



Galeano-Rojas, D.; Farías-Valenzuela, C.; Hinojosa-Torres, C.; Cofre-Bolados, C.; Cresp-Barria, M.; Valdivia-Moral, P. (2025). Motivos que Fomentan el Ejercicio Físico en Educación Superior. Un Análisis Comparativo por Sexo. *Journal of Sport and Health Research*. 17(3):419-428. <https://doi.org/10.58727/jshr.115328>

Original

MOTIVOS QUE FOMENTAN EL EJERCICIO FÍSICO EN EDUCACIÓN SUPERIOR. UN ANÁLISIS COMPARATIVO POR SEXO

REASONS ENCOURAGING PHYSICAL EXERCISE IN HIGHER EDUCATION. A COMPARATIVE ANALYSIS BY SEX

Galeano-Rojas, D.¹; Farías-Valenzuela, C.²; Hinojosa-Torres, C.³; Cofre-Bolados, C.⁴; Cresp-Barria, M.⁵; Valdivia-Moral, P.¹

¹Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, Granada, España

²Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Las Américas, Santiago, Chile

³Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Universidad Andres Bello, Viña del Mar 2520000, Chile

⁴Escuela de Kinesiología, Universidad Santo Tomás, Santiago, Chile

⁵Departamento de Educación e Innovación, Universidad Católica de Temuco, Temuco 4780000, Chile

Correspondence to:
Dilan Galeano Rojas
Universidad de Granada
Cartuja #18071 (España)
dagaleanor@correo.ugr.es

Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)



editor@journalshr.com

Received: 15/04/2025
Accepted: 24/04/2025



MOTIVOS QUE FOMENTAN EL EJERCICIO FÍSICO EN EDUCACIÓN SUPERIOR. UN ANÁLISIS COMPARATIVO POR SEXO

REASONS ENCOURAGING PHYSICAL EXERCISE IN HIGHER EDUCATION. A COMPARATIVE ANALYSIS BY SEX

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue conocer los motivos de los estudiantes universitarios para practicar ejercicio físico, comparar en función del sexo e identificar la asociación entre los motivos analizados. Un total de 364 estudiantes universitarios (122 hombres y 242 mujeres) con una edad media de 21.8 años ($DE= 2.6$) participaron en este estudio no experimental, transaccional y descriptivo. El instrumento utilizado para la recolección de los datos fue el Goal Content for Exercise Questionnaire y para el análisis de los datos se utilizó la prueba U de Mann-Whitney y el Coeficiente de Correlación de Spearman. Los principales resultados demuestran que en función del sexo existen diferencias significativas en los motivos de afiliación social, reconocimiento social y desarrollo de habilidades, siendo los hombres los que presentan puntajes medios más altos. Además, se identificó que existen correlaciones significativamente positivas entre todos los factores analizados, a excepción de la correlación entre la mejora de la salud y el reconocimiento social. Esos hallazgos permiten conocer los objetivos de los alumnos respecto a la práctica de ejercicio físico, aportando información clave para generar programas y ofertas de acceso al deporte y la actividad física en línea con los intereses del estudiantado en el ámbito universitario.

Palabras clave: Motivos, ejercicio físico, universitarios, educación superior.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the reasons of university students practice physical exercise, compare them according to sex, and identify the association between the reasons analyzed. A total of 364 university students (122 men and 242 women) with a mean age of 21.8 years ($SD= 2.6$) participated in this non-experimental, transactional, and descriptive study. The Goal Content for Exercise Questionnaire was used for data collection, and the Mann-Whitney U test and Spearman's Correlation Coefficient were used for data analysis. The main results show significant sex differences in social affiliation, social recognition, and skill development, with men having higher mean scores. In addition, significant positive correlations were found between all the factors analyzed, except for the correlation between health improvement and social recognition. These findings provide insight into the objectives of students with respect to the practice of physical exercise, providing key information to generate programs and offers of access to sport and physical activity in line with the interests of students at the university level.

Key words: Reasons, physical exercise, university students, higher education.



INTRODUCCIÓN

El estilo de vida se refiere al conjunto de hábitos de comportamiento cotidianos de cada individuo, que al mantenerse en el tiempo constituyen un factor de riesgo o bienestar en función de su naturaleza (Rosello-Novella et al., 2023). En este sentido, la transición hacia la vida universitaria es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de hábitos de vida saludables, principalmente la práctica de Actividad Física (AF) (Rico-Díaz et al., 2019; Moral et al., 2024). Esto se debe a que, al llegar a la etapa universitaria disminuye la práctica de actividad físico-deportiva, se incrementa el abandono deportivo y el sedentarismo (Barragán et al., 2018; Rodríguez-Martínez y Guillen, 2019). Además, los cambios que los estudiantes experimentan a nivel fisiológico, emocional y ambiental facilitan la adherencia a la inactividad física y a conductas poco saludables (Gallardo-Escudero et al., 2015; Muñoz-Donoso et al., 2023). Por ello, instituciones educativas como las universidades deberían promover e inculcar el interés por la práctica de AF en esta y todas las etapas de la vida (Carriedo et al., 2019; Flores et al., 2023).

Se ha demostrado que la AF brinda grandes beneficios a nivel muscular, óseo, metabólico, cognitivo, psicológico e incluso social (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). No obstante, es importante distinguir que cuando la AF se desarrolla de forma planificada, estructurada y con la finalidad de mantener o mejorar la condición física, se denomina ejercicio físico (Chacón-Cuberos et al., 2019; León-Reyes et al., 2025). En este sentido, es posible afirmar que una adecuada práctica de ejercicio físico puede contribuir a mantener un estilo de vida saludable y físicamente activo, combatiendo el sedentarismo, el abandono y las diversas problemáticas que se derivan de la escasa o nula práctica de AF en los estudiantes universitarios. Lo cual, afecta la salud, la vulnerabilidad ante diversas patologías, el desarrollo cognitivo, el bienestar psicológico y las relaciones socio afectivas (Rosello-Novella et al., 2023).

Estudios previos han comprobado que la población universitaria tiene creencias e ideas a favor de la práctica de AF y el ejercicio físico (Fuentes et al., 2018). No obstante, dichas creencias no coinciden con los hábitos de vida que resultan ser en general poco saludables, principalmente en el caso de las mujeres,

en quienes se evidencia un mayor declive y abandono durante la etapa universitaria (Moral, 2023; Rico-Díaz et al., 2019). Mientras que los hombres según múltiples estudios son físicamente más activos y practican ejercicio físico deportivo con mayor frecuencia en comparación con las mujeres (Carriedo et al., 2019; Galeano-Rojas et al., 2024; Sanabrias-Moreno et al., 2023). Según Práxedes et al. (2016) el 51.39% de los estudiantes universitarios no alcanzan los mínimos niveles de AF y ejercicio físico que sugieren las organizaciones internacionales, siendo significativamente superior la frecuencia de práctica en la población masculina.

Ahora bien, los bajos niveles de AF y ejercicio físico en la población universitaria se atribuyen principalmente al cambio de hábitos en la transición que se da de la enseñanza media a la universidad con relación a los horarios, las ocupaciones, las amistades, la ciudad o domicilio y la cantidad de tiempo dedicado a tareas académicas dentro y fuera de la universidad (Lemos, 2009; Peñarrubia-Lozano et al., 2021). En este sentido, está demostrado que a mayor carga académica menores niveles de AF y ejercicio físico (Molano-Tobar et al., 2019). Además, la creciente adherencia a prácticas no saludables y hábitos tóxicos, como la ingesta inadecuada de alimentos con alto contenido calórico, la irregularidad en el sueño y el elevado consumo de alcohol y tabaco se relacionan con un bajo bienestar psicológico percibido (García-Campanario et al., 2023). Por ello, resulta especialmente importante conocer los motivos u objetivos de los estudiantes universitarios frente al ejercicio físico, para así promover y contribuir a la construcción de hábitos de vida más saludables y la promoción de estos a nivel social e institucional (León-Reyes et al., 2025).

Frente a este panorama, según Fuentes et al. (2018) y Bobo-Arce et al. (2024) la práctica de AF y ejercicio físico se deben comprender en función de diversos indicadores como lo son: el trabajo, el uso del tiempo libre, la autopercepción y los estereotipos de belleza. Además, todos estos indicadores y los motivos para practicar ejercicio físico están fuertemente influenciados por el género. En este sentido, específicamente en el contexto español, estudios como el de Castañeda et al. (2018) y Barragán et al. (2018) afirman que los principales motivos que impulsan la práctica de ejercicio físico son la salud, la satisfacción



y la diversión. Además, encuentran que los hombres se inclinan más por la competición, el reconocimiento social y el disfrute, mientras que las mujeres por su parte se interesan en mayor medida por motivos vinculados a la salud, la estética y la afiliación social. Dichas razones, a su vez, se ven favorecidas por factores como la flexibilidad horaria, la cercanía de las instalaciones deportivas y el grupo de amigos. Sin embargo, en esta misma línea las principales razones para no mantener una práctica frecuente de ejercicio físico son justamente la falta de tiempo en periodos académicos por la elevada carga horaria, el desinterés, la pereza y la preferencia por otro tipo de actividades (Alias et al., 2016; Rodríguez-Martínez & Guillen, 2017; Tárrega-Canós et al., 2018).

En este sentido, resulta pertinente profundizar en los objetivos que tienen los estudiantes universitarios frente a la práctica de ejercicio físico, atendiendo a las múltiples limitaciones que experimentan durante esta etapa respecto al sedentarismo, el abandono y las diversas circunstancias que no favorecen su participación, realizando a su vez comparaciones en función del sexo, ya que como demuestran investigaciones previas son distintos los hábitos de práctica y frecuencia, además de las motivaciones y objetivos frente a la misma entre hombres y mujeres (Barragán et al., 2018; Sanabrias-Moreno et al., 2023). Por ello, según los antecedentes expuestos, el propósito de esta investigación es analizar los motivos para practicar ejercicio físico de los estudiantes universitarios teniendo en cuenta el sexo y, a su vez, identificar las relaciones entre los motivos analizados.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y Participantes

Se realizó un estudio no experimental, de corte transaccional y descriptivo (Hernández-Sampieri et al., 2014). La muestra estuvo conformada por 364 alumnos universitarios españoles pertenecientes a distintas carreras y cursos de la Universidad de Granada y la Universidad de Sevilla. Del total de los participantes, el 33.5% son hombres ($n=122$) y el 66.5% son mujeres ($n=242$), con un promedio de edad de 21.8 ± 2.6 años. La selección de la muestra se realizó con un tipo de muestreo no probabilístico (Hernández-Sampieri et al., 2014) utilizando como criterios de inclusión y exclusión estar matriculados en

el año en curso y realizar una adecuada cumplimentación de los cuestionarios.

Instrumentos de Medida

Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico

Se utilizó la versión en español del Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) de Moreno-Murcia et al. (2016). La escala está conformada por 20 ítems que distinguen los siguientes factores: afiliación social (ítems 1, 6, 11, 16), imagen (ítems 2, 7, 12, 17), mejora de la salud (ítems 3, 8, 13, 18), reconocimiento social (ítems 4, 9, 14, 19) y desarrollo de habilidades (ítems 5, 10, 15, 20). Todos los ítems responden al enunciado de “indica en qué medida estos objetivos son importantes para ti en el ejercicio físico” a través de una escala de respuesta tipo Likert que va de 1 “nada importante” a 7 “extremadamente importante”. En este sentido, la escala en su validación obtuvo una consistencia interna con valores entre $\alpha=.72$ y $.85$ y, en el presente estudio la fiabilidad de cada factor del cuestionario calculada a través de Alpha de Cronbach presentó los siguientes valores: afiliación social $\alpha=.85$, imagen $\alpha=.81$, mejora de la salud $\alpha=.83$, reconocimiento social $\alpha=.87$ y desarrollo de la habilidad $\alpha=.82$. Es decir, todos los factores presentan una consistencia interna aceptable $>.70$ (Fox, 1981).

Características Socio demográficas

Se utilizó un cuestionario ad hoc sobre las características sociodemográficas de los participantes respecto a: edad, sexo, país, universidad, curso académico, carrera, estado civil y número de hijos.

Procedimiento

Inicialmente, se llevó a cabo una revisión de la bibliografía sobre la temática del estudio. Seguido a ello, se establecieron el diseño de la investigación, los objetivos y las variables e instrumentos para la recolección de los datos. Posteriormente, el estudio se sometió al Comité de Ética de la Universidad de Granada, obteniendo su aprobación con el código 3324/CEIH/2023. Además, el estudio cumplió con los criterios y recomendaciones que constan en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2008). La recogida de los datos se llevó a cabo contando con la participación voluntaria de los alumnos universitarios, quienes fueron informados



sobre la temática y objetivos del estudio, garantizando el anonimato y dando lugar a la cumplimentación de los cuestionarios por medio de la aplicación web Google Forms. Finalmente, una vez recolectados los datos se procedió al análisis y elaboración de los resultados, discusión y conclusiones del estudio.

Análisis de Datos

El tratamiento estadístico de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 28.0. Inicialmente, se comprobó la fiabilidad del cuestionario con el Alpha de Cronbach. Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo de los datos (media y desviación estándar) y se verificó la normalidad de los mismos con la prueba Kolmogórov-Smirnov, a través de la cual se determinó emplear pruebas no paramétricas ($p < .001$). Seguido a ello, se utilizó la prueba de comparación de medias U de Mann-Whitney, calculando la potencia estadística y el tamaño del efecto con la G de Hedges. Finalmente, se utilizó la prueba de correlación de Spearman para determinar la fuerza de asociación de los motivos frente al ejercicio físico analizados.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra los resultados obtenidos con la prueba de comparación de medias, para identificar las diferencias entre los motivos para practicar ejercicio físico en función del sexo.

Tabla 1. Diferencias de medias en función del sexo

	Hombres		Mujeres		<i>p</i>	<i>G</i>	$1-\beta$
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Afiliación social	4.83	1.18	4.37	1.30	.001*	1.26	.91
Imagen	4.74	1.19	4.83	1.24	.377	1.22	.10
Mejora de la salud	5.88	1.07	5.85	0.88	.339	0.95	.05
Reconocimiento social	3.30	1.39	2.82	1.36	.002*	1.37	.87
Desarrollo de habilidad	5.48	1.08	5.15	1.06	.002*	1.07	.77

Nota: *M*= Media; *DE*= Desviación Estándar; *p*= Significación ($<.05$); *G*= Tamaño de efecto de Hedges; $1-\beta$ = Potencia estadística

Se observa que existen diferencias significativas en los motivos para practicar ejercicio orientados a la afiliación social ($p = .001$; $g = 1.26$; $1-\beta = .91$) siendo los hombres ($M = 4.83$) lo que obtienen un puntaje más alto en comparación con las mujeres ($M = 4.37$). En el

reconocimiento social ($p = .002$; $g = 1.37$; $1-\beta = .87$) también son los hombres ($M = 3.30$) quienes presentan mayores puntajes que las mujeres ($M = 2.82$) y en el desarrollo de habilidades ($p = .002$; $g = 1.07$; $1-\beta = .77$) de igual forma son los hombres ($M = 5.48$) los de mayor puntaje con relación a las mujeres ($M = 5.15$). Es decir, son los hombres los que presentan valores medios más altos en todos los motivos en los que se encuentran diferencias significativas. En este sentido, se identifica que la potencia estadística es alta y que la magnitud del tamaño del efecto de las diferencias por sexo en cada factor es grande ($>.80$) (Cohen, 1992), por lo que es correcto afirmar que las diferencias son estadísticamente significativas. Por otro lado, en los motivos de imagen ($p = .377$; $g = 1.22$; $1-\beta = .10$) y mejora de la salud ($p = .339$; $g = 0.95$; $1-\beta = .05$) no se encuentran diferencias significativas, identificando que la imagen es el único motivo en el cual las mujeres ($M = 4.83$) presentan una media más alta que los hombres ($M = 4.74$), pese a no ser estadísticamente significativa. Por último, se observa que los motivos para practicar ejercicio que presentan valores medios más altos son la mejora de la salud y el desarrollo de la habilidad, tanto en hombres como en mujeres. Mientras que, el motivo con menores valores en ambos sexos fue el reconocimiento social.

Tabla 2. Análisis de correlación

Variable		2	3	4	5
1. Afiliación social	Rho	.110*	.236**	.496**	.494**
	Sig.	.038	<.001	<.001	<.001
2. Imagen	Rho		.242**	.450**	.172**
	Sig.		<.001	<.001	.001
3. Mejora de la salud	Rho			.085	.546**
	Sig.			.110	<.001
4. Reconocimiento social	Rho				.242**
	Sig.				<.001
5. Desarrollo habilidad					

Nota: * = $p < 0.05$; ** = $p < 0.01$

Por último, la Tabla 2 presenta los resultados de asociación entre los motivos en el ejercicio físico utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. En este sentido, se observa que existe una correlación significativamente positiva de la afiliación social con la imagen ($p = .038$; $\rho = .110$), la mejora de la salud ($p = <.001$; $\rho = .236$), el reconocimiento social ($p = <.001$; $\rho = .496$) y el desarrollo de la habilidad ($p =$



$<.001$; $\rho=.494$). A su vez, la imagen correlaciona de forma positiva con la mejora de la salud ($p= <.001$; $\rho=.242$), el reconocimiento social ($p= <.001$; $\rho=.450$) y el desarrollo de la habilidad ($p= .001$; $\rho=.172$). También, se relacionan positivamente el desarrollo de la habilidad con la mejora de la salud ($p= <.001$; $\rho=.546$) y el reconocimiento social ($p= <.001$; $\rho=.242$). Únicamente, la asociación entre los motivos de reconocimiento social y mejora de la salud no fue estadísticamente significativa ($p= .110$; $\rho=.085$).

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue conocer los motivos para practicar ejercicio físico de los estudiantes universitarios, comparar en función del sexo e identificar las relaciones de los motivos analizados. La necesidad de abordar esta temática radica en la importancia que tiene conocer las motivaciones e intereses de los alumnos para practicar ejercicio físico para de esta manera, tomar medidas e idear estrategias que permitan y promuevan un mayor acceso a la práctica, una mejor adherencia frente al ejercicio físico y, a su vez, suplir los mínimos parámetros de frecuencia establecidos y recomendados por organismos internacionales, favoreciendo de esta forma el desarrollo de hábitos de vida saludables en la población universitaria, haciendo frente a las problemáticas y dificultades que atraviesan los estudiantes durante esta etapa educativa.

Inicialmente, los resultados indican que la mejora de la salud y el desarrollo de la habilidad son las principales motivaciones que impulsan la práctica de ejercicio físico entre los estudiantes de universitarios de ambos sexos. Mientras que, el motivo por el cual tanto hombres como mujeres se sienten menos interesados es el reconocimiento social. En sintonía con estos hallazgos, en el estudio de Santamaría et al. (2019) encuentran los mismos resultados con universitarios, siendo la gestión de la salud y el desarrollo de habilidades los motivos con resultados medios más altos, y el reconocimiento social el menos valorado. Lo cual, da cuenta del reconocimiento de los beneficios del ejercicio físico por parte del alumnado, que se sienten atraídos por motivos con un carácter más intrínseco y que en línea con investigaciones previas resulta positivo, ya que el desarrollo de una acción impulsada por factores más autodeterminados

se asocia con una mayor intención de ser físicamente activo y con mayores niveles de AF (Fernández-Espínola et al., 2020; Fernández-Espínola et al., 2021; Ley, 2020; Trigueros-Ramos et al., 2019).

No obstante, Fuentes et al. (2024) afirman que pese a que los alumnos universitarios reconocen los beneficios del ejercicio físico y visualizan los objetivos que pretenden alcanzar, no llevan estos a la práctica. Inclusive, Fuentes et al. (2018) señalan que a pesar de que los jóvenes conocen los beneficios de la práctica de AF su finalidad suele ir orientada a la búsqueda de resultados estéticos en su imagen corporal. En todo caso, resulta positivo el gran valor que los universitarios le dan al motivo de mejora de la salud a través del ejercicio físico, siendo este un punto de partida clave para facilitar y mejorar la adherencia a la práctica, inclusive como medida preventiva saludable por la posibilidad de empezar a construir estilos de vida que contribuyan al desarrollo físico, psicológico y mental, siendo la etapa universitaria fundamental para la consolidación y el fortalecimiento de hábitos de vida que en la mayoría de casos se mantienen hasta la edad adulta (Gallardo-Escudero et al., 2015; Solmon, 2015).

En lo que respecta a las diferencias en función del sexo, los resultados señalan que existen diferencias estadísticamente significativas en los motivos de afiliación social, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad, siendo los hombres lo que presentan los valores medios más altos en comparación con las mujeres. Estos resultados discrepan del estudio llevado a cabo por Barragán et al. (2018) quienes de igual forma analizaron los motivos de los universitarios para realizar ejercicio físico a través del GCEQ, encontrando que no existían diferencias significativas entre ninguno de los factores e incluso, en su mayoría obtuvieron valores más altos las mujeres tal como en Tárrega-Canós et al. (2018). Esto contrasta con esta investigación en la que el único factor en el que las mujeres obtienen valores más altos es la imagen en comparación con los hombres, pese a que dicha diferencia no es estadísticamente significativa. Por otro lado, los resultados del estudio de Bisquert-Bover et al. (2020) y León-Reyes et al. (2025) sí coinciden, ya que en este caso los hombres también mostraron mayor prevalencia en todos los factores analizados. Esto se debe a que los hombres tienen una mayor vinculación con la práctica de



ejercicio físico (Carriedo et al., 2019; Galeano-Rojas et al., 2024; Moral, 2023). Lo cual, a su vez, se relaciona con una mejor alimentación, menor consumo de alcohol y una mayor motivación física-deportiva (Mora et al., 2018).

Por otro lado, las mujeres suelen tener los índices más altos de inactividad física (García-Puello et al., 2020; Moral, 2023). Posiblemente, por estereotipos de género que vinculan el ejercicio físico-deportivo con la masculinidad y, porque son las mujeres las que perciben más barreras frente a la práctica de AF por falta de voluntad, pereza, falta de tiempo y horarios restringidos (Bisquert-Bover et al., 2020; Bobo-Arce et al., 2024; Roselló-Novella et al., 2023; Zapata-López & Betancourt-Peña, 2024). Además, la falta de programas y ofertas destinadas a la práctica de AF y ejercicio físico, generan mayor propensión hacia hábitos poco saludables y comportamientos sedentarios (Montoya et al., 2022).

En cuanto a los resultados de las correlaciones, se observa que la afiliación social, la imagen y el desarrollo de la habilidad correlacionan positivamente con todos los motivos. Tan solo la asociación entre la mejora de la salud y el reconocimiento social no es significativa. En todo caso, no se encuentran relaciones inversas, por lo que es posible afirmar que a medida que aumenta la motivación por un factor se incrementa el interés por los demás. Estos resultados coinciden con el estudio de Chai et al. (2019) y Barragán et al. (2018) donde también encuentran asociación positiva entre los factores analizados, destacando que el contenido y retroalimentación entre los motivos pueden aumentar o disminuir el bienestar y la adherencia del individuo frente al ejercicio físico, jugando un papel clave para impulsar el desarrollo de la actividad y su sostenimiento. Además, se resalta la importancia de la variable edad, ya que a medida que esta aumenta se da mayor importancia a ciertos motivos como el reconocimiento social y el desarrollo de habilidades.

En este sentido, los hallazgos del presente estudio ponen de manifiesto que los estudiantes universitarios dan mayor importancia a los motivos de mejora de la salud y el desarrollo de habilidades. Así, los hombres presentan valores más altos en la afiliación social, el reconocimiento social y el desarrollo de la habilidad, destacando que todos los motivos presentan relaciones

positivas entre sí. En este sentido, como perspectiva de futuro es importante estudiar los comportamientos que mantienen los estudiantes con relación a la actividad o inactividad física, ya que de ello depende en gran medida las conductas que se adoptan y, por tanto, las motivaciones frente a la práctica de ejercicio físico (Mora et al., 2019; Muñoz-Donoso et al., 2023). A su vez, será interesante dar continuidad al análisis en función de la perspectiva de género para tener una mejor comprensión del comportamiento y los motivos que impulsan dichos comportamientos, teniendo en cuenta que la prevalencia de hábitos tóxicos son una amenaza para la salud pública (Fuentes et al., 2018), la cual, afecta inclusive el rendimiento académico y el bienestar psicológico y mental que es fundamental para un buen desempeño en la etapa universitaria (Rico-Díaz et al., 2019). Respecto a las limitaciones del estudio, se resalta que el diseño de investigación no permite establecer relaciones causales, por lo que en futuros estudios sería pertinente llevar a cabo investigaciones de corte longitudinal para identificar en función del tiempo como se modifican los objetivos de los alumnos, teniendo en cuenta que la edad es un factor clave, e inclusive llevar a cabo intervenciones para ver cómo se manifiestan dichos intereses frente a la práctica de ejercicio físico con población de estudiantes activos e inactivos físicamente.

En definitiva, el rol que deben asumir las instituciones universitarias es fundamental teniendo en cuenta su impacto en la prevalencia o no de hábitos de vida saludables, a través de programas que se adapten a las necesidades y posibilidades de los alumnos y, generando itinerarios alternativos que brinden mayores oportunidades de participación, ajustando sus ofertas a los intereses y objetivos de los alumnos en entornos con altos índices de disfrute, placer y alegría (Barragán et al., 2018; Flores et al., 2023; García-Campanario et al., 2023).

CONCLUSIONES

En respuesta al objetivo del estudio, se concluye que frente a la práctica de ejercicio físico, los principales motivos de los estudiantes universitarios son la mejora de la salud y el desarrollo de habilidades, mientras que el reconocimiento social es el motivo menos valorado por ambos sexos, es decir, los estudiantes se interesan más por motivos con un carácter intrínseco que ha demostrado favorecer la adherencia a la práctica de



ejercicio físico. Respecto al sexo, se ha comprobado que los hombres presentan valores más altos en los motivos de afiliación social, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad en comparación con las mujeres. Por otro lado, existen correlaciones positivas entre la mayoría de los factores analizados respecto a la práctica de ejercicio físico, siendo la mejora de la salud y el reconocimiento social los únicos motivos que no presentan una correlación significativa entre sí. En este sentido, se concluye que el incremento en la motivación por un objetivo aumenta el interés por los demás. Estos hallazgos permiten conocer los motivos de los alumnos para practicar ejercicio físico, siendo una herramienta clave para mejorar la participación, la oferta y el acceso a la práctica a nivel universitario en función de los intereses que manifiestan los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alías, A., Aguilar, J.M., & Hernández-Rodríguez, A.I. (2016). Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas. *Psychology, Society & Education*, 8(3), 229-242. <https://doi.org/10.25115/psye.v8i3.182>
2. Barragán, A.B., Pérez-Fuentes, M. del C., Molero, M. del M., Gázquez, J.J., Martos, Á., & Simón, M. del M. (2018). Motivación para la práctica físico-deportiva y Síndrome de Burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal of Health Research*, 4(2), 99-110. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v4i2.108>
3. Bisquert-Bover, M., Ballester-Arnal, R., Gil Llario, M.D., Elipe-Miravet, M., & López Fando, G.M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(1), 351-360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
4. Bobo-Arce, M., Saavedra-García, M. Ángel, & Montero-Ordóñez, L.F. (2024). Analysis of perceived barriers to physical activity in Ecuadorian university students: comparison by sex. *Retos*, 55, 857-866. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105607>
5. Carriedo, A., González, C., & López, I. (2019). Hábitos de consumo y práctica deportiva en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*. 11(Supl 1), 167-176.
6. Castañeda, C., Zagalaz, M.L., Arufe, V., & Campos-Mesal, 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.
7. Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2019). Relationship between academic stress, physical activity and diet in university students of education. *Behavioral Sciences*, 9(6), 59. <http://dx.doi.org/10.3390/bs9060059>
8. Chai, S., Kueh, Y.C., Yaacob, N.M., & Kuan, G. (2019). Psychometric properties of the malay version of the goal content for exercise questionnaire among undergraduate students at the health campus, Universiti Sains Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 26(1), 115-124. <https://doi.org/10.21315/mjms2019.26.1.11>
9. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
10. Fernández-Espínola, C., Almagro, B.J., Tamayo-Fajardo, J.A., & Sáenz-López, P. (2020). Complementing the self-determination theory with the need for novelty: motivation and intention to be physically active in physical education students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>
11. Fernández-Espínola, C., Jorquera-Jordán, J., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B.J. (2021). Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 467-480.
12. Flores Paredes, A., Pino Vanegas, Y.M., Yupanqui Pino, E.H., Yupanqui Pino, A., Mamani Mamani, S., Coila Pancca, D., Atencio Ayma, L. J., Manzaneda Peña, M.A., & Lavalle Gonzales, A.K. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Retos*, 50, 950-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>
13. Fox, D.J. (1981). *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: Eunsa.
14. Fuentes Vega, M. de los A., Romero Plana, V., & Rodríguez Gutiérrez, J.G. (2024). El imaginario



- social de la comunidad estudiantil universitaria de México sobre la actividad física. *Región y Sociedad*, 36, e1884. <https://doi.org/10.22198/rys2024/36/1884>
15. Fuentes, M.A., Romero, V., Gutiérrez, L., González, D., & Maytorena, M.A. (2018). El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. Documentos de trabajo social: *Revista de trabajo y acción social*, 61(2), 351-379.
 16. Galeano-Rojas, D., Cuadros-Juárez, M., León Reyes, B. B., Castelo Reyna, M. A., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2024). Association between Academic Performance, Physical Activity, and Academic Stress in Compulsory Secondary Education: An Analysis by Sex. *Children*, 11(10), 1161. <https://doi.org/10.3390/children11101161>
 17. Gallardo-Escudero, A., Muñoz Alférez, M.J., Planells del Pozo, E.M., & López Aliaga, I. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 975-979. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8303>
 18. García-Campanario, I., Lagares, M., & Lagares-Franco, C. (2023). Actividad física y estilos de vida en universitarios de ciencias de la salud post-confinamiento. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 615-624. <https://doi.org/10.58727/jsrh.94559>
 19. García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J.A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
 20. Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
 21. Lemos, R.I.M. (2009). Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario ya la intención de práctica de actividad física en alumnado universitario. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 193-194.
 22. León-Reyes, B., Arguello Nuñez, L., Roque Herrera, Y., Cresp-Barria, M., Souza-Lima, J., & Galeano Rojas, D.A. (2024). Reasons to practice physical activity in ecuadorian university students. *Retos*, 62, 1-9. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.107708>
 23. Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 13, 7830. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>
 24. Molano-Tobar, N.J., Vélez-Tobar, R.A., & Rojas-Galvis, E.A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
 25. Montoya Gonzalez, S., Yasnid Mera-Mamián, A., Mondragón Barrera, M.A., Muñoz Rodríguez, D.I., & Gonzalez-Gómez, D. (2022). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos. *Retos*, 46, 745-757. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94103>
 26. Mora García, J.E., Agraso López, A.D., Pérez Soto, J.J., Rosa Guillamón, A., Tárraga Marcos, M.L., García Cantó, E., & Tárraga López, P.J. (2019). Physical activity practice according to adherence to the Mediterranean diet, alcohol consumption and motivation in adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 420-427. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2181>
 27. Moral Moreno, L. (2023). Profile of university student with an inadequately active lifestyle. *Retos*, 48, 610-618. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95840>
 28. Moral Moreno, L., Flores Ferro, E., & Maureira Cid, F. (2024). Physical activity level in university students: a Spain-Chile comparative study. *Retos*, 56, 188-199. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102969>
 29. Muñoz-Donoso, D., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltrán, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos*, 49, 22-28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
 30. Organización Mundial de la Salud (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://acortar.link/bKKx95>
 31. Peñarrubia-Lozano, C., Romero-Roso, L., Olóriz-Nivela, M., & Lizalde-Gil, M. (2021). El desafío



- como estrategia para la promoción de actividad física en universitarios. *Retos*, 39, 58–64. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78228>
32. Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. <http://hdl.handle.net/10553/19875>
 33. 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, 446 - 453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
 34. Rodríguez-Martínez, P., & Guillen, F. (2017). Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 105-116. <http://hdl.handle.net/10553/25068>
 35. Rosello-Novella, A., Pla-Consuegra, M., Guix-Comellas, E., Font-Cabrera, C., Sola-Pola, M., & Morin-Fraile, V. (2023). Physical activity among adolescent girls and the factors linked to it: a scoping review. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 471-494. <https://doi.org/10.58727/jshr.94166>
 36. Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A.J., Zagalaz-Sánchez, M.L., & Cachón-Zagalaz, J. (2023). Factores psicosociales y actividad física en la formación universitaria del futuro profesorado. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 641-656. <https://doi.org/10.58727/jshr.99718>
 37. Santamaría, M.C., Cámara, M.C.P., & Eguizábal, J.A.J. (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>
 38. Solmon, M.A. (2015). Optimizing the role of physical education in promoting physical activity: A social-ecological approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(4), 329-337. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1091712>
 39. Tárrega-Canós, J., Alguacil, M., & Parra-Camacho, D. (2018). Análisis de la motivación hacia la práctica de actividad física extraescolar en educación secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259-280. <http://dx.doi.org/10.17583/remie.2018.3754>
 40. Trigueros-Ramos, R., Gómez, N.N., Aguilar-Parra, J.M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
 41. World Medical Association, (2008). *Declaración de Helsinki*. <https://www.wma.net/whatwedo/medical-ethics/declaration-of-helsinki/doh-oct2008/>
 42. Zapata-López, J.S., & Betancourt-Peña, J. (2024). Barreras para la actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 16(3), 385-400. <https://doi.org/10.58727/jshr.100795>