

REGULACIÓN MOTIVACIONAL Y MOTIVOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Miguel Ángel Durán Vinagre*

Dpto. Psicología y Antropología, Universidad de Extremadura, Spain

Resumen

La actividad deportiva tiene un papel importante e insustituible en la adolescencia, ya que su práctica regular no sólo protege a las personas contra las enfermedades no transmisibles sino que también contribuye a una mejor calidad de vida. Los objetivos de este estudio fueron analizar el tipo de regulación de las motivaciones y los motivos para la realización de actividad física en función del sexo y el tipo de práctica físico-deportiva. Participaron un total de 331 estudiantes universitarios del primer curso del Grado de Maestro, el 34.4% hombres (n=114) y el 65.6% mujeres (n=217), con una media de edad de 20.02±2.55. Respondieron al Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) y al Cuestionario de Medida de los motivos de Actividad Física Revisada (MPAM-R). Los resultados revelan diferencias significativas ($p < .00$), con un tamaño del efecto alto ($d > .500$), en la regulación de las motivaciones, excepto en la regulación externa ($p > .05$), y en los motivos de práctica en función del tipo de tarea realizada. Por lo tanto, se aprecia que los motivos para participar en la actividad física presentan una influencia en los estudiantes universitarios de diferente manera, ya que los más valorados por los participantes son los que tienen una asociación intrínseca y más autodeterminada hacia la propia práctica deportiva.

Palabras clave: Actividad física. Motivación. Motivos de práctica. Estudiantes Universitarios.

Abstract

Sports activity plays an important and irreplaceable role in adolescence, since its regular practice not only protects people against non-communicable diseases but also contributes to a better quality of life. The objectives of this study were to analyze the type of regulation of motivations and motives for carrying out physical activity according to sex and the type of physical-sports practice. A total of 331 university students participated in the first year of the Master's Degree, 34.4% men (n=114) and 65.6% women (n=217), with a mean age of 20.02 ± 2.55. They responded to the Exercise Behavior Regulation Questionnaire (BREQ-3) and to the Measurement of Reasons for Physical Activity Revised Questionnaire (MPAM-R). The results reveal significant differences ($p < .00$), with a high effect size ($d > .500$), in the regulation of motivations, except in external regulation ($p > .05$), and in the reasons for practice depending on the type of task performed. Therefore, it is appreciated that the reasons for participating in physical activity have an influence on university students in a different way, since the most valued by the participants are those who have an intrinsic and more self-determined association towards the sport itself.

Keywords: Physical activity. Motivation. Practice reasons. University students

Manuscrito recibido: 09/11/2019
Manuscrito aceptado: 30/03/2022

*Corresponding Author: Miguel Ángel Durán Vinagre, Dpto. Psicología y Antropología, Universidad de Extremadura, Spain

Correo-e: mduranv@unex.es

Introducción

La adolescencia es un periodo de transición de la niñez a la edad adulta y se caracteriza por ser una etapa en la que se producen múltiples cambios biológicos, psicológicos y sociales (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Constituye un periodo significativo en el desarrollo y el crecimiento de cada persona (Brown et al., 2017) y en la configuración de los estilos de vidas relacionados con la creación de hábitos saludables (Kristo et al., 2019). En este sentido, la realización de actividad física (AF) durante esta etapa es un indicador clave para establecer prácticas de vida saludable, en la que destaca la disminución de los niveles de sedentarismo e inactividad física (Kumar et al., 2015; Menéndez y González, 2019) y la estimulación del desarrollo físico, cognitivo y social (Duda y Ntoumanis, 2003).

En los últimos años, las investigaciones sobre la AF y la salud han aumentado encontrando estudios que demuestran que la práctica regular y continuada de AF muestra una relación directa entre la mejora de la salud y el incremento de la esperanza de vida (Lavie et al. 2019; Rippe, 2019). A pesar de estas evidencias científicas, la inactividad física se ha convertido en uno de los principales problemas globales de la sociedad actual (Kohl et al., 2012), existiendo investigaciones que revelan bajos porcentajes de AF en la población universitaria (Chuliá et al., 2005; Durán-Vinagre et al., 2019).

Por otro lado, y con el fin de dar una explicación a estos datos, el concepto de AF se ha relacionado con otros factores psicológicos como los procesos cognitivos (Doherty y Forés, 2019), los procesos emocionales (Romero-Martín et al., 2017), el clima social (Yun et al., 2018) y principalmente con la motivación (Vaquero-Solís et al., 2020). Este último factor juega un papel imprescindible para practicar y promover la AF en la ciudadanía (Almagro et al., 2015) y presenta una estrecha correspondencia con los motivos de la práctica deportiva (Castañeda et al., 2018). A este respecto, los motivos que suscitan a la población universitaria a practicar AF son semejantes a los que presenta la población general (Miyawaki et al., 2017; Sevil et al., 2018).

Cabe destacar que los aspectos relacionados con la motivación está muy vinculada a la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), dado que se trata de un modelo explicativo de la motivación del ser humano que se ha aplicado a diversos ámbitos y contextos, entre ellos con la actividad físico-deportiva (Moreno-Murcia, 2011). Deci y Ryan (2000) establecen una taxonomía

en la cual la motivación se organiza como un continuo abarcando los distintos grados de autodeterminación de la conducta. Dicho continuo, comprende desde una conducta no determinada hasta una conducta autodeterminada. A su vez, el recorrido que realiza la conducta en relación a la motivación, incluye tres tipos fundamentales siendo la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. Asimismo, cada uno de ellos presenta su propia estructura, la cual está regulada por el individuo de manera interna o externa (Moreno y Martínez, 2006).

Vinculando la motivación con los motivos de práctica deportiva, algunos de los más reiterativos por los estudiantes universitarios son la competencia, la capacidad personal y la forma física asociada a la imagen corporal (Serpa dos Santos et al., 2017), o incluso con la mejora o el mantenimiento de la salud (Corbí et al., 2019).

En cualquier caso, es imprescindible seguir ahondando y profundizando acerca de la motivación hacia la AF de los futuros docentes y cuáles son los motivos para realizar su práctica o no, de manera que sea posible adecuar y adaptar las características de la práctica deportiva para dar respuesta a las demandas de este grupo de la población además de planificar y diseñar actividades acordes a sus propios intereses. Por todo esto, los objetivos de este estudio han sido i) analizar el tipo de regulación de las motivaciones y los motivos para la realización de actividad física en función del sexo y ii) el tipo de práctica físico-deportiva.

Materiales Y Métodos

Participantes

La muestra estuvo constituida por un total de 331 estudiantes universitarios del primer curso del Grado de Maestro, el 34.4% hombres (n= 114) y el 65.6% mujeres (n= 217), con una media de edad de 20.02±2.55.

Instrumentos

Para el análisis del tipo de motivación en relación a la AF, se utilizó la escala *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3*, versión BREQ-3, validada al español (González-Cutre et al., 2010). El cuestionario BREQ-3 está formado por 23 ítems agrupados en seis factores. La escala de respuesta es de tipo Likert puntuando desde 0 (nada verdadero) hasta 4 (totalmente verdadero).

Los factores son: motivación *Intrínseca* ($\alpha=0.94$), *Integrada* ($\alpha=0.96$), *Identificada* ($\alpha=0.83$), *Introyectada* ($\alpha=0.73$), *Externa* ($\alpha=0.81$) y *Desmotivación* ($\alpha=0.83$). Los valores del Alfa de Cronbach fueron adecuados ($\alpha > 0.70$) (Nunnally y Bernstein, 1994).

Para los motivos de práctica para el ejercicio físico se empleó el cuestionario *Motives for Physical Activity Measure-Revised* (MPAM-R) de Ryan et al. (1997), versión validada al español (Moreno-Murcia et al., 2007). Este instrumento está constituido por cinco factores a través de 30 ítems en una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Los factores para este estudio son: *Fitness* ($\alpha=0.91$), *Apariencia* ($\alpha=0.91$), *Disfrute* ($\alpha=0.95$), *Social* ($\alpha=0.88$) y el factor *Competencia* ($\alpha=0.94$). La fiabilidad de las escalas utilizadas fue óptima ($\alpha > 0.85$) (Nunnally y Bernstein, 1994).

Para conocer el tipo de AF efectuada por los participantes, se incluyó una pregunta de tipo abierto que permitió obtener respuestas en formato de texto libre basándose en la propia práctica deportiva de aquellos estudiantes que sí realizaban.

Procedimiento

Se solicitó el consentimiento informado a la Facultad de Educación y a todos los participantes que cumplimentaron el cuestionario. Se informó que su participación era voluntaria y anónima, respetándose en todo momento la Ley orgánica 15/ 1999, del 13 de diciembre de protección de datos. Todos los participantes fueron tratados de acuerdo con los principios éticos y los códigos de conducta de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010). Los cuestionarios se completaron en 12-15 minutos. Durante la administración del instrumento, al menos un investigador estaba presente en el aula, sin que ninguno de los participantes informara dificultades a la hora de contestar.

El tipo de AF recabada requirió de una nueva codificación de la variable. Se tuvo en cuenta las aportaciones realizadas por Caspersen et al. (1985) acerca de la interpretación y comparación de términos estandarizados que permiten una mayor comprensión sobre el deporte, actividad física, ejercicio físico y actividad fitness. Por tanto, se analizaron todas las respuestas obtenidas y se procedió a una reagrupación de los datos mediante la recodificación de las categorías de la variable objeto de estudio.

Análisis estadístico

Inicialmente se analizaron las propiedades psicométricas de las escalas MPAM-R y BREQ-3 a través de un análisis factorial confirmatorio y la prueba Alfa de Cronbach. Se utilizaron varios índices para evaluar la adecuación del ajuste del modelo (Hu y Bentler, 1999), los índices empleados son: Comparative Fit Index (CFI), Non-Normed Fit Index (NFI), Tucker-Lewis index (TLI), Standardized Root Mean Square residual (SRMR) and Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA). También se calculó la fiabilidad de los cuestionarios a través del Alfa de Cronbach.

Se realizó un análisis descriptivo e inferencial de las variables analizadas, con un valor de alfa establecido en $\leq .05$. Para realizar el análisis inferencial se comprobó la idoneidad de realizar pruebas paramétricas o no paramétricas.

Resultados

Se realizó un AFC de las escalas MPAM-R y BREQ-3, Tabla 1. Los valores de CMIN/DF situados entre 1 y 3 son excelentes. Los índices CFI, TLI y NFI

mostraron valores superiores a 0.90. Los valores de SRMR y RMSEA menores que 0.08 son adecuados Tabla 1. La fiabilidad de las subescalas, valorada a través del Alfa de Cronbach, fue adecuada a muy buena (α entre .73 y .96), Tabla 2 (Tabla 1).

Los alumnos puntúan más alto en las regulaciones de las motivaciones identificada e intrínseca y más bajo en la regulación externa, desmotivación y regulación introyectada. El motivo más valorado por los estudiantes para hacer AF es el fitness, seguido de la diversión, la apariencia y la competencia (Tabla 2).

Se realizaron las pruebas de normalidad para todas las subescalas teniendo en cuenta la variable sexo, encontrando que no existía una distribución normal de los datos, Tabla 3. En cuanto a la regulación de las motivaciones, las pruebas U de Mann-Whitney informan de que existen diferencias significativas en las variables intrínseca, integrada e identificada, con un tamaño del efecto alto ($p < .01$; $d > .500$), mientras que las diferencias en la variable introyectada obtuvieron un tamaño del efecto pequeño ($p < .01$; $d < .300$), siendo los hombres los que más puntuaron en estas variables.

En los motivos de práctica, los hombres puntuaron más alto en las variables Disfrute, Competencia, Social y Fitness con un tamaño del efecto alto ($p < .001$; $d > .500$). No se encontraron diferencias significativas en la variable apariencia ($p < .05$) (Tabla 3).

Se encontraron diferencias significativas ($p < .001$), con un tamaño del efecto alto, en la regulación de las motivaciones, excepto en la regulación externa ($p > .05$), y en los motivos de práctica en función del tipo de tarea realizada (Tabla 4).

Se realizó un análisis para obtener las comparaciones múltiples entre los tipos de actividad física, incluyendo la opción de no realizar AF, Tabla 5. Los valores de significación fueron ajustados con la corrección de Bonferroni. Los estudiantes universitarios que no realizan AF puntúan significativamente más bajo en las regulaciones de la motivación intrínseca, integrada, identificada e introyectada que los que hacen AF, y puntúan más alto en desmotivación. Los estudiantes que practican deportes colectivos puntúan más alto en la motivación intrínseca e integrada que los que realizan actividades como andar, correr o no especifican la actividad (Tabla 5).

Los estudiantes que no hacen AF puntúan más bajo en los motivos de diversión, salud y competencia, que los que realizan AF ($p < .001$), no habiendo diferencias con los que andan para hacer AF ($p > .05$).

Los que participan en deportes colectivos puntúan más alto en diversión, competencia y motivos sociales que los que andan o corren para hacer AF ($p < .001$). Así mismo los que practican deportes colectivos puntúan significativamente más alto en diversión que los que no especifican la AF concreta que realizan ($p < .001$).

Los que no hacen AF puntúan más bajo en los motivos de apariencia para hacer AF que los estudiantes que corren, hacer deporte individual o actividades de fitness. Los que hacen actividades de fitness puntúan más alto en los motivos de apariencia que los que hacen deportes colectivos (Tabla 6).

Discusión

Los objetivos de esta investigación han sido analizar el tipo de regulación de

Tabla 1: AFC de las escalas.

| | CMIN/DF | CFI | NFI | TLI | SRMR | RMSEA |
|---------------|---------|------|------|------|-------|-------|
| BREQ-3 | 2,42 | 0.95 | 0.92 | 0.94 | 0.069 | 0.066 |
| MPAM-R | 2.02 | 0.97 | 0.94 | 0.96 | 0.035 | 0.056 |

Tabla 2: Descriptivos de las escalas MPAM-R y BREQ-3.

| | | M | D.t. | Asimetría | Curtosis | α |
|-----------------------------------|---------------|-------|-------|-----------|----------|----------|
| Regulación de motivaciones | Intrínseca | 2.355 | 1.288 | -.386 | -1.056 | 0.94 |
| | Integrada | 1.995 | 1.349 | -.070 | -1.283 | 0.96 |
| | Identificada | 2.658 | 1.083 | -.718 | -.227 | 0.83 |
| | Introyectada | .952 | .863 | .855 | .357 | 0.73 |
| | Externa | .288 | .579 | 2.431 | 5.634 | 0.81 |
| | Desmotivación | .545 | .839 | 1.832 | 3.084 | 0.83 |
| Motivos de práctica | Disfrute | 4.623 | 1.620 | -.669 | -.338 | 0.95 |
| | Apariencia | 4.546 | 1.538 | -.562 | -.238 | 0.91 |
| | Social | 4.233 | 1.645 | -.465 | -.702 | 0.88 |
| | Fitness | 5.347 | 1.386 | -1.305 | 1.661 | 0.91 |
| | Competencia | 4.533 | 1.608 | -.575 | -.322 | 0.94 |

Tabla 3: Descriptivos, análisis de normalidad y análisis inferencial en función del sexo.

| | Sexo | M | D.t. | K-S | gl | Sig. | U de M-W | Z | p | d |
|---------------|--------|-------|-------|------|-----|------|----------|--------|------|-------|
| Intrínseca | Hombre | 3.180 | 1.002 | .207 | 114 | .000 | 5028.50 | -8.905 | .000 | 1.117 |
| | Mujer | 1.922 | 1.210 | .094 | 217 | .000 | | | | |
| Integrada | Hombre | 2.868 | 1.136 | .195 | 114 | .000 | 5252.50 | -8.628 | .000 | 1.073 |
| | Mujer | 1.536 | 1.220 | .135 | 217 | .000 | | | | |
| Identificada | Hombre | 3.137 | .904 | .182 | 114 | .000 | 7211.00 | -6.275 | .000 | 0.730 |
| | Mujer | 2.405 | 1.086 | .118 | 217 | .000 | | | | |
| Introyectada | Hombre | 1.132 | .922 | .117 | 114 | .001 | 10172.00 | -2.681 | .007 | 0.295 |
| | Mujer | .857 | .816 | .147 | 217 | .000 | | | | |
| Externa | Hombre | .274 | .553 | .356 | 114 | .000 | 12294.50 | -.109 | .914 | 0.01 |
| | Mujer | .295 | .593 | .373 | 217 | .000 | | | | |
| Desmotivación | Hombre | .382 | .607 | .323 | 114 | .000 | 10926.00 | -1.900 | .057 | 0.193 |
| | Mujer | .630 | .928 | .263 | 217 | .000 | | | | |
| Disfrute | Hombre | 5.648 | 1.103 | .114 | 114 | .001 | 4969.000 | -8.950 | .000 | 1.129 |
| | Mujer | 4.085 | 1.590 | .090 | 217 | .000 | | | | |
| Apariencia | Hombre | 4.770 | 1.332 | .121 | 114 | .000 | 10859.50 | -1.826 | .068 | 0.202 |
| | Mujer | 4.428 | 1.626 | .084 | 217 | .001 | | | | |
| Social | Hombre | 5.107 | 1.239 | .169 | 114 | .000 | 6448.50 | -7.169 | .000 | 0.856 |
| | Mujer | 3.773 | 1.648 | .099 | 217 | .000 | | | | |
| Fitness | Hombre | 5.840 | .971 | .150 | 114 | .000 | 8572.00 | -4.598 | .000 | 0.521 |
| | Mujer | 5.088 | 1.499 | .103 | 217 | .000 | | | | |
| Competencia | Hombre | 5.497 | 1.133 | .095 | 114 | .014 | 5601.00 | -8.187 | .000 | 1.007 |
| | Mujer | 4.026 | 1.590 | .087 | 217 | .000 | | | | |

Tabla 4: Análisis inferencial en función del tipo de AF.

| Variables | K-W | gl | Sig. | d |
|---------------|---------|----|------|-------|
| Intrínseca | 124.217 | 7 | .000 | 1.509 |
| Integrada | 132.849 | 7 | .000 | 1.598 |
| Identificada | 102.957 | 7 | .000 | 1.300 |
| Introyectada | 65.448 | 7 | .000 | 0.940 |
| Externa | 5.318 | 7 | .621 | 0.145 |
| Desmotivación | 38.545 | 7 | .000 | 0.658 |
| Disfrute | 109.812 | 7 | .000 | 1.367 |
| Apariencia | 46.633 | 7 | .000 | 0.748 |
| Social | 71.671 | 7 | .000 | 1.001 |
| Fitness | 54.786 | 7 | .000 | 0.833 |
| Competencia | 93.938 | 7 | .000 | 1.214 |

las motivaciones y los motivos para la realización de AF en función del i) sexo y ii) el tipo de práctica físico deportiva. Las investigaciones sobre la motivación y los motivos de práctica deportiva vinculados al género revelan diferencias reflejando que tanto los hombres como las mujeres exhiben diferentes motivos para su participación en la AF (Egli et al., 2011; Molanorouzi et al., 2015).

En cuanto al primer objetivo de investigación, nuestro estudio encontró diferencias en todos los tipos de regulación siendo mayor la puntuación en motivación intrínseca, integrada, identificada e introyectada en los hombres y la regulación externa y la desmotivación, aunque muy baja, en las mujeres. También se observaron diferencias significativas en los motivos de práctica, salvo en la apariencia donde la media fue superior en los hombres. En esta línea, Özdilek et al. (2016) considera que las motivaciones deportivas difieren en cuanto al género, de manera que nuestros resultados coinciden con otros estudios donde reflejan que los hombres presentan una mayor motivación intrínseca que las mujeres (Castañeda et al., 2018; Concha et al., 2017). Sin embargo, Fuhrmann (2018) y Jakobsen y Evjen (2018) afirman que la motivación intrínseca hacia la actividad física es más fuerte en las estudiantes, mientras que los factores extrínsecos se asocian más a los hombres. A este respecto, Muyor et al. (2009) no encontraron diferencias significativas en la regulación de las motivaciones en función del sexo. Igualmente, nuestros datos se ajustan parcialmente a los obtenidos por Su et al., (2015) quienes encuentran que la regulación externa e introyectada era mayor en las estudiantes mujeres que en los varones.

Por otro lado, centrándonos en los motivos de práctica en cuanto al género, los hombres puntuaron más alto en los factores del disfrute, la competencia, lo social y el fitness, no encontrándose diferencias significativas en la apariencia.

Resultados que están en la línea con los obtenidos en investigaciones previas (Aaltonen et al., 2014). Algunos estudios determinan que los principales motivos de práctica deportiva en estudiantes universitarios están relacionados con la mejora de la salud, la satisfacción y el disfrute, de manera que se mantiene la tendencia motivacional en la que los hombres se muestran más motivados por la diversión y la competición, y las mujeres por la salud y la estética (Castañeda et al., 2018; Leyton et al., 2018; Özdilek et al., 2016). Datos que cobran sentido, ya que la tendencia general señalada por los chicos se corresponde con aspectos lúdicos y sociales, mientras que ellas son más motivadas por la saludables y estéticos (Cambronero et al., 2015; Roberts et al., 2015). Sin embargo, nuestros datos discrepan de los arrojados en el estudio de Ruíz et al. (2007), quienes obtuvieron puntuaciones mucho más bajas en la competencia.

Con el segundo objetivo de investigación, se ha verificado que existen diferentes motivaciones en función del tipo de AF realizada. Atendiendo a otros estudios, donde examinan específicamente la motivación para ciertos tipos de AF, es entendible que haya una relación entre los motivos para participar en la AF y los tipos de actividad física que las personas deciden o eligen para dedicar en su tiempo libre (Durán-Vinagre et al., 2020; Morris et al., 1995; Rogers et al., 2008; Ryan et al., 1997).

Los resultados del presente estudio sugieren que los estudiantes universitarios que practican deportes colectivos puntúan más alto en la motivación intrínseca e integrada que los que realizan actividades como andar, correr o no especifican la actividad. Estos datos se respaldan en investigaciones previas quienes comparan la motivación de personas que participaron en deportes individuales y las que realizaban AF orientada al ejercicio, descubriendo que los que practicaban deportes individuales mostraban una mayor motivación hacia

Tabla 5: Comparaciones por parejas en función del tipo de AF.

| Variabes | Muestra 1 x Muestra 2 | Test estadístico | Error estándar | Std. Test Statistic | Sig. | Sig. ajustada |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------|---------------------|------|---------------|
| Intrínseca | No hace AF - Andar | 73.999 | 23.648 | 3.124 | .002 | .050* |
| | No hace AF - No específica | 105.862 | 17.216 | 6.149 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Correr | 113.862 | 16.797 | 6.777 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Fitness | 135.517 | 16.303 | 8.312 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 141.005 | 26.386 | 5.334 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte colectivo | 182.490 | 18.702 | 9.758 | .000 | .000* |
| | Andar - Deporte Colectivo | -108.491 | 25.586 | -4.240 | .000 | .001* |
| | No específica - Deporte colectivo | -76.628 | 19.751 | -3.880 | .000 | .003* |
| | Correr - Deporte colectivo | -68.552 | 19.386 | -3.541 | .000 | .011* |
| Integrada | No hace AF - Andar | 76.493 | 23.699 | 3.228 | .001 | .035* |
| | No hace AF - No específica | 110.887 | 17.227 | 6.437 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Correr | 118.115 | 16.807 | 7.028 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Fitness | 139.622 | 16.131 | 8.559 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 147.558 | 26.403 | 5.589 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte colectivo | 187.647 | 18.714 | 10.027 | .000 | .000* |
| | Andar - Deporte Colectivo | -111.154 | 25.602 | -4.342 | .000 | .001* |
| | No específica - Deporte colectivo | -76.760 | 19.763 | -3.884 | .000 | .003* |
| | Correr - Deporte colectivo | -69.531 | 19.398 | -3.584 | .000 | .009* |
| Identificada | No hace AF - Andar | 75.969 | 23.619 | 3.216 | .001 | .036* |
| | No hace AF - No específica | 107.720 | 17.168 | 6.274 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Correr | 123.768 | 16.750 | 7.389 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Fitness | 135.206 | 16.258 | 8.316 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 134.496 | 26.313 | 5.111 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte colectivo | 141.890 | 18.650 | 7.608 | .000 | .000* |
| Introyectada | No hace AF - No específica | 94.847 | 17.116 | 5.541 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Correr | 93.772 | 16.699 | 5.615 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Fitness | 121.276 | 16.208 | 7.482 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 83.474 | 26.233 | 3.182 | .001 | .041* |
| | No hace AF - Deporte colectivo | 74.613 | 18.593 | 4.013 | .000 | .002* |
| Desmotivación | Deporte individual - No hace AF | -84.246 | 24.312 | -3.465 | .001 | .015* |
| | Fitness - No hace AF | -76.654 | 15.022 | -5.103 | .000 | .000* |
| | Deporte colectivo - No hace AF | -75.148 | 17.232 | -4.361 | .000 | .000* |
| | Correr - No hace AF | -62.092 | 15.476 | -4.012 | .000 | .002* |
| | No específica - No hace AF | -58.094 | 15.863 | -3.662 | .000 | .007* |

Tabla 6: Comparaciones por parejas de los motivos de práctica en función del tipo de AF.

| Variabes | Muestra 1 x Muestra 2 | Test estadístico | Error estándar | Std. Test Statistic | Sig. | Sig. ajustada |
|-------------|-----------------------------------|------------------|----------------|---------------------|------|---------------|
| Disfrute | No hace AF - No específica | 98.317 | 17.269 | 5.693 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Correr | 93.982 | 16.849 | 5.578 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Fitness | 125.639 | 16.353 | 7.683 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 150.934 | 26.468 | 5.703 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte colectivo | 171.934 | 18.760 | 7.683 | .000 | .000* |
| | Andar - Deporte Colectivo | -100.621 | 25.665 | -3.921 | .000 | .002* |
| | Correr - Deporte Colectivo | -77.556 | 19.446 | -3.988 | .000 | .002* |
| | No específica - Deporte Colectivo | -73.221 | 19.812 | -3.696 | .000 | .006* |
| Apariencia | No hace AF - Correr | 54.430 | 16.845 | 3.231 | .001 | .035* |
| | No hace AF - Fitness | 105.659 | 16.350 | 6.462 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 96.615 | 26.462 | 3.651 | .000 | .007* |
| | Deporte Colectivo - Fitness | -67.795 | 19.014 | -3.565 | .000 | .010* |
| Social | No hace AF - Correr | 72.148 | 16.830 | 4.287 | .000 | .001* |
| | No hace AF - Fitness | 86.986 | 16.335 | 5.325 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 117.823 | 26.438 | 4.457 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte Colectivo | 139.796 | 18.739 | 7.460 | .000 | .000* |
| | Andar - Deporte Colectivo | -87.960 | 25.636 | -3.431 | .001 | .017* |
| | Correr - Deporte Colectivo | -67.648 | 19.424 | -3.483 | .000 | .014* |
| Fitness | No hace AF - No específica | 73.036 | 17.249 | 4.234 | .000 | .001* |
| | No hace AF - Correr | 71.901 | 16.829 | 4.273 | .000 | .001* |
| | No hace AF - Fitness | 110.277 | 16.334 | 6.751 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 105.412 | 26.437 | 3.987 | .000 | .002* |
| | No hace AF - Deporte Colectivo | 91.992 | 18.738 | 4.909 | .000 | .000* |
| Competencia | No hace AF - No específica | 93.701 | 17.267 | 5.427 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Correr | 87.134 | 16.846 | 5.172 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Fitness | 128.348 | 16.351 | 7.849 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte individual | 126.007 | 26.464 | 4.761 | .000 | .000* |
| | No hace AF - Deporte Colectivo | 150.349 | 18.758 | 8.015 | .000 | .000* |
| | Andar - Deporte Colectivo | -90.151 | 25.662 | -3.513 | .000 | .012* |
| | Correr - Deporte Colectivo | -63.214 | 19.443 | -3.251 | .001 | .032* |

el interés y el disfrute, mientras que los otros lo hacían hacia una motivación relacionada con el propio cuerpo (Frederick y Ryan, 1997; Pluhar et al., 2019).

Otros autores como Pavón y Moreno (2008) y Morris et al. (1995) evidencian diferencias significativas en el tipo de actividad deportiva, donde los hombres optan por actividades colectivas en comparación con las mujeres que prefieren actividades individuales. Del mismo modo, Molanorouzi et al. (2015) expresan que los participantes mostraron mayor importancia a las actividades deportivas de acondicionamiento físico que al resto de actividades. También encontramos estudios que determinan que el ejercicio físico de mantenimiento es uno de los principales motivos, entre los estudiantes universitarios (Rico-Díaz et al., 2019). Estos hallazgos discrepan de los nuestros, puesto que los participantes que realizaban deportes colectivos puntuaron más alto en diversión, competencia y motivos sociales que aquellos que realizaban actividades individuales asociadas al ejercicio físico de mantenimiento.

Por otro lado, nuestros datos muestran que aquellos participantes que hacen actividades de fitness puntúan más alto en los motivos de apariencia que los que hacen deportes colectivos. Esto tiene relación con los resultados arrojados por Kilpatrick et al. (2005), quienes examinaron las diferencias motivacionales entre el deporte y el ejercicio y las diferencias de género en las actividades físicas en sus estudios. Al final del estudio, se descubrió que la razón principal para hacer deporte es divertirse y la competición, mientras que en el caso de hacer ejercicio fue la apariencia. También son evidentes las diferencias existentes entre las características de la actividad física realizada por los hombres y las mujeres. Por lo tanto, los hombres demandan más deportes colectivos frente a la preferencia de los deportes individuales de las mujeres (Hellín et al., 2004; Sánchez-Barrera et al., 1995).

En cuanto al tipo de actividad deportiva presenta claras diferencias en cuanto al género, ya que hay estudios que muestran que los hombres caminaban más que las mujeres, 92,2% y 81,9% respectivamente (Martínez et al., 2009). Sin embargo, estos datos se contradicen con los que expresa el MEC (2015), donde señalaban que el hábito de andar y pasear era más frecuente en las mujeres (74%) que en hombres (67%).

Finalmente, es conveniente destacar que algunos estudios más recientes, los resultados muestran que los estudiantes universitarios se encuentran por debajo del 50% de las recomendaciones sobre la práctica de actividad físico-deportiva (Cocca et al., 2014; Práxedes et al., 2016; Romaguera et al., 2011). Sin embargo existen otros estudios transversales llevados a cabo en España, en el que se manifiesta que un 30% de estudiantes españoles son considerados suficientemente activos a la hora de realizar actividades físico-deportivas (Varela-Mato et al., 2012).

De acuerdo con Sevil et al. (2015) en su investigación sobre los niveles de actividad física, la motivación y las barreras de participación en los estudiantes universitarios, y en consonancia con lo expresado anteriormente, consideran que los resultados hallados en su estudio reflejan la importancia de abordar el análisis de variables asociadas con el compromiso en actividad física en la población universitaria para poder desarrollar políticas adecuadas y programas de intervención que puedan establecer una serie de hábitos saludables y la intención de ser físicamente más activos.

Es por ello que para alcanzar unos niveles de actividad física adecuados en los estudiantes universitarios es preciso generar climas motivacionales y unos hábitos de práctica física óptimos debido a que contribuyen al bienestar físico, psicológico y social (Jiménez et al. 2008).

Conclusiones

Es necesario promover y desarrollar, no sólo políticas adecuadas para la promoción de la AF sino también programas de intervención que permitan establecer una serie de hábitos saludables en estos jóvenes adultos. En este sentido, los programas deberían ir enfocados a dar respuesta a las necesidades de los estudiantes atendiendo al sexo, puesto que los gustos por la práctica son diferentes en ambos casos.

De igual forma, se puede extraer que se deben proponer actividades que permitan modificar la conducta de los participantes, de manera que se pueda reconducir a los estudiantes que presenten una motivación más extrínseca hacia una conducta más autodeterminada, es decir, orientar hacia una motivación próxima al locus de causalidad interno, la cual suscite procesos reguladores más autónomos, de disfrute o incluso de satisfacción inherente a la práctica.

Por último, es preciso destacar la presentación de actividades físicas que se conviertan en motivos orientados hacia aquellas prácticas que generen vínculos de relaciones sociales, la diversión y la mejora de la salud, evitando, en la medida de lo posible, propiciar ambientes o actividades enfocadas hacia motivos de apariencia física o competencia, ya que estas causas se asocian a motivaciones que ofrecen recompensas externas o reconocimientos públicos de cánones de belleza corporal.

Algunas de las limitaciones de este estudio fue que se encontró una escasa bibliografía sobre la regulación de las motivaciones y los motivos de la práctica de actividades físico-deportivas vinculado con el lugar de residencia, por lo que ha supuesto una limitación al confrontar los resultados obtenidos con los de otros estudios. Igualmente, otro aspecto fue que no participaron todos los estudiantes que conformaban el censo total del alumnado matriculado en el primer curso académico de la titulación universitaria de Educación Primaria, pues a pesar de obtener el permiso de algunos profesores para realizar la encuesta, su participación estaba supeditada a la asistencia a clase en el momento que se realizó la misma.

Referencias Bibliográficas

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., y Kujala, U. M. (2014). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scand J Med Sci Sports*, 24(4), 727-735. <https://doi.org/10.1111/sms.12040>
- Almagro, B. J., Navarro, I., Paramio, G., y Sáenz-López, P. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de Educación Física. *Revista Digital de Educación Física*, 6(34), 26-41.
- American Psychological Association (2010). 2010 Amendments to the 2002 "Ethical principles of psychologists and code of conduct". *American Psychologist*, 65(5), 493.
- Brown, K. A., Patel, D. R., y Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, 6(3), 150-159. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.03>
- Cambronero, M., Blasco, J. E., Chiner, E., y Lucas, Á. G. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*, 100(2), 126-31.
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., y Campos-Mesa, M. C. (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.
- Chuliá, M., Ferrer, E., Lizama, N., Martín, S., y Monrabal, C. (2005). El sedentarismo en los jóvenes universitarios. *Educare* 21, 17, 125-129.
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., y Viciano-Ramírez, J. (2014). Health-related 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>
- Concha, A. M., Cuevas, R., Campos, P., y González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación de la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34.
- Corbí, M., Palmero-Cámara, C., y Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario. *RETOS*, 35, 191-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62284>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Doherty, A., y Forés, A. (2019). Physical activity and cognition: inseparable in the classroom. *Frontiers in Education*, 4(105), 1-7. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00105>
- Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2004.06.007>
- Durán-Vinagre, M. A., Feu, S., Sánchez-Herrera, S., y Cubero, J. (2020). Motives of future elementary school teachers to be physically active. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4393. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124393>
- Durán-Vinagre, M. A., Sánchez, S., y Feu, S. (2019). Influencia de la actividad físico-deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la facultad de educación de la UEX. *International Journal Developmental Educational Psychology*, 5, 83-96. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1563>

- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B., y Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Frederick, C., y Ryan, R. M. (1997). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.
- Fuhrmann, M. M. (2018). Factors motivating participation in physical activity in students of Warsaw University by gender. *Health Prob Civil*, 12(4), 272-277. <https://doi.org/10.5114/hpc.2018.78782>
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J., e Hidalgo, M. I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(5), 7-22.
- Hellín, P., Moreno, J., y Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101-115.
- Hu, L., y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jakobsen, A. M., y Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 92-101. <https://doi.org/10.29359/bjhp.10.2.10>
- Jiménez, M. J., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. <https://doi.org/10.3200/jach.54.2.87-94>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Ramadan, J., Leetongin, G., y Kahlmeir, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9839), 294-305. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60898-8)
- Kristo, A. S., Gültekin, B., Öztay, M., y Sikalidis, A. K. (2019). The effect of eating habits' quality on scholastic performance in Turkish adolescents. *Behavioral Sciences*, 10(31), 1-17. <https://doi.org/10.3390/bs10010031>
- Kumar, B., Robinson, R., y Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine(Lond)*, 15(3), 267-272. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.15-3-267>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., y Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 124(5), 799-815. <https://doi.org/10.1161/circresaha.118.312669>
- Leyton, M., García, J., Fuentes, J. P., y Jiménez, R. (2018). Analysis of motivational variables and healthy lifestyles in sports center practitioners by gender. *RETOS*, 34, 166-171. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58281>
- Martínez, R. M., Tuya, L. C., Martínez, M., Pérez, A., y Cánovas, A. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman: caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2).
- Menéndez, D., y González, C. (2019). Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 79-96.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid.
- Miyawaki, C. E., Bouldin, E. D., Kumar, G. S., y McGuire, L. C. (2017). Associations between physical activity and cognitive functioning among middle-aged and older adults. *The Journal of Nutrition Health and Aging*, 21(6), 637-647. <https://doi.org/10.1007/s12603-016-0835-6>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., y Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(11), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Moreno-Murcia, J. A. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 248-249.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., y 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*, 23(1), 167-176.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., y Han, J. (1995). Activity Type Differences in Participation Motives. *Australian Journal of Psychology*, 47, 101-102.
- Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A., y Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias del Deporte*, 9, 67-80.
- Nunnally, J. C., y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Özdilek, C., Altınok, B., Ekinci, N. E., Aldanmaz, E., y Cimen, K. (2016). Investigation into sport motivations of university Student, academic and administrative personal and their expectations. *SHS Web of Conferences*, 31. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20163101002>
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., y Meehan, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490-496.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 191-204.
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., y Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *RETOS*, 36, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rippe, J. M. (2019). Lifestyle medicine 2019: Deeper, broader, and more precise. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(5), 436-439. <https://doi.org/10.1177/1559827619845342>
- Roberts, S., Reeves, M., y Ryrle, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UKbased university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598-607. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2014.938265>
- Rogers, H., Morris, T., y Moore, M. (2008). A qualitative study of the achievement goals of recreational exercise participants. *The Qualitative Report*, 13, 706-734. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1580>
- Romaguera, D., Tauler, P., Bannasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martínez, S., y 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>
- Romero-Martín, R., Gelpi, P., Mateu, M., y Lavega, P. (2017). Influence of Motor Practices on University Students' Emotional State. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(67), 449-466. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.004>
- Ruiz, F., García, M. E., y Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Sánchez-Barrera, M. B., Pérez, M., y Godoy, J. F. (1995). Patrones de actividad física en una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Serpa dos Santos, J. C., Castillo, E., Gama de Araujo, A. P., y Giménez, F. J. (2018). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48. <https://doi.org/10.6018/300381>
- Sevil, J., Práxedes, A., Abarca-Sos, A., Del Villar, F., y García-González, L. (2015). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in University students. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 55(77), 1-10.

- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., y Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and physical activity: differences between high school and university students in Spain. *Perceptual and Motor Skills, 125*(5), 894-907. <https://doi.org/10.1177/0031512518788743>
- Su, X., McBride, R. E., y Xiang, P. (2015). College students' achievement goal orientation and motivation regulations in physical activity classes: a test of gender invariance. *Journal of Teaching in Physical Education, 34*(1), 2-17. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0151>
- Vaquero-Solís, M., Amado, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., e Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física, 20*(77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Varela-Mato, V., Cancela, J.M., Ayan, C., Martín, V., y Molina, A. (2012). Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 9*, 2728-2741. <https://doi.org/10.3390/ijerph9082728>
- Yun, L., Vanderloo, L., Berry, T. R., Latimer-Cheung, A. E., O'Reilly, N., Rhodes, R. E., Spence, J. C., Tremblay, M. S., y Faulkne, G. (2018). Assessing the social climate of physical (in)activity in Canada. *BMC Public Health, 18*, 1301. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6166-2>