

XIV CONGRESO NACIONAL Y I CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Innovaciones y aplicaciones desde una perspectiva transfronteriza

CÁCERES, 14 AL 17 DE MAYO DE 2014



Tomás García Calvo
Ruth Jiménez Castuera
Margarita Gozalo Delgado
Juan Pedro Fuentes García
Pedro Antonio Sánchez Miguel
Francisco Miguel Leo Marcos
David Sánchez Oliva
Diana Amado Alonso
José María López Chamorro
Inmaculada González Ponce
Juan José Pulido González

Organizan

Asociación Extremeña del Comportamiento Deportivo

Universidad de Extremadura

Federación Española de Psicología del Deporte

Organizan



Patrocinan



GOBIERNO DE EXTREMADURA
Presidencia



Colaboran



El congreso está integrado dentro de la financiación del proyecto RITECA, Red de Investigación Transfronteriza de Extremadura, Centro y Alentejo, está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Operativo de Cooperación Transfronteriza España-Portugal (POCTEP) 2007-2013.

LUGAR PARA LA FICHA CATALOGRÁFICA

© De los textos: Tomás García Calvo, Ruth Jiménez Castuera, Margarita Gozalo Delgado, Juan Pedro Fuentes García, Pedro Antonio Sánchez Miguel, Francisco Miguel Leo Marcos, David Sánchez Oliva, Diana Amado Alonso, José María López Chamorro, Inmaculada González Ponce y Juan José Pulido González.

© De esta edición: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones.

Patrocinadores: Gobierno de Extremadura, Red de Investigación Transfronteriza de Extremadura- Centro Alentejo, Euroregión Alentejo Centro Extremadura, Programa de Cooperación Transfronteriza entre España y Portugal, Fondo Europeo de Desarrollo Regional, Diputación Provincial de Cáceres, Universidad de Extremadura, Ayuntamiento de Cáceres, y Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España.

Colaboradores: Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Extremadura, Colegio Oficial de Psicólogos de Extremadura, Federación Extremeña de Fútbol, Federación Extremeña de Baloncesto, Cámara de Comercio de Cáceres, División de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, y Patrocina un deportista.

Edita: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones.

ISBN: 978-84-7723-612-2

Depósito legal: CC-144-2014

Imprenta: Control P

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.

531 estudiantes universitarios mexicanos de género masculino ($n = 227$) y femenino ($n = 307$), con edades comprendidas entre los 18 y los 36 años ($M = 20,99$; $DT = 2,61$). 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 cumplieron los cuestionarios en su versión electrónica (Blanco et al., en prensa). 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).

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.

REFERENCIAS

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

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

	Alta motivación ($n = 403$)	Moderada motivación ($n = 123$)	F	p
Vigorosa (min)	338,5 (256,2)	313,7 (234,5)	3,844	0,004
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

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).