

Análisis de motivos y necesidades psicológicas para la promoción de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios: El desafío “*mente sana, pero en cuerpo sano también*”

Valenzuela, Rafael¹; Codina, Núria¹; Pestana, José Vicente¹

¹Universitat de Barcelona, rvalenzuela@ub.edu, ncodina@ub.edu, jvpestanda@ub.edu

RESUM

La práctica físico-deportiva es componente central de los hábitos saludables y activos. Si bien estos hábitos son promovidos por las instituciones, pocas son las intervenciones de promoción que centran sus esfuerzos en el análisis de los motivos y de las experiencias de las personas cuando practican actividad física. Con base en la teoría de la autorregulación de la conducta, nos preguntamos si los motivos por los cuales las personas practican actividad física se relacionan con las experiencias de satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas. Analizamos estas relaciones así como la actividad física (en su intensidad, frecuencia y otras características) a fin de proponer lineamientos para la promoción de las prácticas físico-deportivas en el estudiantado.

PALABRAS CLAVE

Actividad física, estudiantes universitarios, motivos, necesidades psicológicas.

ABSTRACT

Physical activity and sports practice are central components of healthy and active lifestyles. Although these habits are promoted by institutions, few interventions focus their efforts on the analysis of people's motives and experiences when they practice physical activity. Based on self-determination theory (SDT), we asked ourselves if the reasons why people practice physical activity are related to the experiences of satisfying their basic psychological needs. We analyse these relationships as well as physical activity (in its intensity, frequency and other characteristics) in order to propose guidelines for the promotion of physical or sports practices in among university students.

KEYWORDS

Physical activity, university students, motives, psychological needs.

Finalidad y objetivo

Una parte significativa de los esfuerzos que hacen las instituciones universitarias para propiciar una formación integral de sus estudiantes se orientan a la promoción de hábitos saludables. A pesar de que los niveles de implementación de estos principios en la vida universitaria, varían de institución a institución, reina un acuerdo generalizado acerca de que promover este tipo de hábitos es una tarea de interés público.

La práctica de actividad física es componente cardinal de los estilos de vida saludables y activos (Saint-Maurice et al., 2019). Estos estilos de vida resultan fundamentales para la calidad de vida de las personas, así como para su bienestar y su salud. Entre los beneficios de la actividad física o deportiva sobre la salud, se encuentran un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y de muerte por diversas causas. Es por eso que se recomienda realizar una práctica física mínima de 150 minutos semanales, si esta es de intensidad moderada; o de al menos 75 minutos semanales, si la actividad física o deportiva es intensa (Piercy et al., 2018; Franklin, Sallis y O'Connor, 2018; Saint-Maurice et al., 2019).

A pesar de que en el mundo actual está al alcance de los ciudadanos, especialmente de los jóvenes, la información acerca de los beneficios de estos hábitos y de los peligros de no practicarlos, el sedentarismo es un problema mundial de salud pública, cuya superación requiere aproximaciones políticas y sociales, a nivel de las instituciones que contienen a los ciudadanos. El llevar una vida sedentaria ha sido relacionado con una más elevada tasa de mortalidad. Además, el sedentarismo es un problema muy grave para la sociedad, ya que tiene un rol mayor en la explicación de la tasa de mortalidad que otros factores de riesgo ampliamente estudiados y comprobados como el tabaquismo, la hipertensión y la diabetes tipo II (Lee et al., 2012; Franklin, Sallis y O'Connor, 2018).

Resulta indispensable analizar la problemática del sedentarismo en estudiantes universitarios, desde un enfoque que comprenda la psicología de estas personas, principalmente los y las jóvenes, tomando en consideración el estudio de sus propios motivos para practicar actividad física, así como sus experiencias durante dicha práctica. Sin conocer estas dos dimensiones de su práctica física o deportiva, será prácticamente imposible una adecuada promoción de una motivación autónoma hacia la práctica física o deportiva en estudiantes universitarios y el consecuente establecimiento de sus hábitos de salud y de actividad física.

Fundamentación teórica

Por estos antecedentes y con fundamento en la teoría de la autodeterminación del comportamiento (SDT) (Deci y Ryan, 2000), analizamos el nivel de actividad física de estudiantes universitarios de Barcelona. Además, tomamos en consideración sus propios motivos hacia la práctica físico-deportiva (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon, 1997; Moreno-Murcia, Cervelló Gimeno y Martínez Camacho, 2007) y su experiencia de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000; Wilson, Rogers, Rodgers y Wild, 2006; Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo y Marín, 2012) durante dicha práctica.

Los motivos para la práctica deportiva (MPA) (Ryan et al., 1997) y su medición son derivados de la teoría de la autodeterminación del comportamiento y se dividen en dos tipos: los motivos intrínsecos y los extrínsecos. Los motivos intrínsecos, incluyen el deseo de practicar deporte para sentirse competente en la práctica (motivo de competencia); el deseo de disfrutar la práctica *per se* (motivo de disfrute); y el deseo de pasar un tiempo agradable con los amigos o personas con quienes se realiza la práctica (motivo social). Los motivos extrínsecos, incluyen el motivo de apariencia (o práctica físico-deportiva regulada por el deseo de verse bien); y el motivo de salud o *fitness* (o actividad regulada por el deseo de gozar de buena salud).

Es importante resaltar, que estos dos últimos tipos de comportamiento se basan en motivos *extrínsecos*, ya que, en ambos casos, la satisfacción del motivo se encuentra “fuera” de la actividad en sí misma, ya sea en lograr mayor salud o mejor apariencia. En cambio, las personas que practican actividad física por motivos intrínsecos, encuentran la satisfacción de sus motivos en la propia actividad, al realizarla y sentirse competentes, sentirse relacionados con sus compañeros de práctica, y disfrutar en sí misma de la práctica que ellos mismos, autónomamente, han elegido.

Finalmente, analizamos la asociaciones entre los motivos para la actividad física y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Según la teoría de la autodeterminación de la conducta (SDT), las personas que ven satisfechas sus necesidades psicológicas muestran mejor motivación, desempeño y bienestar (Deci y Ryan, 2000). En consecuencia, la SDT argumenta que las condiciones contextuales que satisfacen necesidades psicológicas son nutrientes psicológicos para que las personas desarrollen sus tendencias humanas naturales hacia el crecimiento psicológico, la integración, el desempeño y el bienestar (Deci y Ryan, 2000). Las necesidades psicológicas básicas son tres: competencia, autonomía y relación. Cuando una persona se siente competente en una actividad, siente que puede terminar con éxito lo que se propone. Cuando una persona se siente autónoma en una

actividad, siente que puede elegir lo que hace y cómo lo hace para alcanzar sus objetivos (incluso si otra persona le dice qué hacer y la primera persona está de acuerdo, se sentirá autónoma, y no necesita ser independiente; basta que esté de acuerdo). Y cuando una persona se siente relacionada en una actividad, siente una cercanía con sus compañeros de actividad en términos de confianza y comunicación. La teoría sostiene que los motivos intrínsecos conducirán en mayor medida a una satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas, mientras que los motivos extrínsecos podrían ser independientes o en el peor de los casos dificultar la satisfacción de estas necesidades (Ryan et al., 1997).

En consecuencia, nos preguntamos por las relaciones entre motivos para la práctica físico-deportiva y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, en estudiantes universitarios de dos universidades catalanas. De este modo, aspiramos a contribuir a la explicación de las experiencias y motivaciones que regulan la práctica físico deportiva; aportando hipótesis de trabajo que rindan frutos en la promoción de la actividad física saludable.

Metodología

El presente estudio se basa en la recogida de datos vinculada al proyecto “La gestión del tiempo de los universitarios, una cuestión de autorregulación a potenciar (Redice18-2260)”. El estudio contó con la participación de estudiantes universitarios ($N = 1164$; 42% hombres; 57% mujeres) con una media de edad en años de $M = 21.23$ ($SD = 7.06$). Todos los participantes dieron su consentimiento informado, participaron anónima y voluntariamente, y completaron - en sus aulas durante horario regular de clase - cuestionarios de 12 minutos.

Los cuestionarios incluyeron reportes de actividad física (frecuencia, intensidad, duración y tipo); motivos para la práctica física (disfrute, competencia, social, apariencia, o fitness/salud), según la Escala de Motivos para la Actividad Física (Ryan et al., 1997) y de su validación Española (Moreno-Murcia et al., 2007); y satisfacción de necesidades psicológicas (competencia, autonomía y relación) en la práctica física o deportiva, según la Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas en el Ejercicio (Wilson et al., 2006), en su versión Española (Moreno-Murcia et al., 2012).

Resultados

Cierto grado de preocupación se deriva del hecho de que el porcentaje de estudiantes que reportó haber dedicado tiempo a la práctica física deportiva durante el año inmediatamente anterior a su ingreso a la universidad fue de 71%; mientras que tan solo un 54% de los estudiantes universitarios participantes practicó algún tipo de actividad física durante el año en que se realizó el estudio: se estima que prácticamente uno en cada seis estudiantes universitarios habría dejado de practicar actividad física o deportiva al entrar a la universidad.

Aunque la mayoría de los estudiantes universitarios reportó practicar actividad física, solo el 44% de los estudiantes cumplió las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de una práctica semanal de al menos 75 minutos a la semana. Entre quienes sí practicaron deporte durante el año en que se realizó el estudio, un 81% de estos lo hizo al menos una vez por semana. Si bien un 46% de los estudiantes universitarios no practicó ninguna actividad física, 40% practicó una, 9% practicó dos, 3% practicó tres, e incluso dos estudiantes practicaron nueve actividades físicas.

En una escala de Likert de 1 a 7, el motivo que recibió una puntuación más elevada fue el de disfrute ($M = 5.90$; $DE = 1.18$) seguido de los motivos de fitness/salud ($M = 5.88$; $DE = 1.10$), competencia ($M = 5.63$; $DE = 1.24$), apariencia ($M = 4.86$; $DE = 1.57$) y social ($M = 4.75$; $DE = 1.73$). Por su parte, en una escala de Likert de 1 a 6, la satisfacción de las necesidades de competencia ($M = 4.88$; $DE = 0.87$), autonomía ($M = 4.66$; $DE = 1.00$) y relación ($M = 4.22$; $DE = 1.17$) fue alta.

Como muestra la Tabla 1, las asociaciones bivariadas revelaron que no todos los motivos para la práctica física se asociaron efectivamente con el tiempo invertido en la misma. En este sentido, los motivos de disfrute, competencia y social se asociaron con más actividad física, mientras que los de apariencia y fitness/salud no lo hicieron. No obstante, los motivos de fitness/salud estuvieron fuertemente asociados entre sí, y la satisfacción de la necesidad psicológica de relación estuvo fuertemente asociada con el motivo social.

Tabla 1. Correlaciones bivariadas entre práctica físico-deportiva, motivos y necesidades psicológicas				
	Min / Sem A1	Min [75]	Nº de Actividades	Min / Sem Total
Motivo Disfrute	.12**	.17**	0.08	.13**
Motivo Competencia	.14**	.19**	.12**	.12**
Motivo Social	.14**	.06	-.01	.11**
Motivo Fitness/Salud	-.04	.15**	.06	-.03
Motivo Apariencia	-.05	.16**	.02	-.04
Satisfacción Autonomía	-.02	0.010	.09*	-.01
Satisfacción Competencia	.21**	.26**	.11**	.19**
Satisfacción Relación	.20**	.13**	0.01	.18**
Min / Semana A1	1	.69**	.45**	.89**
Min [75]	.69**	1	.66**	.60**
Nº de Actividades	.45**	.66**	1	.55**
Min / Semana Total	.89**	.60**	.55**	1

Notas: N = 562; * $p < .05$; ** $p < .01$; Min = minutos; Sem = semana; A1 = actividad física principal; Min[75] = rango en variable minutos semanales de práctica en intervalos de 75.

Principales conclusiones

Nuestros resultados sugieren que en la actualidad los motivos de apariencia, fitness/salud y social juegan roles significativos en las experiencias y en los procesos de toma de decisiones de las personas cuando evalúan si realizar práctica físico-deportiva o no. Sin embargo, incluso cuando estos motivos pueden estar asociados a una mayor satisfacción de la necesidad de relación, es dudoso su potencial para fundamentar el establecimiento de hábitos saludables en una motivación de calidad que sea más autónoma.

Desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación de la conducta (SDT), en un caso de práctica adecuada para el nivel de habilidad e interés de la persona, los motivos intrínsecos se satisfacen a sí mismos en la propia práctica. Mientras que los motivos extrínsecos requieren obtener algo más allá de sí mismos: apariencia o salud. Ya este hecho los hace más complejos de satisfacer que los motivos intrínsecos. Una persona que practica deporte para sentirse competente y lo logra, satisface así su motivo y a la vez satisface la necesidad psicológica de competencia. Lo mismo le sucede a una persona que practica actividad física por el motivo social: al realizar su actividad con sus compañeros de práctica, se satisface inmediata y automáticamente su necesidad psicológica de relación, a la vez que se satisface el motivo que conscientemente la llevó a practicar. Por último una persona que practica por simple disfrute, tiene garantizada la satisfacción de su necesidad psicológica de autonomía, sin ninguna variable que pueda mediar entre ella y su disfrute, excepto el sedentarismo; si tan solo practica, disfruta, satisface su motivo y su autonomía. Es por estas razones, que los motivos intrínsecos promueven la práctica en un mayor grado que los extrínsecos, porque son en el más profundo sentido de la palabra, más satisfactorios, en la medida en que se realizan a sí mismos en la práctica.

Por contrapartida, las campañas de promoción de hábitos de salud, han tenido un foco más bien informativo y animador, pero pueden continuar profundizando en la complejidad de la regulación del comportamiento, para aumentar su potencial creativo de gestión de

la motivación y de las estrategias de promoción de la auto-regulación saludable. Con el presente trabajo se apoya la idea de que un enfoque enunciativo, informativo e incluso facilitador de las bondades del deporte y la práctica física podría resultar insuficiente ante la complejidad que la regulación personal implica. El motivo de salud o fitness, que está de moda, y que es tantas veces asociado a este tipo de promoción de los hábitos de salud, está fuertemente ligado al motivo de apariencia, y muestran ambos, en el contexto del presente estudio, papeles muy modestos en la promoción de los hábitos de práctica físico-deportiva de los estudiantes universitarios.

Argumentamos que las estrategias de promoción de la actividad física deben centrarse en motivos intrínsecos, que puedan satisfacerse en la propia actividad y traigan de manera indirecta beneficios; no en los beneficios, pues estos resultan menos motivadores -finalmente- que las experiencias de competencia, autonomía y relación percibidas, experimentadas naturalmente en base a motivos intrínsecos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. [El “qué” y el “porqué” de la persecución de metas: necesidades humanas y la teoría de la autodeterminación del comportamiento.] *Psychological Inquiry* 11, 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Franklin B. A., Sallis, R. E. y O'Connor, F. G. (2018). Prescribing exercise for adults. [Prescribiendo ejercicio para adultos.] Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/prescribing-exercise-for-adults> [último acceso: 08 de octubre de 2019].
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. doi:10.1016/s0140-6736(12)61031-9
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E. y Martínez Camacho, 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, 167-176. ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (www.um.es/analesps): 1695-2294.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C. y Marín, L. C. (2012). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *RICYDE Revista internacional de Ciencias del Deporte*, 7, 355-369. doi:10.5232/ricyde2011.02602.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M. y Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. [Lineamientos de actividad física para estadounidenses.] *JAMA* 320:2020-2028. doi:10.1001/jama.2018.14854.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. [Motivación intrínseca y adherencia al ejercicio]. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354. ISSN:0047-0767.
- Saint-Maurice, P. F., Coughlan, D., Kelly, S. P., Keadle, S. K., Cook, M. B., Carlson, S. A. Fulton, J. E. y Matthews, C. E. (2019). Association of Leisure-Time Physical Activity Across the Adult Life Course With All-Cause and Cause-Specific Mortality. [Asociación entre el tiempo de ocio dedicado a la actividad física durante el curso de la vida adulta y mortalidad de causalidad general y específica.] *JAMA Network Open*. 2: e190355. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.0355.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M. y Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. [La escala de satisfacción de necesidades psicológicas en el ejercicio.] *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 231-251. doi:10.1123/jsep.28.3.231.