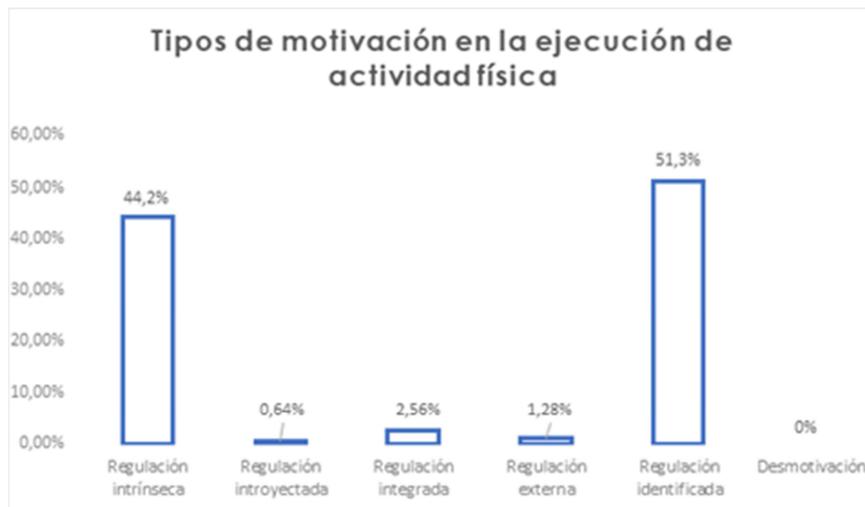


Figura 1. Tipo de motivación que predomina al realizar actividad física en los estudiantes de la Carrera de Pedagogía en Educación Física. Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la figura 1 también fueron analizados desde la perspectiva de cada cohorte de estudiantes, donde se logró reconocer que en las cohortes *otras* y *2021* predominó la regulación intrínseca. En las cohortes *2017*, *2018* y *2020*, predominó la regulación identificada. También destacar que la cohorte *2019* es la única que presentó una distribución igualitaria entre ambas cohortes.



Gráfico 2. Tipo de motivación que predomina al realizar actividad física en los estudiantes de la Carrera de Pedagogía en Educación Física según las cohortes. Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la regulación intrínseca fueron correlacionados con los de las regulaciones de la motivación extrínseca. En la Tabla 1 se presenta la correlación con la regulación integrada.

Tabla 1.  
*Correlación entre la regulación intrínseca y la regulación integrada*

Regulación intrínseca	Correlación de Pearson	Regulación integrada
	Sig. (bilateral)	-,144
	N	-0,72
		155

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 1 indica que la correlación entre las variables de regulación intrínseca y regulación integrada es baja según la escala coeficiente de correlación Pearson. Esto debido a que el resultado  $r = -,144$  y el valor de  $p = ,072$  establecen que no existe compatibilidad entre las variables. Además, al ser negativo el valor se infiere que ambas variables se relacionan inversamente.

En la tabla 2 se presenta la correlación de la regulación intrínseca y la identificada.

Tabla 2.  
*Correlación entre la regulación intrínseca y la regulación identificada*

Regulación intrínseca	Correlación de Pearson	Regulación identificada
	Sig. (bilateral)	,900**
	N	,000
		155

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01. Fuente: Elaboración propia.

La tabla 2 indica que la correlación entre ambas variables es alta según la escala coeficiente de correlación Pearson, ya que el resultado  $r = ,900^{**}$  y el valor de  $p = ,000$  establecen que sí existe compatibilidad entre las variables. Agregando que el valor al ser positivo, ambas variables se relacionan directamente.

En la Tabla 3 se expone la correlación entre regulación intrínseca e introyectada.

Tabla 3.  
*Correlación entre la regulación intrínseca y la regulación introyectada*

Regulación intrínseca	Correlación de Pearson	Regulación introyectada
	Sig. (bilateral)	,072
	N	,375
		155

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01. Fuente: Elaboración propia.

La tabla indica que la correlación entre ambas variables es baja según la escala coeficiente de correlación Pearson, ya que el resultado  $r = -.072$  y el valor de  $p = ,375$  establecen que no existe compatibilidad entre las variables. Además, al ser negativo el valor se infiere que ambas variables se relacionan inversamente.

Por último, en la Tabla 4 se expone la correlación entre la regulación intrínseca y la externa.

Tabla 4.  
*Correlación entre la regulación intrínseca y la regulación externa*

Regulación intrínseca	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	Regulación externa
		-,101
	N	,207
		155

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 4 indica que la correlación entre ambas variables es baja según la escala coeficiente de correlación Pearson, ya que el resultado  $r = -,101$  y el valor de  $p = ,207$  establecen que no existe compatibilidad entre las variables. Además, al ser negativo el valor se infiere que ambas variables se relacionan inversamente.

### 3. DISCUSIÓN

El tipo de motivación que obtuvo el mayor porcentaje a nivel general entre el estudiantado participante fue el de la regulación identificada, lo cual, en parte, podría explicarse por el vínculo sociocultural que tiene el estudiantado universitario con la AF (Gómez-Mazorra, Sánchez-Oliva y Labisa-Palmeira, 2020; Práxedes et al., 2016). Además, aquella regulación podría estar asociada a los beneficios en materia de salud que les proporciona la AF. Sobre dicha relación, diferentes estudios han reconocido que uno de los motivos más importantes para realizar AF en estudiantes universitarios es el beneficio a la salud (Alonso y García, 2010; Fuentes y Lagos, 2019; Moreno-Murcia, Pavón-Lores, Gutiérrez-Sanmartín y Sicilia-Camacho, 2005; Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011). Este motivo también es relevante en otras investigaciones con poblaciones de estudio no universitarias (Moreno et al., 2011). La regulación identificada también pudo estar asociada al beneficio que produce la AF en torno a la estética personal o la forma física, el cual es un motivo que se ha señalado en otras investigaciones (Alonso y García, 2010; Granero, Gómez, Abraldes y Rodríguez, 2011; Moreno-Murcia et al., 2005). No obstante, según el estudio de Moreno et al. (2011), la preocupación por la forma física también responde a la regulación introyectada, puesto que sería una manifestación de los nuevos valores sociales de época posmoderna.

La motivación que predominó en algunas cohortes de estudiantes de pedagogía en Educación Física fue la intrínseca, lo que nos dice que predominan los intereses personales, los gustos y las satisfacciones que se justifican en sí mismas en la realización de actividad física (Chandal et al., 1995; Moreno y Martínez, 2006). En el marco de la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de la Evolución Cognitiva (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2020, 2020), se podría decir que aquellos/as estudiantes se encuentran en un ambiente que se encuentran relativamente favorecidos socialmente. A su vez, que los factores del control y de la competencia facilitaron dicha motivación (Moreno y Martínez, 2006). Sobre todo,

porque ellos/as escogieron voluntariamente vincularse profesionalmente con la AF. Desde esta perspectiva, en función de la relación que se ha establecido entre la vocación y los motivos intrínsecos, también se podría decir que pudo haber incidido la vocación hacia la actividad física (Mujica, 2018; Mujica y Orellana, 2019). Esto, según Chandal et al. (1995), sería una motivación intrínseca asociada al placer y la satisfacción que proporciona la actividad. Desde dicha misma mirada, es comprensible que haya predominado la motivación intrínseca, dado que los estudiantes consultados, según su carrera de formación, presentan un vínculo mayor con la actividad física en comparación a otros estudiantes universitarios. Con relación a lo mismo, el estudio de Práxedes et al. (2016) identificó que los estudiantes universitarios de carreras asociadas a actividades físico-deportivas presentan mayores índices de realización de AF. Este vínculo del alumnado con la AF también es útil para explicar la correlación entre la motivación o la regulación intrínseca y la regulación identificada, ya que el estudiantado podría tener bastantes sentimientos positivos hacia los beneficios de la salud y el desarrollo de la forma física.

La investigación de Gómez-Mazorra et al. (2020) también destaca la relación entre estudiante activo físicamente y motivación intrínseca, reconociendo una diferencia significativa superior de su motivación intrínseca para realizar AF en los estudiantes universitarios activos en comparación con los no activos. La relación de un vínculo cualitativamente significativo con la AF y la motivación para su práctica también fue identificada en el estudio de Garita (2006), donde se concluye que cuanto mayor es la participación activa de los niños en la actividad físico-deportiva, hay una mayor posibilidad de continuar activos en dichas actividades en edades avanzadas. Una reciente revisión sistemática sobre la AF en tiempo libre de estudiantes universitarios destacó los aportes de la Teoría de la Autodeterminación que se refiere a los beneficios de los tipos de motivación en torno a factores intrínsecos, destacando las experiencias afectivas positivas y de bienestar (Gómez-Mazorra, Reyes-Amigo, Tovar, Sánchez-Oliva y Labisa-Palmeira, 2021). En un sentido similar, el estudio de Boonekamp, Dierx y Jansen (2021), concluye que es recomendable fomentar la motivación por la AF desde una mirada contextualizada que considere elementos significativos de las personas.

#### **4. CONCLUSIONES**

De acuerdo con el objetivo planteado, analizar los tipos de motivación para la realización de actividad física en tiempos de pandemia de estudiantes de Pedagogía en Educación Física, es posible concluir que los estudiantes al momento de realizar AF presentan en su mayoría motivaciones asociadas a la regulación identificada y hacia la motivación intrínseca, las cuales se correlacionaron significativamente. Se pudo establecer que, tanto la motivación intrínseca como la extrínseca, influyen en la realización de la AF en tiempos de pandemia Covid-19 en estudiantes universitarios.

Se considera que la motivación del estudiantado podría estar asociada a su vínculo personal, cultural y vocacional con la AF. De hecho, según la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), la relación de las personas con su entorno social sería una necesidad psicológica fundamental para comprender la motivación. Sería recomendable emplear estrategias para aumentar el nivel de AF en estudiantes universitarios en función de la regulación introyectada, sobre todo,

considerando elementos culturales que pueden favorecer valores asociados a la práctica físico-deportiva. Asimismo, generar espacios sociales para los estudiantes puedan seguir cultivando su vínculo significativo con la AF y desarrollar nuevas relaciones personales relevantes con dicha actividad.

Como futuras líneas de investigación, se encuentra el estudio de la relación que existe entre los tipos de motivación y la cantidad de horas que los estudiantes universitarios realizan de AF. Por otro lado, se reconoce la importancia de indagar los tipos de motivación con un enfoque metodológico cualitativo o mixto, para de este modo comprender de mejor forma el vínculo afectivo y cultural de los estudiantes con la AF.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, D. y García, J. L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-138. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4730318>
- Boonekamp, G. M., Dierx, J. A. y Jansen, E. (2021). Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? *European Physical Education Review*, 27(3), 512-528. <https://doi.org/10.1177/1356336X20970215>
- Carrasco, J. y Javaloyes, J. J. (2015). *Motivar para educar. Ideas para educadores, docentes y familias*. Madrid: Narcea.
- Castañeda, C. y Campos, M. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 57-61.
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo., Yáñez, A. y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Cordero, W. (2018). *Percepción de cuidadores y docentes sobre práctica deportiva de niños con déficit de atención con hiperactividad*. (Tesis de pregrado no publicada). Universidad de Cuenca, Ecuador
- Chantal, Y., Vallerand, R. J. y Vallières, E. F. (1995). Motivation and gambling involvement. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 755-763. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9713978>
- Chen, R., Wang, L., Wang, B. y Zhou, Y. (2020). Motivational climate, need satisfaction, self-determined motivation, and physical activity of students in secondary school physical education in China. *BMC Public Health*, 20, 1-14. (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09750-x>
- Chóliz, M. (2004). *Psicología de la Motivación: el proceso motivacional* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Valencia, España.

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Escobar, J. y Cuervo, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, (6), 27-36. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/302438451\\_Validez\\_de\\_contenido\\_y\\_juicio\\_de\\_expertos\\_Una\\_aproximacion\\_a\\_su\\_utilizacion](https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion)
- Fuentes, G. y 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>
- García, F. (2004). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora* (Tesis Doctoral no publicada). Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Ensrud-Skraastad, O. K. y Haga, M. (2020). Associations between Motor Competence, Physical Self-Perception and Autonomous Motivation for Physical Activity in Children. *Sports*, 8(9), 120. <https://doi.org/10.3390/sports8090120>
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D. y Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos (Leisure-time physical activity in Colombian university students). *Revista Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 37, 181-189. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495>
- Gómez-Mazorra, M., Reyes-Amigo, T., Tovar Torres, H., Sánchez-Oliva, D. y Labisa-Palmeira, A. (2021). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática (Leisure-time in physical activity in university students and school transition to universi. *Retos*, 43, 699-712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16. Recuperado de:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700161>
- Granero, A., Gómez, M., Abrales, J. y Rodríguez, N. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Revista Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 15-22. <https://doi.org/10.25115/ecp.v4i7.915>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México D.F: McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodologías de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México D.F: McGraw-Hill.

- Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., ... y Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(7), 75-90. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000700075](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000700075)
- Márquez-Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF. Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Mera, A., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D. y Monsalve, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Moreno-Murcia, J.A., Pavón-Lores, A.I., Gutiérrez-Sanmartín, M. y Sicilia-Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 154-165. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>
- Moreno, J. y Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871/107881>
- Moreno, J., Borges, F., Pardo, P., Sierra, A. y Huéscar, E. (2011). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista48/artmotivacion319.pdf>
- Mujica, F. (2018). Autopercepción de la vocación en docentes de educación física escolar en Chile. *CPU-e. Revista de Investigación educativa*, 27, 203-229. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i27.2563>
- Mujica, F. (2021). Sobre la autonomía y el objeto de estudio de las ciencias de la actividad física y del deporte. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 71, 127-135. Recuperado de: [https://emasf.webcindario.com/Sobre la autonomía y el objeto de estudio CAFYD.pdf](https://emasf.webcindario.com/Sobre%20la%20autonomia%20y%20el%20objeto%20de%20estudio%20CAFYD.pdf)
- Mujica, F. y Orellana, N. (2019). Deseos vocacionales que incentivan a la formación docente en Educación Física. *Revista Educación*, 43(1), 496-509. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v43i1.30013>
- Pérez, M., Álvarez, N. y Rodríguez, A. (2020). Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19. *Revista Electrónica Medimay*, 27(2), 252-261.

- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F. y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 191-204.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Revista Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., y Scime, G. (2006). "It's who I am ...9 really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.
- World Medical Association. (2008). *Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects*. Recuperado de: <http://www.wma.net/e/policy/b3.htm>.

Fecha de recepción: 20/9/2021  
Fecha de aceptación: 3/12/2021