

LOS JÓVENES FÍSICAMENTE ACTIVOS MÁS MOTIVADOS PRESENTAN MAYORES NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA Y MENOR TIEMPO EN SEDENTACIÓN

Mayorga-Vega, Daniel¹, Blanco Vega, Humberto², Blanco Ornelas, José René³, Viciano, Jesús⁴, Ornelas Contreras, Martha⁵
¹Universidad de Granada dmayorgavega@gmail.com; ²Univesidad Autónoma de Chihuahua hblanco@uach.mx; ³UACH-
UANL Becario CONACYT jblanco@uach.mx; ⁴Universidad de Granada jviciano@ugr.es; ⁵Univesidad Autónoma de
Chihuahua mornelas@uach.mx

INTRODUCCIÓN

Actualmente la actividad física se considera como uno de los hábitos de vida saludables más importantes. De hecho la práctica regular de actividad física es una importante cuestión de salud pública porque conlleva no solo la mejora del bienestar físico, sino también psicológica y social.

La motivación es un rasgo psicológico que despierta un organismo a actuar para lograr un objetivo deseado y provoca, controla y sostiene ciertas conductas dirigidas a un comportamiento. En definitiva, la motivación es el propósito o causa psicológica de cualquier acción.

Por tanto, entender mejor la relación entre la motivación de personas practicantes y sus niveles de actividad física parece crucial. Consecuentemente, el objetivo de este estudio fue examinar la influencia de la motivación autodeterminada sobre los niveles de actividad física entre estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos.

MÉTODO

Participantes.

Una muestra de 531 estudiantes universitarios mexicanos de género masculino ($n = 227$) y femenino ($n = 307$), con edades comprendidas entre los 18 y los 36 años ($M = 20,99$; $DT = 2,61$) participó en el presente estudio. Todos los participantes practicaban actividades físico-deportivas al menos dos o tres veces por semana durante 30 minutos.

Instrumentos.

Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico. (BREQ-2: Moreno, Cervelló y Martínez, 2007).

Cuestionario Internacional de Actividad Física; versión autoadministrada corta. (IPAQ self-administrated short version: Craig et al., 2003).

Procedimiento

Los participantes cumplimentaron los cuestionarios en su versión electrónica (Blanco et al., 2013). Posteriormente, para la variable de motivación se calculó el índice de motivación autodeterminada (Vallerand y Ratelle, 2002). La variable de actividad física fue tratada según la guía para el procesamiento de datos y análisis del cuestionario.

Después del análisis de conglomerados, se realizó el análisis multivariante para comparar los niveles de actividad física entre los grupos de motivación emergidos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de conglomerados identificó a dos grupos: “Alta motivación hacia el ejercicio físico” ($n = 403$) y “Moderada motivación hacia el ejercicio físico” ($n = 123$). Posteriormente, los resultados del análisis multivariante, seguido por los análisis univariados, mostraron que los estudiantes con una alta motivación hacia el ejercicio físico presentaban estadísticamente mayores niveles de actividad física moderada ($p < 0,01$). Asimismo, este grupo mostró un menor tiempo semanal sentado ($p < 0,05$). Sin embargo, para la actividad física vigorosa y ligera no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$) (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis multivariante sobre los niveles de actividad física semanal.

	<i>Alta motivación (n = 403)</i>	<i>Moderada motivación (n =123)</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
			3,844	0,004
Vigorosa (min)	338,5 (256,2)	313,7 (234,5)	0,522	0,470
Moderada (min)	338,3 (302,1)	251,9 (255,2)	7,661	0,006
Ligera (min)	475,7 (401,1)	478,7 (376,5)	0,013	0,908
Sentado (min)	301,2 (106,9)	334,5 (155,3)	6,431	0,012

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en este estudio indican la influencia de la motivación autodeterminada sobre los niveles de actividad física moderada y el tiempo en sedentación entre los estudiantes universitarios físicamente activos. Por tanto, incluso entre los practicantes regulares de actividad física, tener una mayor motivación implica tener unos hábitos de actividad física más saludables. Debido al papel que la motivación autodeterminada juega sobre los hábitos de actividad física moderada, ésta debe ser un factor a tener en cuenta en la promoción de la actividad física entre los jóvenes.

Agradecimientos: El presente estudio forma parte de un proyecto realizado con financiamiento de la Secretaría de Educación Pública-Subsecretaría de Educación Superior-Dirección General de Educación Superior Universitaria de México (OF-13-6894). Daniel Mayorga-Vega recibe una ayuda del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España (AP2010-5905).

REFERENCIAS

Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J., y Viciano, J. (2013). Editor for creating and applying computerise surveys. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 106, 935-940.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E... Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercisice*, 35(8), 1381-1395.

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.

Vallerand, R. J., y Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 37-63). New York: University of Rochester Press.