



## **Relación entre la autopercepción del estilo de vida activo y los motivos de práctica de actividad física y el tiempo de práctica en el tiempo libre de estudiantes universitarios de magisterio**

### **Relationship between self-perception of an active lifestyle and motives to practice physical activity and practice time in the free time of university teaching students**

Emilio Royo Ortín<sup>1</sup>, Carlos Peñarrubia Lozano<sup>1</sup> y Mónica Aznar Cebamano<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Educación, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España

\*Autora para correspondencia: [moaznar@unizar.es](mailto:moaznar@unizar.es)

#### **RESUMEN**

Existe evidencia de los beneficios que proporciona la práctica de actividad física (AF). Sin embargo, la población universitaria, parece no tener niveles suficientes, siendo este un elemento clave para un estilo de vida activo y saludable en el futuro. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la autopercepción de práctica de actividad física y los motivos de práctica de actividad física y los tiempos de práctica durante el ocio en alumnos universitarios que cursan grados de Magisterio. Participaron 203 personas matriculadas en Educación Física en Educación Primaria y Educación Física en Educación Infantil de los grados de Magisterio de la Facultad de Educación de Zaragoza, de las cuales 69 eran estudiantes del grado de Magisterio en Educación Infantil (33,99%) y 134 estaban inscritas en el grado de Magisterio en Educación Primaria (66,01%). Se obtuvo un error de muestreo de más/menos del 4,57% para los intervalos de confianza del 95%, asumiendo  $P=Q=0,5$ . El 21,2% de la muestra se consideró muy activo, el 69,5% moderadamente activo y un 9,4% poco activo. Solo se encontró diferencias significativas entre el grupo muy activo y poco activo en la variable tiempo de actividad física vigorosa en el ocio. Los motivos de práctica con mayor puntuación fueron de carácter intrínseco como prevención de la salud y diversión. La autopercepción del estilo de vida activo puso el foco en el tiempo de práctica intensa. Por otro lado, los futuros docentes tuvieron motivos de práctica cercanos a los valores éticos y sociales que luego promoverán en su profesión.

**Palabras clave:** Motivación, ejercicio, universidad, vida activa, enseñanza

#### **ABSTRACT**

There is evidence of the benefits provided by practicing physical activity (PA). However, the adult population, including university students, does not seem to have sufficient levels, this being a key element for an active and healthy lifestyle in the future. The objective of this study was to analyze the relationship between the self-perception of practicing physical activity and the reasons for practicing physical activity and the practice times during leisure in university students who are in the 3rd year of the degrees of Teaching in Early Childhood Education and Teaching in Primary education. 203 people enrolled in the subjects of Physical Education in Primary Education and Physical Education in Early Childhood Education of the Teaching degrees of the Faculty of Education of Zaragoza participated, of which 69 were students of the Teaching degree in Early Childhood Education (33.99%) and 134 were enrolled in the Primary Education Teaching degree (66.01%). A sampling error of plus/minus of 4.57% was obtained for the 95% confidence intervals assuming  $P=Q=0.5$ . 21.2% of the sample considered themselves very active, 69.5% moderately active and 9.4% not very active. Significant differences were only found between the very active and not very active group in the variable time of vigorous physical activity at leisure. The reasons for practice with the highest scores were health prevention and fun. The self-assessment of the active lifestyle puts the focus on intense practice time. On the other hand, future teachers have reasons for practice close to the ethical and social values that they will later promote in their profession.

**Keywords:** Motivation, exercise, university, active life, teaching

## INTRODUCCIÓN

Existe una gran evidencia en la literatura sobre los reportes y beneficios que proporciona la práctica regular de actividad física (AF) a nivel físico, fisiológico y social (Bull et al., 2020; Castañeda et al., 2018; Janssen et al., 2010), siendo la AF un elemento clave para mantener un estilo de vida activo y saludable (López et al., 2016) y una herramienta valiosa para combatir los crecientes índices de sobrepeso y las enfermedades derivadas del sedentarismo (Langille & Rodgers, 2010; Nissinen et al., 2001). Sin embargo, más del 50% de la población adulta no es suficientemente activa (OMS, 2020; Comisión Europea, 2014).

Dentro de esta población adulta se incluyen los estudiantes universitarios, los cuales no son ajenos a este descenso en la AF (Palma-Leal et al., 2022; Cocca et al., 2014). Diferentes investigaciones en España revelan niveles insuficientes de AF en universitarios, que van desde porcentajes cercanos a un 73% (Varela-Mato et al., 2012) pasando por porcentajes entre un 45-60% (Cocca et al., 2014; Romaguera et al., 2011; Práxedes et al., 2016; Rodríguez-Martín et al., 2019), hasta resultados con valores más bajos en torno a un 15% de estudiantado que sigue las recomendaciones de la OMS (Rico-Díaz et al., 2019). En el otro lado de la balanza nos encontramos estudios como el de Torres-Pérez et al. (2022) con universitarios del primer curso de Magisterio en Educación Primaria, en los cuales el 47% pertenecía al alto nivel de actividad física y el 47% al nivel medio. Fuera de España, también se señalan índices dispares de AF según los estudios. Peterson et al. (2018) con una muestra de universitarios estadounidenses encontraron la paradoja de niveles altos de AF y niveles altos de sedentarismo, es decir, los estudiantes universitarios eran muy activos y muy sedentarios al mismo tiempo. Soto et al. (2015) con población chilena universitaria, obtuvieron resultados que reportan una disminución en la práctica de actividad física desde su entrada a los grados. Hasse et al. (2004) con una muestra de varios países europeos encontraron una horquilla de inactividad física entre el 25% y el 45%. Keating et al. (2005) en un metaanálisis sobre la AF en estudiantes universitarios, hallaron que entre el 40%-50% eran físicamente inactivos. Kljajević et al. (2022) realizaron un análisis bibliográfico sobre estudios sobre actividad física y condición física en estudiantes universitarios y descubrieron niveles moderados de condición física y AF.

Las actitudes y comportamientos de este grupo de estudiantes se ven influido por factores como la edad, el cambio de ciudad en muchos casos o la adaptación a horarios diferentes a los habituales (Rodríguez-Martín et al., 2019). La desaparición de las clases de Educación Física (Chen et al., 2014) y la falta de motivación (Gómez-López et al., 2010) pueden convertirse en barreras para la reducción en los niveles de AF del estudiantado universitario.

Sobre este último factor, la motivación, entendida como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva (Martínez-Cervillos et al., 2021), es importante indagar puesto que permite estudiar los motivos de práctica de actividad física de la población investigada. La motivación para participar en actividades físicas y deportivas ha sido objeto de análisis y debate en el ámbito científico durante muchos años. Varios enfoques teóricos han surgido para comprender la motivación en este contexto, destacando entre ellos la teoría de la autodeterminación (TAD) propuesta por Deci y Ryan (1985). Esta teoría proporciona un marco sólido para explorar los diferentes tipos de motivación que impulsan a las personas a involucrarse en el ejercicio físico y sus consecuencias asociadas (Biddle & Nigg, 2000; Hagger & Chatzisarantis, 2007). La TAD postula que la motivación puede variar a lo largo de un continuo, desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca. En un extremo se encuentra la desmotivación, que implica la falta de cualquier tipo de motivación hacia la actividad física, mientras que en el otro extremo se sitúa la motivación intrínseca, caracterizada por el disfrute y la satisfacción derivados de la participación en la actividad en sí misma (Deci & Ryan, 1985). Entre estos polos, se encuentran



diversas formas de motivación extrínseca, que varían en el grado de internalización de las metas o valores asociados a la conducta (Ryan et al., 1984). La investigación ha demostrado que los tipos de motivación autodeterminados, como la regulación identificada y la motivación intrínseca, se relacionan positivamente con una mayor adherencia al ejercicio físico y estilos de vida más activos (Blázquez et al., 2015; Duncan et al., 2010; Gutiérrez-Caballero, 2022); sin embargo, la práctica de AF tiende a ser de corta duración cuando se asocia a motivos externos (Duncan et al., 2010; Ntoumanis, 2005). En este sentido, varios estudios han puesto de manifiesto que las personas activas presentan valores más altos en motivaciones intrínsecas como puedan ser la diversión, control del estrés o mejora de la condición física relacionada con la salud, entre otras (Capdevila, 2004; Gutiérrez-Caballero et al., 2022; Moreno-Murcia & Martínez, 2006).

Distintos estudios han profundizado sobre los motivos de práctica de actividad física en población universitaria de una manera más concreta. Rodríguez-Martín et al. (2019) encontraron diferencias en sus motivaciones para la práctica con universitarios del grado de enfermería y del grado de ciencias del deporte entre sexos, siendo las preferidas por los chicos la competición y la adquisición de fuerza y de resistencia; en el grupo femenino, lo fueron la estética y la prevención de salud. Resultados muy parecidos fueron los hallados por Roberts et al. (2014) con universitarios británicos y Castañeda et al. (2018) con estudiantes de primer curso de Magisterio. Otros estudios llevados a cabo con población adulta, exponen que los motivos de práctica más señalados son la prevención y la salud positiva (Lobo et al., 2021). Varias investigaciones con población adolescente y postadolescente, encuentran como motivaciones más recurrentes la diversión, pasar tiempo con amigos y el gusto por la actividad deportiva (Martínez et al., 2012). Respecto a los motivos sociales en adultos, se ha evidenciado una tendencia hacia prácticas físico-deportivas no competitivas, de carácter recreativo y con fines de salud (García, 2006). Moreno-Murcia et al. (2011) encontraron que el motivo social presentaba altos valores, otorgando gran importancia la muestra de adultos a los motivos sociales para practicar ejercicio.

Las conductas llevadas a cabo durante la etapa universitaria serán un factor importante para la consolidación de patrones a lo largo de su vida (Palma-Leal et al., 2021). Indagar sobre los hábitos saludables de discentes universitarios puede ser interesante con el fin de establecer estrategias que garanticen la promoción de AF en dicha población. Además, el hecho de que este alumnado vaya a ejercer en su futura profesión una influencia sobre niños en la adquisición de hábitos saludables, añade valor a la justificación de este tipo de estudios. Por todo ello, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre los motivos de práctica de actividad física, los tiempos de práctica durante el ocio y la autopercepción de práctica de actividad física en alumnos universitarios que cursan 3º en los grados de Magisterio en Educación Infantil y Magisterio en Educación Primaria.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

Participaron 203 personas de las 360 matriculadas en las asignaturas de Educación Física en Educación Primaria y Educación Física en Educación Infantil de los grados de Magisterio de la Facultad de Educación de Zaragoza, de las cuales 69 eran estudiantes del grado de Magisterio en Educación Infantil (33,99%) y 134 estaban inscritas en el grado de Magisterio en Educación Primaria (66,01). Se obtuvo un error de muestreo de más/menos del 4,57% para los intervalos de confianza del 95% asumiendo  $P=Q=0,5$ .

### **Procedimiento**

Se decidió aplicar las herramientas en único curso de la Facultad de Educación, abordando los Grados de Magisterio en Educación Infantil (MEI) y Magisterio en Educación Primaria (MEP). Se escogió el curso de tercero, debido a que es el curso en el que se desarrollaba la docencia de las asignaturas obligatorias de Educación Física, cuyas guías docentes recogen

competencias relacionadas con la promoción de estilos de vida activos. Además, varios de los profesores implicados en el proyecto de referencia tenían docencia asignada a dichas materias, lo que facilitó el acceso a la muestra. Todo el alumnado participante rellenó y firmó el consentimiento informado estándar de la Universidad de Zaragoza y los datos fueron tratados de forma anónima y se cumplieron con los requisitos que establece la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD). Los cuestionarios, de carácter individual y en papel, fueron rellenados a la vez que sus compañeros de grupo (cabe recordar que son dos de infantil y cuatro de primaria) al comienzo de una de las clases prácticas de la asignatura mediados del segundo semestre del curso 2022-2023.

### **Instrumentos**

Actividad física (AF): Para valorar la práctica de AF en el tiempo de ocio (tiempo caminando, tiempo de AF vigorosa en el tiempo libre y tiempo de AF moderada en el tiempo libre) se empleó la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ (Craig et al., 2003), cuyas propiedades psicométricas produjeron datos repetibles (la rho de Spearman se agrupó alrededor de 0,8), con datos comparables de formularios cortos y largos. La validez de criterio tuvo una rho mediana de aproximadamente 0,30. Consta de 9 preguntas, proporcionando información sobre el tiempo empleado en caminar, en actividades de intensidad moderada, en actividades de intensidad vigorosa y en actividad sedentaria realizadas en los últimos 7 días. La versión corta del IPAQ puede ser usada en estudios de prevalencia de actividad física regional y nacional, donde se requiere mantener la vigilancia y monitorización poblacional (Mantilla-Tolosa & Gómez-Conesa, 2007).

Motivos de práctica de actividad física: Para la evaluación de los motivos de práctica de actividad física de los estudiantes de la muestra, se empleó el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio, AMPEF (Capdevila et al., 2004). Es una versión final del Exercise Motivations Inventory-2 de Markland e Ingledew (1997), que supone su adaptación al castellano. El cuestionario está encabezado por el enunciado “personalmente practico ejercicio físico...”. Consta de 48 ítems agrupados en 11 factores: peso e imagen corporal (siete ítems), diversión y bienestar (seis ítems), prevención y salud positiva (seis ítems), competición (cuatro ítems), afiliación (cuatro ítems), fuerza y resistencia muscular (cuatro ítems), reconocimiento social (cuatro ítems), control del estrés (tres ítems), agilidad y flexibilidad (tres ítems), desafío (cuatro ítems), y urgencias de salud (tres ítems). Su formato de respuesta es tipo Likert de cero (nada verdadero para mí) a diez (totalmente verdadero para mí). Estos 11 factores permiten explicar el 72% de la variabilidad total de los datos, con una elevada consistencia interna (Alfa de Cronbach = 0.922) y con una buena fiabilidad Test-Retest (coeficientes de correlación superiores a 0.7).

Autopercepción del estilo de vida activo: Por último, se les pidió que realizaran una autopercepción sobre la apreciación que tenían sobre su estilo de vida activo, siendo 1 poco activo, 2 moderadamente activo y 3 muy activo. Niveles establecidos en el instrumento de referencia IPAQ, el cual en su completa administración permite la clasificación de los sujetos en estas tres categorías.

### **Análisis de datos**

Se estudió la normalidad de las variables mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov, la cual rechazó el supuesto de normalidad de estas ( $p < ,05$ ), derivando en el uso de pruebas no paramétricas. Se analizaron frecuencias sobre la autovaloración de estilo de vida activo y se realizaron estadísticos descriptivos sobre los motivos de AF. Para estudiar la relación entre la autovaloración del estilo activo y las variables analizadas del IPAQ y del AMPEF se usó la prueba H de Kruskal-Wallis y pruebas post hoc no paramétricas para establecer las diferencias entre grupos cuando existieron diferencias significativas. Para realizar el análisis estadístico se empleó el paquete estadístico SPSS 26.0.



## RESULTADOS

El 21,2% de la muestra se consideró muy activo, el 69,5% activo moderadamente y un 9,4% poco activo (Tabla 1). Por grados, aparecen porcentajes muy cercanos a la muestra total.

**Tabla 1**

*Frecuencias de autopercepción del estilo de vida activo.*

		Muy activo	Mod. activo	Poco activo	Total
GRADO	Infantil	11 (15,9%)	54 (78,2%)	4 (5,9%)	69
	Primaria	32 (23,8%)	87 (64,9 %)	15 (11,3)	134
Total		43 (21,2 %)	141 (69,5%)	19 (9,4%)	203

En la tabla 2 se muestran los estadísticos descriptivos sobre los motivos de AF. La mayor puntuación la obtienen prevención ( $M = 7,67$ ;  $DT = 1,74$ ), diversión ( $M = 7,42$ ;  $DT = 2,23$ ), adquisición de fuerza ( $M = 6,67$ ;  $DT = 2,24$ ) y para eliminar estrés ( $M = 6,54$ ;  $DT = 2,39$ ). Por el contrario, los motivos con menor valoración son urgencias de salud ( $M = 2,60$ ;  $DT = 2,55$ ) y reconocimiento social ( $M = 3,07$ ;  $DT = 2,43$ ). Por grados, los motivos siguen la misma tendencia.

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos de motivos de práctica.*

	M±DE	M±DE Inf.	M±DE Prim.
Peso e imagen	5,54 ± 2,65	5,86 ± 2,62	5,49 ± 2,51
Diversión	7,42 ± 2,23	7,45 ± 1,91	7,50 ± 2,35
Prevención	7,67 ± 1,74	7,81 ± 1,43	7,58 ± 1,84
Competición	4,08 ± 3,19	3,50 ± 2,95	4,16 ± 3,24
Afiliación	5,70 ± 2,88	5,35 ± 2,75	5,61 ± 2,84
Fuerza	6,67 ± 2,21	6,80 ± 2,05	6,70 ± 2,29
Reconoc. social	3,07 ± 2,43	2,41 ± 2,18	3,03 ± 2,58
Reducción estrés	6,54 ± 2,39	6,69 ± 2,24	6,52 ± 2,48
Agilidad	5,76 ± 2,27	5,79 ± 2,26	5,55 ± 2,28
Desafío	6,22 ± 2,38	5,93 ± 2,35	6,34 ± 2,63
Problemas salud	2,60 ± 2,55	2,62 ± 2,51	2,35 ± 2,38

En el estudio de la relación entre la autopercepción del estilo de vida activo y los tiempos de AF durante el ocio, solo existen diferencias significativas en el caso del tiempo de AF vigorosa con la muestra completa ( $p < ,05$ ), no siendo halladas en el análisis por grados. En el tiempo de ocio caminando, es el grupo moderadamente activo el que mayor rango promedio obtiene; en el tiempo de ocio vigoroso es el muy activo; por último, en el tiempo de ocio moderado lo vuelve a ser el grupo muy activo (Tabla 3). En cuanto a las diferencias significativas obtenidas en el caso del tiempo de ocio vigoroso con la muestra total, las pruebas post hoc nos muestran que estas se dan entre los muy activos y los poco activos ( $p < ,05$ ).

**Tabla 3***Relación entre autopercepción de estilo de vida activo y AF en tiempo de ocio..*

MOTIVOS	ACTIVO	Rango	<i>p</i>	Rango Inf.	<i>p</i>	Rango Pri.	<i>p</i>
Ocio_cam.	Muy activo	99,03	,380	36,91	,233	59,70	,247
	Activo moderado	105,04		34,63		71,58	
	Poco activo	86,13		22,00		60,47	
Ocio_vigoro-	Muy activo	120,50	,010	43,41	,165	77,38	,051
	Activo moderado	99,95		34,07		67,14	
	Poco activo	75,32		24,38		48,53	
Ocio_moder.	Muy activo	107,47	,100	36,91	,339	69,36	,179
	Activo moderado	103,68		35,50		69,68	
	Poco activo	77,13		23,00		50,90	

Por último, en la tabla 4 se muestra la relación entre la autopercepción de estilos de vida activo y los motivos de práctica de actividad física. En ningún motivo, tomando la muestra completa, se encontraron diferencias significativas ( $p > ,05$ ). Sí se obtuvieron, sin embargo, en el grupo de infantil pero sólo en el motivo de práctica por razones de imagen y peso ( $p < ,05$ ). El grupo muy activo es el que mayor rangos promedio obtuvo en los motivos como diversión, ganar fuerza, mejorar su agilidad y como desafío; el grupo moderadamente activo lo hizo en peso e imagen y en prevención; el grupo poco activo, lo alcanzó en competición, afiliación, reconocimiento social, reducción de estrés y por urgencias de salud. No obstante, en ninguno de los motivos, las diferencias son estadísticamente significativas.



**Tabla 4**

*Relación entre autopercepción de estilo de vida activo y motivos de práctica de actividad física.*

MOTIVOS	ACTIVO	Rango	<i>p</i>	Rango Inf.	<i>p</i>	Rango Pri.	<i>p</i>
Peso_Imag	Muy activo	102,92	,693	23,73	,030	76,75	,288
	Activo moderado	103,20		38,35		64,09	
	Poco activo	91,03		20,75		67,53	
Diversión	Muy activo	116,08	,109	41,64	,478	75,36	,229
	Activo moderado	96,28		33,64		63,27	
	Poco activo	112,58		35,75		75,27	
Prevención	Muy activo	101,53	,844	34,86	,985	67,03	,874
	Activo moderado	103,11		35,15		68,47	
	Poco activo	94,79		33,88		62,90	
Competición	Muy activo	93,98	,532	28,36	,163	63,67	,347
	Activo moderado	103,33		37,31		66,62	
	Poco activo	110,32		22,00		77,43	
Afiliación	Muy activo	105,34	,402	35,86	,851	69,45	,495
	Activo moderado	98,92		34,44		65,07	
	Poco activo	117,32		40,13		80,77	
Fuerza	Muy activo	111,02	,553	37,32	,819	74,11	,543
	Activo moderado	99,21		34,22		63,30	
	Poco activo	102,29		39,12		85,57	
Rec. social	Muy activo	107,24	,246	36,86	,625	74,52	,115
	Activo moderado	97,97		35,30		63,30	
	Poco activo	120,03		30,75		76,90	
Estrés	Muy activo	109,63	,406	33,41	,859	69,97	,228
	Activo moderado	98,35		35,64		63,48	
	Poco activo	111,79		30,75		85,57	
Agilidad	Muy activo	111,00	,522	38,77	,789	73,31	,585
	Activo moderado	99,37		34,35		65,11	
	Poco activo	101,18		33,38		68,97	
Desafío	Muy activo	118,80	,083	36,82	,898	79,95	,079
	Activo moderado	96,28		34,89		62,22	
	Poco activo	106,42		31,50		71,57	
Probl. salud	Muy activo	101,43	,865	33,82	451	68,41	,401
	Activo moderado	101,25		36,11		65,10	
	Poco activo	108,84		23,25		79,47	

## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre los motivos de práctica de actividad física, los tiempos de práctica durante el ocio y la autopercepción de práctica de actividad física en alumnos universitarios que cursan 3º en los grados de Magisterio en Educación Infantil y Magisterio en Educación Primaria.

Respecto a la autovaloración del estilo de vida activo, el alumnado de los dos grados de Magisterio analizados consideró mayoritariamente que cumple con los mínimos exigibles por

las organizaciones (90,7% se consideraron muy activos o moderadamente activos). Estos hallazgos difieren de los revelados por la mayoría de estudios encontrados con muestras de alumnado universitario, y que presentaron niveles insuficientes de AF mucho más altos (Cocca et al., 2014; Práxedes et al., 2016; Peterson et al., 2028; Rico-Díaz et al., 2019; Rodríguez-Martín et al., 2019; Romaguera et al., 2011; Varela-Mato et al., 2012). Es posible que al tratarse de percepciones y no de mediciones reales, hayan optado por opciones más positivas; no obstante, eran conocedores de las recomendaciones de los diferentes organismos respecto a la AF, recibieron información tanto en su asignatura de Educación Física como durante la realización de los tests. También es cierto que todos los participantes cursaban en tercero de Magisterio asistiendo a una asignatura práctica de Educación Física obligatoria durante dos horas a la semana, y esto, unido al desplazamiento activo, suma una media de actividad semanal de más de cien minutos, quedando sin efecto una de las barreras importantes en el paso a estudios universitarios como es la desaparición del área de Educación Física (Chen et al., 2014). Estos resultados concordarían con los obtenidos por Torres-Pérez et al. (2022) con universitarios del primer curso de Magisterio en Educación Primaria en la Universidad de Málaga, siendo en el caso andaluz menor el número de alumnado poco activo, pero con un alto porcentaje de alumnado que se autopercibe activo.

En relación a los motivos para la práctica de actividad física, es notable como destacan los motivos de carácter intrínseco, tales como la prevención y salud positiva, la diversión y la ganancia de fuerza y como desafío, y el control del estrés. Por el contrario, los menos valorados son de carácter extrínseco, tales como la práctica por problemas o urgencias de salud y el reconocimiento social. Investigaciones previas han evidenciado que los tipos de motivación autodeterminada, como la regulación identificada y la motivación intrínseca, se asocian positivamente con una mayor adherencia al ejercicio físico y estilos de vida más activos (Blázquez et al., 2015; Duncan et al., 2010; Gutiérrez-Caballero, 2022). Es relevante destacar que la mayoría de los participantes en este estudio se autopercebieron como moderadamente activos o muy activos, lo cual se alinea con estas conclusiones. Es importante señalar que, al no diferenciar por sexos, aspectos como el control del peso y la imagen, de alta relevancia para las mujeres, y la competición, más valorada por los hombres (Castañeda et al., 2019; Roberts et al., 2014; Rodríguez et al., 2019), no ocupan los primeros puestos entre los motivos de práctica. Sin embargo, sí se observan otros motivos declarados en investigaciones previas (Castañeda et al., 2019; Roberts et al., 2014; Rodríguez-Martín et al., 2019), como la prevención de problemas de salud y el aumento de la fuerza. Es reseñable en esta investigación que, a nivel social, la afiliación a un grupo es un motivo mucho más valorado que la competición o el reconocimiento social. Estos resultados refuerzan los reportados por Moreno-Murcia et al. (2011), donde se encontró que la muestra otorgó una gran importancia a la práctica social. Además, es relevante señalar que los motivos de práctica identificados están alineados con los hábitos de vida activa y los valores éticos que los participantes transmitirán en su futura profesión. En este sentido, los motivos intrínsecos favorecen una mayor adherencia a la AF (Blázquez et al., 2015; Duncan et al., 2010; Gutiérrez-Caballero, 2022), y la práctica por diversión, prevención de salud o afiliación a un grupo se identifican con valores educativos más adecuados que los motivos de reconocimiento social, imagen corporal y competición.

Respecto a la relación entre la autopercepción del estilo de vida activo y los tiempos de AF en el ocio, solo hay diferencias significativas en el tiempo de AF vigorosa entre los que se percibieron muy activos y los que apreciaron como poco activos. Parece ser que es la práctica vigorosa la que marcó la diferencia de esa autopercepción, no sólo porque sea la única en la que las diferencias sean estadísticamente considerables, sino también porque los rangos promedios fueron mayores que los del grupo activo moderado (aunque sin diferencias significativas). En el tiempo de ocio caminando, es el grupo activo moderadamente el que obtuvo mayor rango





promedio y en el tiempo de AF moderada durante el ocio, tanto el grupo muy activo como el activo moderado, alcanzaron promedios similares.

Finalmente, en el análisis de las relaciones entre la autopercepción del estilo de vida activo y los motivos de práctica de actividad física no se observaron relaciones significativas con la muestra total. Estos hallazgos refutan la hipótesis de que el alumnado universitario más activo mostraría valores más altos en motivaciones intrínsecas que aquel que se autopercebe menos activo físicamente, como nos sugerían diversas investigaciones (Capdevila, 2004; Gutiérrez-Caballero et al., 2022; Moreno-Murcia et al., 2006). Dichos resultados contradicen la hipótesis de que los estudiantes universitarios más activos mostrarían valores más elevados en motivaciones intrínsecas que aquellos que se perciben como menos activos físicamente, como planteaban diversos estudios (Capdevila, 2004; Gutiérrez-Caballero et al., 2022; Moreno-Murcia et al., 2006). Además, se encontraron variaciones significativas en las valoraciones de los motivos de práctica. Por ejemplo, las motivaciones donde el grupo menos activo obtuvo los puntajes promedio más altos fueron la competición, la afiliación, el reconocimiento social, el control del estrés y la práctica por urgencias de salud. En contraste, para los estudiantes moderadamente activos, los puntajes más altos se observaron en las motivaciones relacionadas con el control del peso, la imagen estética y la prevención de la salud. Por lo tanto, se interpreta que la cantidad percibida de actividad física no fue un determinante relevante de los motivos de práctica en esta muestra de universitarios.

En resumen, este estudio ha revelado la dificultad de estudiar las relaciones entre las autopercepciones del estilo de vida activo, los motivos de práctica de AF y los tiempos de AF durante el ocio. Este artículo enfatiza la importancia continua de explorar y comprender las relaciones entre los motivos de práctica de actividad física y la propia práctica de AF con el fin de abordar eficazmente los desafíos y oportunidades en este campo.

Este estudio presenta ciertas limitaciones que deben tenerse en cuenta, como su diseño transversal, la muestra reducida de participantes universitarios, la falta de análisis diferenciado por sexo y el uso de un instrumento de autopercepción. Estas limitaciones podrían haber influido en las correlaciones entre las variables estudiadas. Para abordar estas limitaciones, futuras investigaciones podrían ampliar la muestra incluyendo un mayor número de participantes de diferentes facultades y ciudades, así como emplear un enfoque longitudinal. Además, sería beneficioso incorporar el análisis diferenciado por sexo y utilizar instrumentos objetivos de medición.

## CONCLUSIONES

Este estudio examinó la relación entre los motivos de práctica de actividad física, los tiempos de práctica durante el ocio y la autopercepción de actividad física en estudiantes universitarios de Magisterio. La mayoría de los alumnos se consideraron activos, pero hubo un pequeño grupo que se percibió como poco activo. Los motivos de práctica se centraron en valores éticos y sociales, como la prevención para la salud y la diversión, más que en la competición o el reconocimiento social. La percepción del estilo de vida activo se relacionó principalmente con la actividad física vigorosa en el tiempo de ocio. Aunque no se encontraron vínculos significativos entre la autopercepción y los motivos de práctica, estos resultados resaltan la importancia de fomentar motivaciones intrínsecas y valores éticos en la promoción de estilos de vida activos entre los estudiantes universitarios de Magisterio.

## AGRADECIMIENTOS

Este texto se realiza gracias al apoyo institucional de la Convocatoria competitiva de Proyectos de Innovación de la Universidad de Zaragoza (PI\_DTOST) en el año 2022 y con referencia ID 839 con título "ISEASS: Innovación Social para una Educación Activa, Saludable y Sostenible".

## REFERENCIAS

- Biddle, S. J. H., & Nigg, C. R. (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 290–304.
- Blázquez, A., León-Mejía, A. & Feu, S. (2015). Intención y práctica de actividad física en maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 163-170.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Capdevila, L., Niñerola, J., y Pintanel, M.(2004) Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
- Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V., & Campos, M. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* , 13(1), 79-89.
- Chen, S., Kim, Y. & Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 4(14), 110. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-110>
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga, D., & Viciano, J. (2014). Healthrelated Physical Activity levels in Spanish youth and young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 247-260. <https://doi.org/10.2466/10.06.PMS.118k16w1>
- Comisión Europea. (2014). Special Eurobarometer 412 “Sport and physical activity”. Bruselas, Bélgica: Comisión Europea.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., et al. International Physical Activity Questionnaire: 12- Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2003, 35(8), 1381- 1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, Article 7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
- García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, LXIV(44), 15-38.
- Gómez-López, M., Granero, A., & Baena-Extremera, A. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 374-381.
- Gutiérrez Caballero, J.M., Feu Molina, S. & Blázquez Manzano, A. (2022). Influencia de los motivos de práctica, actividad física y personalidad resistente en maestros de primaria e infantil. *Apunts Educación Física y Deportes*, 150, 20-27. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/4\).150.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/4).150.03)
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hasse, A., Steptoe, A., Phil, D., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190. doi:10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *Int J Behav Nutr Phys.* 7, 40. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>



- Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C., & Bridges, D. W. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *The Journal of American College Health*, 54(4), 116-125.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Langille, J. L. D., & Rodgers, W. M. (2010). Exploring the influence of a social ecological model on school-based physical activity. *Health Education and Behavior*, 37(6), 879-894. <https://doi.org/10.1177/1090198110367877>
- Lobo, A., Cortiñas, G. ., Mecerreyes, C., Ojea, B. ., Santiso, I. ., & Vicente, A. . (2021). Motivación para la práctica de actividad física. *Revista Impetus*, 8(2), 57-62.
- López, F., Rodríguez, P., García, E., & Pérez, J. (2016). Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de Murcia (España). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(2), 101-10.
- Mantilla-Tolosa, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Markland, D. y Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Martínez, J., Contreras, O., Lera, A., & Aznar, S. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Martínez-Cevallos, D., Alguacil, M., & García-Pascual, F. (2021). Análisis de los criterios de importancia y motivación para la elección de centros deportivos en función de variables sociodemográficas (Analysis of importance and motivation criteria for choosing sports centres according to socio-demographic variables). *Retos*, 39, 439-445. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80093>
- Moreno, J. A., & 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). Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>
- Moreno-Murcia, J. A., Águila, C., y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103, 76-82.
- Nissinen, A., Berrios, X., & Puska, P. (2001). Community-based noncommunicable disease interventions: lessons from developed countries for developing ones. *Bulletin of the World Health Organization*, 79(10), 963-970.
- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Palma-Leal, X., Costa-Rodríguez, C., Barranco-Ruiz, Y., Hernandez-Jaña, S., & Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*. 19, 1-12. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2\(2022\)art161](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161).
- Palma-Leal, X., Molina-García, J., Castillo-Paredes, A., & Chillón, P. (2021). Fiabilidad de la escala de barreras para el desplazamiento activo a la universidad en estudiantes chilenos.

- Journal of Movement & Health*, 18(2). [http://doi.org/10.5027/jmh-Vol18-Issue2\(2021\)art124](http://doi.org/10.5027/jmh-Vol18-Issue2(2021)art124)
- Peterson, N. E., Sirard, J. R., Kulbok, P. A., DeBoer, M. D., & Erickson, J. M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Res Nurs Health*, 41(1), 30-38. <https://doi.org/10.1002/nur.21845>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & 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.
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*, 36(36), 446-453.
- Roberts, S., Reeves, M., & Ryrie, A. (2014). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598-607. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2014.938265>
- Rodríguez-Martín, A., Santi-Cano, M. J., Jiménez-Rodríguez, A., & Novalbos-Ruiz, J. P. (2019). Educando con el ejemplo. Alimentación y actividad física en los futuros promotores de salud. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 25(4), 172-178. <https://doi.org/10.14642/RENC.2019.25.4.5301>
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S., & Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 989-997. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.578149>
- Ryan, R. M., Vallerand, R. J., & Deci, E. L. (1984). *Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation*. In W.F. Straub y J.M. Williams (Eds.), *Cognitive Sport Psychology*, 231-242. Lansing: Sport Science Associates.
- Soto, F. C., & Burgos, E. V. (2015). Diferencias en la masa muscular y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios, según año de ingreso. *Journal of Movement & Health*, 16(2). [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol16-Issue2\(2015\)art90](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol16-Issue2(2015)art90)
- Torres-Pérez, A., Gómez, Á., Molero, H., Morales, N., Marfil, S., López-Mariscal, S., Lavant, A., García, F., Muñoz, Ó., García, J., Montañes, J., Muñoz, J., Gisbert, M. Gamero, A., Gómez, D., Palacios, E. Ruiz, J., Mendoza, J., & Porrás-García, E. (2022). Valoración del nivel de actividad física y aptitud física en una muestra de universitarios: Comparativa tras la pandemia de covid-19. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 11, 116-134. <https://doi.org/10.24310/ric-cafd.2022.v11i3.15828>
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V. & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: Differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(8), 2728-2741. <https://doi.org/10.3390/ijerph9082728>
- World Health Organization (WHO). (2019). *Active ageing: Moving Hearts for Health*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/27-09-2002-active-ageing-moving-hearts-for-health>