

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

*Trabajo de titulación previo
a la obtención del título de
Licenciada en Cultura Física*

PROYECTO DE INTERVENCIÓN:

**“PREDICCIÓN DE LA MOTIVACIÓN SOBRE EL COMPROMISO CON LA
PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE EL CONFINAMIENTO CAUSADO
POR EL COVID-19 Y SU PROGRESIVA DESESCALADA”**

AUTORA:

MARÍA GRACIA SALGADO GUERRERO

TUTOR:

LIC. MARIO GERMÁN ÁLVAREZ ÁLVAREZ, MGT.

CUENCA - ECUADOR

2020

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, María Gracia Salgado Guerrero con documento de identificación N° 0105119655, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de titulación: **“PREDICCIÓN DE LA MOTIVACIÓN SOBRE EL COMPROMISO CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE EL CONFINAMIENTO CAUSADO POR EL COVID-19 Y SU PROGRESIVA DESESCALADA”**, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: *Licenciada en Cultura Física*, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, diciembre del 2020



María Gracia Salgado Guerrero

C.I. 0105119655

CERTIFICACIÓN

Yo, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“PREDICCIÓN DE LA MOTIVACIÓN SOBRE EL COMPROMISO CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE EL CONFINAMIENTO CAUSADO POR EL COVID-19 Y SU PROGRESIVA DESESCALADA”**, realizado por María Gracia Salgado Guerrero, obteniendo el *Proyecto de Intervención*, que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, diciembre del 2020

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mario Germán Álvarez Álvarez', enclosed within a blue circular stamp.

Lic. Mario Germán Álvarez Álvarez, Mgt.

C.I. 0301494027

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, María Gracia Salgado Guerrero con documento de identificación N° 0105119655, autora del trabajo de titulación: **“PREDICCIÓN DE LA MOTIVACIÓN SOBRE EL COMPROMISO CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA DURANTE EL CONFINAMIENTO CAUSADO POR EL COVID-19 Y SU PROGRESIVA DESESCALADA”**, certifico que el total contenido del *Proyecto de Intervención*, es de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Cuenca, diciembre del 2020



María Gracia Salgado Guerrero

C.I. 0105119655

AGRADECIMIENTOS:

Quiero agradecer primero a Dios, por todas sus bendiciones.

A todos quienes conforman la Carrera de Cultura Física, ya que gracias a sus conocimientos impartidos forjaron bases sólidas y me motivaron a continuar aprendiendo.

Al Licen Mg. Mario Álvarez ya que sin su valioso conocimiento, apoyo y dedicación no hubiese sido posible la realización de este trabajo de investigación.

A todos mis amigos y familiares, que han estado junto a mí a lo largo de todo este proceso.

DEDICATORIA:

Dedico este trabajo a mis papás por su apoyo incondicional, por ser mi soporte y motivación.

A mi esposo, por enseñarme a no rendirme y a luchar por mis metas. Gracias por acompañarme en este camino.

A mis hermanos, ya que independientemente del lugar en el que se encuentren siempre estuvieron a mi lado.

RESUMEN

El propósito del presente estudio fue establecer si la motivación predice el compromiso con la práctica deportiva de los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana durante el confinamiento provocado por el COVID-19 y su progresiva desescalada. Para tal fin se aplicó el Cuestionario Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) y la Escala de Grado de Compromiso Deportivo. Se realizó un estudio de naturaleza cuantitativa, de diseño correlacional y de corte transversal-prospectivo, con una muestra de 1085 estudiantes universitarios quienes aceptaron ser parte del estudio y completaron el cuestionario, la edad promedio de los participantes fue de 21.08 ± 2.8 (422 mujeres y 663 varones). Se realizó un análisis correlacional y de regresión lineal simple para determinar predicción de la motivación sobre la práctica deportiva. Todos los motivos correlacionaron positivamente entre sí (≤ 0.05). Los resultados respecto a la regresión lineal muestran que la motivación autónoma predice la práctica deportiva actual en un 68% y que la motivación autónoma es capaz de predecir la práctica deportiva futura en un 77.6%.

Palabras clave: Estudiantes universitarios; motivación autónoma; cuestionario; escala; compromiso deportivo; actividad física; pandemia.

ABSTRACT

The aim of this study was to establish whether motivation predicts the commitment to sports practice of the Universidad Politécnica Salesiana students during the confinement caused by COVID-19 and its progressive de-escalation. For this purpose, the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) and the Sports Engagement Degree Scale were applied. A study of a quantitative nature, correlational design and prospective cross-sectional design was carried out, with a sample of 1085 university students who agreed to be part of the study and completed the questionnaire, the main age of the participants was 21.08 ± 2.8 (422 women and 663 males). A correlational and simple linear regression analysis was performed to determine the prediction of motivation about sports practice. All the motives were positively correlated with each other (≤ 0.05). The results regarding the linear regression show that autonomous motivation predicts current sports practice by 68% and that autonomous motivation is capable of predicting future sports practice by 77.6%.

Key words: University students; autonomous motivation; questionnaire; scale; sport commitment; physical activity; pandemic

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
Motivación	3
La Teoría de la Autodeterminación (TAD)	4
Compromiso hacia la práctica deportiva	5
MATERIALES Y MÉTODOS	5
Tipo de estudio	5
Participantes	6
Criterios de inclusión:	6
Criterios de exclusión:	6
Instrumentos:	6
Procedimiento	8
Análisis de resultados:	8
Análisis estadístico:	8
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	9
Resultados	9
Discusión	14
Conclusiones	15
Recomendaciones	15
BIBLIOGRAFÍA	18

INTRODUCCIÓN

El estudio de los perfiles motivacionales puede entregar información valiosa sobre los hábitos de las personas hacia la práctica de la actividad física, permitiendo fomentar una motivación mucho más positiva y conseguir una mayor adherencia hacia la misma, sin embargo, en Ecuador y específicamente en Cuenca, no existen estudios que comprueben las aseveraciones antes mencionadas.

Uno de los grandes esfuerzos que realiza la Universidad Politécnica Salesiana es propiciar una formación integral de sus estudiantes; es por esto que dentro de sus ejes está la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, sin embargo, tal y como lo demostraron Alonso y García (2010); García, Ruiz y Hernández (2001); Moreno-Murcia y Pavón (2008); los estudiantes universitarios tienen como motivo principal para no practicar actividades físico-deportivas la falta de tiempo.

La evidencia científica indica que mayores niveles de actividad física o condición física en esta población se relacionan con menores riesgos de sufrir patologías cardio-metabólicas, una mejor composición corporal, así como un rendimiento académico incrementado y una salud mental adecuada (Granados y Cuéllar, 2018).

Todo esto en condiciones normales, pero tras la pandemia causada por el brote de la enfermedad coronavirus SARS-CoV-2 (COVID19), y el inicio de un confinamiento repentino que implicó un cambio en los estilos de vida de toda la población, y es de esperar, que ciudadanos reasignen su tiempo de actividad o ejercicio físicos a comportamientos inactivos, sedentarios y poco saludables (Consejo Superior de Deportes, 2020).

En concordancia con lo anterior, resulta importante destacar que la restricción de la participación en actividades al aire libre, así como los desplazamientos a escuelas,

universidades y sitios de trabajo, reducen el tiempo dedicado a la realización de actividad física y ejercicio (Mera et.al., 2020).

Existen estudios que corroboran la importancia de la motivación frente a la práctica deportiva. Tal es el caso, del estudio realizado en la Ciudad de México, con estudiantes universitarios, donde el 74% fueron mujeres y 26% hombres, con edad promedio de 20 años. De los participantes del estudio se pudo concluir que el 4.08% presentaba motivación intrínseca, 3.45% regulación integrada, 3.65% regulación identificada, 3.09% regulación introyectada, 1.49% regulación extrínseca (Alba, et. al, 2018).

Otro estudio realizado en Zaragoza en el que participaron 77 jugadores de waterpolo con una edad comprendida entre los 13 y los 20 años ($M = 15.00$, $DT = 1.70$), concluyó que la motivación intrínseca y el compromiso deportivo se relacionaba positiva y significativamente, es decir que la motivación intrínseca fue capaz de predecir el compromiso deportivo en un 64% en esta población de estudio (Murillo, et.al, 2018).

En el año 2012, se estudió como influye la motivación en la predicción de mantenerse físicamente activos en 261 jugadores de baloncesto con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años. Los resultados del análisis de regresión mostraron que la motivación intrínseca predecía de forma positiva y estadísticamente significativa la intención de ser físicamente activo en un 32% (Almagro, et. al, 2012)

En Valencia, se analizó la predicción del compromiso deportivo en edad escolar con una muestra formada por 958 jóvenes de género masculino ($n = 732$) y femenino ($n = 226$), con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años. Al finalizar el estudio se demostró la capacidad predictiva que la motivación intrínseca poseía sobre el compromiso deportivo actual (Sanchez, et.al, 2011).

La situación actual de pandemia, ha reducido los niveles de actividad física a nivel mundial, específicamente en el periodo de confinamiento durante los primeros meses, tal y como lo demuestra un estudio realizado en Italia que determinó que los niveles de actividad física de los 2524 participantes, pasaron de un nivel alto y moderado, a un nivel bajo durante la pandemia de COVID-19 (Battaglia, et.al, 2020).

No existen estudios que demuestren como afectó la pandemia en el nivel de actividad física de la población ecuatoriana, pero se asume que sufrió un descenso significativo como en el resto de países.

En base al problema, y a todo lo mencionado con anterioridad, se definieron las preguntas de investigación que orientaron este estudio:

¿Es la motivación autónoma capaz de predecir el compromiso actual hacia la práctica deportiva en los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana?

¿Es la motivación autónoma capaz de predecir el compromiso futuro hacia la práctica deportiva en los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana?

Motivación

La motivación como Deci y Ryan la describen no hace referencia únicamente a la energía, sino también a la dirección, la persistencia y la finalidad de los comportamientos, incluyendo las acciones resultantes (Deci y Ryan, 1985).

Podemos considerar a la motivación hacia la actividad física deportiva como el producto 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 o la persistencia en la actividad física (Escarti y Cervelló, 2010).

Una de las teorías que nos permiten determinar los tipos de motivación y su relación con el deporte es la teoría de la Autodeterminación, que describo a continuación.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD)

La Teoría de la Autodeterminación, establece que existen tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) cuya satisfacción incrementa el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000).

La autonomía es la necesidad de sentirse el origen de sus acciones, recayendo sobre sí mismo la responsabilidad de sus actos y libertad de actuación. La competencia es el sentimiento de control sobre la acción, mostrando eficacia y la necesidad de relaciones sociales está caracterizada por la sensación de conexión con los individuos del entorno (Ryan y Deci, 2000).

Según la Teoría de la Autodeterminación, existen diferentes tipos de motivación, en las que se pueden distinguir diferentes niveles de autodeterminación, de mayor a menor autodeterminación: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación (Strover, Bruno, Uriel y Liporace, 2017).

La motivación intrínseca se corresponde con el grado más alto de autodeterminación y supone el compromiso del sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que ésta le produce, siendo el desarrollo de la actividad en sí el objetivo y la gratificación, por lo tanto generando sensaciones de competencia y autorrealización. La motivación extrínseca se puede presentar de manera diferente en función del grado de autonomía y control, encontrando de mayor a menor autodeterminación la regulación integrada, identificada, introyectada y externa. La desmotivación sería el grado más bajo de autodeterminación y se corresponde con una falta absoluta de motivación, tanto intrínseca como extrínseca (Deci y Ryan, 2000).

En concordancia con lo anterior, la teoría de la autodeterminación ayuda a comprender el mecanismo psicológico que dirige la dirección, intensidad y persistencia de una conducta (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007)

Compromiso hacia la práctica deportiva

Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keeler (1993) definieron el compromiso deportivo como el “constructo psicológico que refleja el deseo y la resolución de persistir en el esfuerzo deportivo durante cierto periodo de tiempo” (p.15).

La promoción de actividad física y el desarrollo de procesos motivacionales parecen aspectos clave para conseguir mejorar no solo los niveles de actividad física sino también la adherencia a un estilo de vida más saludable (Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar, y García-González, 2016).

Los principales motivos personales que hacen que una persona se mantenga adherida a la práctica de actividad física son: que la actividad sea divertida y disfrute de ella, que la persona que conduce la actividad lo haga de manera agradable y los factores sociales. Y es que el concepto de adherencia a la actividad física pretende hacer que la persona incorpore la actividad física a su estilo de vida (Aznar, 2015).

Por tal motivo se planteó como objetivo general establecer si la motivación predice el compromiso con la práctica deportiva de los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana durante el confinamiento provocado por el COVID-19 y su progresiva desescalada.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

Se realizó un estudio de naturaleza cuantitativa, de diseño correlacional y de corte transversal-prospectivo, con los estudiantes de las tres sedes (Guayaquil, Quito y Cuenca) de la Universidad Politécnica Salesiana durante los meses de junio a diciembre de 2020.

Participantes

Los estudiantes universitarios que completaron el cuestionario fueron 1242, de los cuales únicamente 1085 cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. De estos 422 eran mujeres y 663 varones. Las edades de los estudiantes universitarios fueron entre 18 a 29 años con una media de 21.08 ± 2.8 . Los participantes pertenecían a las ciudades de Quito, Guayaquil y Cuenca, y estudiaban las diferentes carreras en la Universidad Politécnica Salesiana.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, de todas sus carreras
- Estudiantes de pregrado.
- Estudiantes universitarios que hayan aceptado ser parte del estudio dando su autorización.
- Estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18 y 29 años.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que pertenezcan a otras universidades del país.
- Estudiantes de postgrado.
- Estudiantes universitarios que no hayan aceptado ser parte del estudio dando su autorización.
- Estudiantes universitarios con edades inferiores a 18 años y superiores a 29 años

Instrumentos:

Los instrumentos de medida que se utilizaron para analizar estas variables fueron:

Cuestionario Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) de Lonsdale, Hodge y Rose (2008), traducida y validada al español por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo y Conte (2011). El cuestionario está compuesto por 36 ítems dividido en 8 (ocho) factores:

1. Factores de motivación integrada
2. Factores de motivación identificada.
3. Factores de motivación introyectada.
4. Factores de motivación externa
5. Factores de desmotivación.
6. Motivación intrínseca hacia el conocimiento
7. Motivación intrínseca hacia la ejecución
8. Motivación intrínseca hacia la estimulación.

Las respuestas de los ítems en cada uno de estos cuestionarios se respondieron mediante una escala tipo Likert, con un rango de respuesta de 0 a 5, en la que el 0 corresponde a “Totalmente en desacuerdo” y 5 a “Totalmente de acuerdo” con el enunciado del ítem.

Para medir el compromiso deportivo se utilizó la Escala de Grado de Compromiso Deportivo, de Orlick (2004), traducida y validada al español por Belando, Ferriz-Morell, y Moreno-Murcia (2012). La escala está compuesta por 11 ítems que componen 2 factores: compromiso actual (e.g. “Estoy dispuesto a dejar otras cosas para ser mejor en mis entrenamientos”), compromiso futuro (e.g. “Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte”). La frase previa es “En mis entrenamientos...”.

Las respuestas de los ítems en cada uno de estos cuestionarios responden a una escala Likert, con un rango de respuesta de 0 a 5, en la que el 0 corresponde a totalmente en desacuerdo y el 5 a totalmente de acuerdo con el enunciado del ítem.

Cabe destacar que los instrumentos que se utilizaron fueron previamente analizados para evitar que no se entendieran las preguntas o frases en este contexto, esta tarea fue realizada por el grupo de investigación a cargo del estudio.

Procedimiento

Se autorizó la aplicación del cuestionario por parte del Rector y procurador de la Universidad ya que cumplía con todos los requisitos (legales). De esta manera se procedió a enviar de manera masiva el cuestionario (online) a todos los estudiantes de las tres sedes (Cuenca, Guayaquil y Quito), además de ser distribuido por las redes sociales y otros medios (Twitter, Facebook y WhatsApp).

Cabe indicar que se tuvo que pedir que se realice el envío masivo del correo con el cuestionario en dos ocasiones, con un margen de tiempo de tres meses, ya que no se tenía la suficiente acogida por parte de los estudiantes.

Análisis de resultados:

Al haberse aplicado la encuesta por medio de cuestionarios online de Google Forms, se obtuvo una base de datos en Excel que luego fue analizada a través del programa SPSS 21.0.

Análisis estadístico:

Una vez estructurada la base datos en el sistema estadístico, se procedió a realizar un análisis para determinar la normalidad de las variables, al ser un estudio en el que intervenían más de 50 sujetos, me regí al análisis de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, dando como resultado una curva con desviación normal, y en tal razón se aplicó la estadística paramétrica.

Posteriormente se analizó la existencia de correlaciones entre las variables de estudio, para tal fin se aplicó la Correlación de Pearson, dando como resultado que todas las variables son significativas entre sí, es decir, $p < .05$.

Par finalizar se ejecutó un análisis de regresión lineal simple para determinar el nivel de predicción de las variables motivacionales sobre el compromiso hacia la práctica deportiva. Siendo la variable dependiente: motivación autónoma, motivación controlada y amotivación, y las variables independientes el compromiso actual y futuro hacia la práctica deportiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

Tabla 1

Análisis de las variables Sociodemográficas

		TOTAL	MUJERES	VARONES
		n=1085	n=422 (%)	n=663 (%)
Edad	18-20	555	236 (42.3)	320 (57.7)
	21-23	306	106 (36.4)	200 (65.4)
	24-26	159	52 (32.7)	107 (67.3)
	27-29	65	29 (44.6)	36 (55.4)
Tienes hijos	SI	70	41 (58.6)	29 (41.4)
	NO	1015	381 (38.5)	634 (62.5)
Situación Laboral	Estudio	865	345 (39.9)	520 (60.1)
	Estudio y trabajo	220	77 (35)	143 (65)

Localidad	Cuenca	366	143 (39.1)	223 (60.9)
	Guayaquil	214	78 (36.4)	136 (63.6)
	Quito	505	201 (39.8)	304 (60.2)
Tamaño de la localidad	Menos de 1.000 habitantes	222	95 (42.8)	127 (57.2)
	Entre 1.000 y 5.000 habitantes	240	106 (44.2)	134 (55.8)
	Entre 5.001 y 10.000 habitantes	111	46 (41.4)	65 (58.6)
	Entre 10.001 y 30.000 habitantes	106	41 (38.7)	65 (61.3)
	Entre 30.001 y 50.000 habitantes	62	16 (25.8)	46 (74.2)
	Entre 50.001 y 100.000 habitantes	37	10 (27)	27 (73)
	Más de 100.000 habitantes	265	85 (32.1)	180 (67.9)
	No sabe-No contesta	42	23 (54.8)	19 (45.2)
Lugar de confinamiento	Menos de 60 m ²	197	65 (33)	132 (67)
	Entre 60 m ² y 90 m ²	410	153 (37.3)	257 (62.7)
	Entre 90 m ² y 120 m ²	263	118 (44.9)	145 (55.1)
	Más de 120 m ²	215	86 (40)	129 (60)

Te has organizado para entrenar durante el confinamiento	SI	426	143 (33.6)	283 (66.4)
	NO	659	279 (42.3)	380 (57.7)
<hr/>				
Entrenas en tu domicilio	SI	605	220 (36.4)	385 (63.6)
	NO	480	202 (42.1)	278 (57.9)
<hr/>				
Entrenas fuera de tu domicilio	SI	266	64 (24.1)	202 (75.9)
	NO	819	358 (43.7)	461 (56.3)
<hr/>				
Has perdido forma física desde que comenzó la pandemia por COVID-19	SI	913	351 (38.4)	562 (61.6)
	NO	172	71 (41.3)	101 (58.7)
<hr/>				
Deporte que practicabas (antes de COVID-19)	Fútbol	153	53 (34.6)	100 (65.4)
	Basketball	104	37 (35.6)	67 (64.4)
	Atletismo	122	51 (41.8)	71 (58.2)
	Ciclismo	89	37 (41.6)	52 (58.4)
	Natación	27	11 (40.7)	16 (59.3)
	Gimnasio	99	40 (40.4)	59 (59.6)
	Indoor	61	24 (39.3)	37 (60.7)
	Crossfit	76	32 (42.1)	44 (57.9)
	Bailoterapia	86	50 (58.1)	36 (41.9)

Deportes de Contacto	68	24 (35.3)	44 (64.7)
Volleyball	53	27 (50.9)	26 (49.1)
Ninguno	157	50 (34)	97 (66)

Fuente: Base de datos
Elaboración: propia

Tabla 2

Correlaciones entre las variables de estudio

	1	2	3	4	5
1. Motivación Autónoma		0,142**	-0,68*	0,824**	0,881**
2. Motivación Controlada			0,840**	0,536**	0,413**
3. Amotivación				0,395**	0,172**
4. Compromiso Actual					0,868**
5. Compromiso Futuro					

Correlación significativa a nivel 0.05** y 0.01*

Fuente: Base de datos
Elaboración: propia

Tabla 3

Regresión Lineal entre Motivación Autónoma y Compromiso Actual

Coefficiente de Correlación	0.824
Coefficiente de determinación R ²	0.680
Significancia	0.000

P= 0,05

Fuente: Base de datos
Elaboración: propia

Tabla 4

Regresión Lineal entre Motivación Autónoma y Compromiso Futuro

Coefficiente de Correlación	0.881
Coefficiente de determinación R ²	0.776
Significancia	0.000

P= 0,05

Fuente: Base de datos
Elaboración: propia

Tabla 5*Regresión Lineal entre Motivación Controlada y Compromiso Actual*

Coefficiente de Correlación	0.536
Coefficiente de determinación R ²	0.288
Significancia	0.000
<hr/>	
P= 0,05	Fuente: Base de datos Elaboración: propia

Tabla 6*Regresión Lineal entre Motivación Controlada y Compromiso Futuro*

Coefficiente de Correlación	0.413
Coefficiente de determinación R ²	0.170
Significancia	0.000
<hr/>	
P= 0,05	Fuente: Base de datos Elaboración: propia

Tabla 7*Regresión Lineal entre Amotivación y Compromiso Actual*

Coefficiente de Correlación	0.395
Coefficiente de determinación R ²	0.156
Significancia	0.000
<hr/>	
P= 0,05	Fuente: Base de datos Elaboración: propia

Tabla 8*Regresión Lineal entre Amotivación y Compromiso Futuro*

Coefficiente de Correlación	0.172
Coefficiente de determinación R ²	0.030
Significancia	0.000
<hr/>	
P= 0,05	Fuente: Base de datos Elaboración: propia

Discusión

Parecen coherentes los datos que relacionan la práctica de actividad física con la motivación más autodeterminada, tanto en la práctica física actual como en la intención de seguir siendo físicamente activos en el futuro, al igual que también lo han mostrado diversos trabajos (Capdevila et al., 2004; Moreno-Murcia et al., 2012; Vink et al., 2015).

Se debe recordar que la motivación intrínseca se sitúa como la más predictora para la adherencia a largo plazo (Teixeira et al., 2012). Estudios como el de García-Mas et al. 2011, relacionan los valores de motivación autodeterminada con mayor diversión y compromiso hacia la práctica deportiva. En esta misma línea, Moreno-Murcia, Hellín, González-Cutre y Martínez (2011) confirmaron que aquellos estudiantes con mayores niveles de motivación presentan mejor predisposición hacia la práctica deportiva y persistencia en la misma.

En cuanto a la actividad física realizada, los datos de esta investigación coinciden con el estudio llevado a cabo por Yli-Piipari et al. (2009), quienes afirman que los practicantes con un perfil más alto de motivación son más activos físicamente que aquellos estudiantes con un perfil “bajo de motivación”.

En cuanto a la motivación autónoma, esta obtiene el valor más elevado, seguido por la motivación controlada, siendo el más bajo el valor de la no motivación (amotivación). Estos datos concuerdan con estudios previos (Balaguer et al., 2011; Lonsdale et al., 2008; Martin y Guzmán, 2012; Moreno-Murcia et al., 2011; Viladrich et al., 2011).

Bajo la misma línea, se puede determinar que la motivación intrínseca es la que más puntuación obtiene, tal como lo manifiestan otros estudios. (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; García Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, y Moreno, 2010; Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro y Conde, 2014). Las motivaciones de los participantes hacia la práctica deportiva son cada vez más intrínsecas y por lo tanto estarán más predispuestos a

la consecución de una práctica física regular (Puigarnau, 2017). Por otro lado las puntuaciones más bajas son las alcanzadas en amotivación, lo que coincide con estudios como los de Isorna, Rial, Vaquero y Cristóbal (2014); también con Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia (2012) y también con Broo, Ballart, Juan, Valls y Latinjak (2012).

En el dominio de la motivación, la motivación autónoma ha sido valorada de forma elevada, corroborando los estudios de Batista et al. (2016); Batista et al (2017). Da Silva (2009); Hodge, Allen, y Smellie (2008), Ruiz-Juan y Zarauz-Sancho (2012), o Sancho y Ruiz-Juan (2015), La motivación controlada ha obtenido valores más bajos, de acuerdo con Batista et al. (2016); Batista et al (2017); Ruiz-Juan y Zarauz-Sancho (2012), que han encontrado valores moderados de motivación extrínseca y casi nulos de desmotivación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Con los resultados presentados en este estudio, se concluye que la motivación autónoma es capaz de predecir el compromiso actual hacia la práctica deportiva en los estudiantes universitarios de las tres sedes de la Universidad Politécnica Salesiana.
- Bajo esta misma línea, y en base a los resultados, puedo concluir a ciencia cierta que la motivación autónoma fue capaz de predecir el compromiso futuro hacia la práctica deportiva en los estudiantes universitarios de las tres sedes de la Universidad Politécnica Salesiana.

Recomendaciones

- Se recomiendan actividades que sean capaces de potenciar la motivación autónoma, que promuevan a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias

capacidades, a explorar, y a aprender, ya que estas pueden beneficiar la adherencia a la práctica deportiva a largo plazo y generar estilos de vida saludables.

- Estructurar programas a que eviten la desmotivación de los estudiantes universitarios, que faciliten nuevas experiencias de éxito y despierten el interés frente a la práctica deportiva, evitando la presión verbal, las recompensas condicionadas y los premios.

BIBLIOGRAFÍA

- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Alba, J. V., Chávez, L. F. J. G., & Zavalza, A. R. P. (2012) MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS.
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adulthood Emerging and Cultural Characteristics of the Stage in Chilean University Students. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.
- Becerra, C. A., Reigal, R. E., Hernández-Mendo, A., & Martín-Tamayo, I. (2013). Relaciones de la condición física y la composición corporal con la autopercepción de salud. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(34), 305-318.
- Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/S0140
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Sánchez, P. A., Leo, F. M., & Navas, L. (2010). Análisis de las relaciones entre la motivación y las atribuciones causales en jóvenes deportistas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 75-85.
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología*

- del Deporte*, 13(1), 55-74. Recuperado de <http://www.rpdonline.com/article/view/261/capdevila%20131>
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287
- Cecchini, J. A., Méndez, A., & Contreras, O. R. (2005). Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil. *Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha*.
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Self-determination and intrinsic motivation in human behavior. *EL Deci, RM Ryan.-1985*.
- Freire, W., Ramírez, M. J. y Belmont, P. (2015). Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años, ENSANUT-ECU 2012. *Revista Latinoamericana de Políticas y Acción Pública Volumen 2, Número 1- mayo 2015*, 2(1), 117.
- García-Calvo, T., Miguel, P. A. S., Marcos, F. M. L., Oliva, D. S., & Alonso, D. A. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva.(Incidence of Self-Determination Theory of sport persistence). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde*, 7(25), 266-276.
- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., & Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en

- deportistas adolescentes. *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II*, 407-417.
- Google noticias (2020). Coronavirus (COVID19).
<https://news.google.com/covid19/map?hl=es-419&gl=CO&ceid=CO:es-419>
- Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Grasselli, G., Zangrillo, A., Zanella, A., Antonelli, M., Cabrini, L., Castelli, A., ... & Iotti, G. (2020). Baseline characteristics and outcomes of 1591 patients infected with SARS-CoV-2 admitted to ICUs of the Lombardy Region, Italy. *JAMA*, 323(16), 1574-1581. doi:10.1001/jama.2020.5394
- Juan, F. R., Montes, M. E. G., & Piéron, M. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables: análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229. doi:10.1016/S0140-6736 (12)61031-9
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(3), 323-355.

- Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., & Wang, R. (2019). Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of Sport and Health Science*, 8 (5), 422-441. doi:10.1016/j.jshs.2019.04.002
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Márquez, J. J., Ramón, G., & Márquez, J. (2012). El ejercicio en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. *Revista Argentina de Endocrinología y Metabolismo*, 49(4), 203-212. http://www.raem.org.ar/numeros/2012-vol49/numero-04/203-212-endo4-6_arabia.pdf
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Moliner, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física - Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 25(1), 167-176. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723120.pdf>
- Myers, J., Kaykha, A., George, S., Abella, J., Zaheer, N., Lear, S., & Froelicher, V. (2004). Fitness versus physical activity patterns in predicting mortality in men. *The American journal of medicine*, 117(12), 912-918.

- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 1-72. doi:10.1111/sms.12581
- Prestwich, A., Conner, M., Morris, B., Finlayson, G., Sykes-Muskett, B., & Hurling, R. (2017). Do web-based competitions promote physical activity? Randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.003>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(1), 243-248.
- Richardson, S., Hirsch, J. S., Narasimhan, M., Crawford, J. M., McGinn, T., Davidson, K. W., and Cookingham, J. (2020). Presenting characteristics, comorbidities, and outcomes among 5700 patients hospitalized with COVID-19 in the New York City area. *JAMA*, e206775. doi:10.1001/jama.2020.6775
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., Magal, M., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed). Wolters Kluwer
- Rivera, J. I. Z. (2010). *Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en Monterrey (NL, México)* (Doctoral dissertation, Universidad de Murcia).
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Sánchez, G. F. L., Villora, S. G., & Suárez, A. D. (2016). Level of habitual physical activity in children and adolescents from the Region of Murcia (Spain). *SpringerPlus*, 5(1), 386.
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Santi-Huaranca, I., García-Huambachano, V., & Sáenz-Tejada, N. (2018). Validación de factores motivacionales para actividades deportivas en alumnos universitarios mediante SEMPLS. *Propósitos y Representaciones*, 6(2), 181-198.
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E., & Fernandez Liporace, M. M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica.
- Suvarna, B., Suvarna, A., Phillips, R., Juster, R. P., McDermott, B., & Sarnyai, Z. (2019). Health risk behaviours and allostatic load: asystematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 694-711. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.12.020
- Teixeira, P. J., Carraçal, E. V., Markland, D. M., Silval, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F., Latinjak, A. T., & Cruz, J. (2011). Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 243-255.

- Villamizar, J. A. F., del Valle, A. S., González, O. M., & Rosa, S. M. (2011). Relación de la habilidad física percibida y el clima motivacional percibido en estudiantes de secundaria, colombianos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 5(2), 69-79.
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical education and sport pedagogy*, 12(1), 77-87.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.
- WHO World Health Organization (2018). Las 10 principales causas de defunción.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- WHO World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018– 2030: more active people for a healthier world.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- WHO World Health Organization (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- WHO World Health Organization (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud –Actividad física.
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>