

Relación entre la motivación, la práctica de actividad física y las experiencias de bienestar y malestar en estudiantes universitarios

¹Lorena González García* & ²Patricia Mesa-Gresa

¹Universidad Europea de Valencia, España; ²Universitat de València, España

*Contacto: lorena.gonzalez@universidadeuropea.es

Resumen: El objetivo principal del presente trabajo fue estudiar la existencia de diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la práctica de actividad física, su motivación y sus experiencias de bienestar y malestar, así como analizar la relación entre dichas variables. Los participantes del estudio fueron 467 universitarios (mujeres = 263; $M_{edad} = 21.26$; $DT = 4.21$) que cumplieron una batería de cuestionarios. Los resultados indicaron que los hombres mostraron mayores niveles de actividad física, mayor motivación autónoma, mayor autoestima y menor estrés que las mujeres. La actividad física se relacionaba positivamente con la motivación autónoma y los indicadores de bienestar y negativamente con la no motivación y el estrés. La motivación autónoma se relacionaba positivamente con el bienestar y negativamente con el malestar, y la motivación controlada y la no motivación negativamente con la autoestima y positivamente con los indicadores de malestar. Destacamos la importancia de facilitar una motivación de calidad para promover la práctica de actividad física y el bienestar de las personas.

Palabras clave: motivación, actividad física, autoestima, afectos, estrés.

Title: Relationship between motivation, physical activity practice and well- and ill-being in university students

Abstract: The objective of the present work was to study the existence of differences between male and female university students' physical activity practice, their motivation and experiences of well- and ill-being. We also tested the relationships between the study variables. The participants of the present work were 467 university students (female = 263; $M_{age} = 21.26$; $SD = 4.21$) who completed a packet of questionnaires. The results indicated that male students had higher levels of physical activity, higher autonomous motivation, higher self-esteem and lower stress. Results also indicated that autonomous motivation positively correlated with well-being and negatively correlated with ill-being indicators. Controlled motivation and amotivation negatively correlated with self-esteem and positively correlated with ill-being indicators. We highlight the importance of promoting quality motivation to foster people physical activity practice and well-being.

Keywords: motivation, physical activity, self-esteem, affects, stress

En los últimos años el creciente interés por los numerosos beneficios que aporta la práctica de actividad física y el deporte a nuestra salud, tanto

a nivel físico como psicológico, ha aumentado considerablemente. Este conocimiento ha sido impulsado por científicos de diferentes áreas y

seguido por organizaciones internacionales de reconocido prestigio como la Organización Mundial de Salud (WHO), que defiende que la realización de actividad físico-deportiva presenta un importante impacto positivo sobre el mantenimiento y la mejora de la salud de las personas (Balaguer, 2013; Mang, 2013; Redolat & Mesa-Gresa, 2015; WHO, 2010; WHO Europe, 2011). Además de los beneficios que la práctica de actividad físico-deportiva reporta sobre la salud, puede ser clave para la consecución de otros importantes beneficios para nuestra sociedad como, por ejemplo, para promover la transmisión de valores proactivos a través del deporte entre los más jóvenes que posteriormente les ayudarán a su correcta integración y desarrollo en la sociedad (Bangsbo et al., 2016; European Commission, 2007).

Diversos estudios científicos demuestran que la práctica de actividad físico-deportiva es importante a lo largo de todo el ciclo vital, habiéndose producido un importante auge en los estudios centrados en los beneficios asociados a la práctica de actividad física en personas mayores (Knight, 2012; Redolat, Mesa-Gresa, & Ramos-Campos, 2012) debido, en parte, al cambio sociodemográfico producido en las últimas décadas que conlleva un importante envejecimiento de la población (Abellán García, Ayala García, & Pujol Rodríguez, 2017). Por lo que respecta a los estudios realizados durante la etapa de la niñez y la adolescencia se ha observado que la promoción y el mantenimiento de una actividad físico-deportiva regular resulta relevante

dado que durante este período se adquieren los hábitos saludables del estilo de vida que se mantienen a lo largo de los años (Balaguer, Castillo, & Pastor, 2002). Además, se trata de la etapa durante la cual algunos jóvenes podrían abandonar su participación deportiva y adquirir hábitos sedentarios (Quested et al., 2013).

La mayor parte de los estudios realizados sobre los efectos de la práctica de actividad física se centran en los beneficios sobre la salud física, destacando mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, cardiovascular y metabólica y el mantenimiento de un peso corporal adecuado; así como la disminución de la respuesta neurofisiológica de estrés, observándose niveles más bajos de cortisol (Faude et al., 2010; Mesa-Gresa, Ramos-Campos, & Redolat, 2013; WHO, 2010).

Aunque prevalecen los estudios sobre las mejoras en la salud física, desde hace ya algunos años está creciendo el interés por los múltiples beneficios psicológicos alcanzables a través de la práctica regular de ejercicio y deporte. Algunos de estos beneficios psicológicos hacen referencia a la mejora del funcionamiento cognitivo, el aumento de la autoestima, el autoconcepto, la vitalidad subjetiva, los afectos positivos y la mejora de las habilidades sociales (González, Castillo, García-Merita, & Balaguer, 2015; Janssen & LeBlanc, 2010; Papaioannou et al., 2013; Redolat et al., 2012; Saxena, Van Ommeren, Tang, & Armstrong, 2005). Otros estudios han resaltado que la práctica de actividad física contribuye a la salud psicológica de las

personas no únicamente aumentando su bienestar, sino que además también ayuda a disminuir su malestar. En este sentido, trabajos previos han defendido que la práctica de actividad físico-deportiva se relaciona con una disminución de los síntomas de ansiedad, con un menor *burnout* o con menos síntomas de depresión (Balaguer & García-Merita, 1994; González, García-Merita, Castillo, & Balaguer, 2016; Janssen & LeBlanc, 2010; Paluska & Schwenk, 2000; Ströhle, 2009).

A pesar de estos beneficios diversos estudios han mostrado que no todos los jóvenes disfrutan realizando ejercicio, sino que más bien algunos de ellos tienen experiencias negativas en el deporte, y que esas experiencias negativas hacen que en la adolescencia un gran número de jóvenes abandonen un estilo de vida activo y saludable y adquieran un estilo más sedentario y tendente a la realización de otras conductas de riesgo.

La teoría de la autodeterminación (SDT) es una macro-teoría contemporánea sobre la personalidad y la motivación humana (Deci & Ryan, 1985, 2000) ampliamente estudiada en áreas tan diversas como la psicoterapia, el mundo de las organizaciones, la educación, los estilos parentales o el deporte (Deci & Ryan, 2012). Si nos centramos en el ámbito de la actividad física, esta teoría defiende que las características de personalidad que tenga un individuo, la calidad de la motivación que presente para realizar una actividad y las características del ambiente social donde esta actividad se realice pueden determinar que una persona tenga experiencias positivas durante la práctica deportiva, promoviendo su

bienestar o que, por el contrario, tenga experiencias negativas, aumentando su malestar (Balaguer, Castillo, & Duda, 2008; Quested et al., 2013).

En cuanto a la motivación, la SDT postula que un individuo presenta una motivación autodeterminada cuando su conducta está regulada por procesos congruentes con su propio *self*. Esta teoría también defiende que podemos dividir la motivación en cinco tipos de regulaciones motivacionales diferentes que se pueden ordenar a lo largo de un continuo que iría desde la motivación más autodeterminada (de mayor calidad) hasta la motivación menos autodeterminada (de menor calidad), seguidas por la ausencia de motivación o la no motivación. Según la SDT, el orden de las regulaciones motivacionales sería: 1) la motivación intrínseca; 2) la regulación integrada; 3) la regulación identificada; 4) la regulación introyectada; 5) la regulación externa; y 6) la no motivación. Los autores de la SDT defienden que las regulaciones motivacionales a lo largo del continuo se pueden organizar en dos tipos motivacionales distintos: la motivación autónoma y la motivación controlada. La motivación autónoma incluye la motivación intrínseca, la regulación integrada y la regulación identificada. Por otro lado, la motivación controlada se forma a partir de la regulación introyectada y la regulación externa.

Partiendo de la importancia que tiene la práctica de actividad físico-deportiva y la adquisición de un estilo motivacional adecuado para la promoción de la salud de las personas y su

desarrollo óptimo, el presente estudio pretende profundizar sobre los determinantes del bienestar en una población de jóvenes estudiantes universitarios y analizar su nivel de actividad físico-deportiva, la calidad de su motivación y sus experiencias de bienestar y malestar.

El primer objetivo específico del presente estudio se centra en describir las características de los participantes en las variables de estudio (estas son: nivel de práctica de actividad físico-deportiva, la motivación que presentan hacia la práctica de actividad físico-deportiva, y su nivel de bienestar y malestar psicológico evaluado a través de los indicadores de autoestima, afectos positivos y negativos y estrés percibido). El segundo objetivo específico del estudio pretende analizar la existencia de diferencias significativas en las variables de estudio en función del género de los participantes. Por último, en el tercer objetivo específico se estudiará la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva de los universitarios, sus diferentes tipos de motivación y sus indicadores de bienestar (i.e., autoestima y afecto positivo) y malestar (i.e., afecto negativo y estrés).

Método

Diseño

El presente estudio utiliza un diseño transversal y correlacional. Los datos fueron obtenidos en un único momento temporal, aproximadamente tres meses después de comenzar el curso académico.

Participantes

Los participantes del estudio fueron 467 estudiantes universitarios de diferentes grados (hombres = 198; mujeres = 263) entre 17 y 48 años ($M_{\text{edad}} = 21.26$; $DT = 4.21$) de una universidad española. Los participantes encuestados provenían de un total de 24 países diferentes, siendo el país más nombrado España (34.5%), seguido de Italia (32.1%) y Francia (24.0%). Estos participantes se repartían entre un total de 14 grados universitarios diferentes, principalmente en el Grado en Odontología (41.5%), el Grado en Fisioterapia (23.8%) y el Grado en Enfermería (9.2%).

Técnicas de recolección de datos

La recogida de la información se llevó a cabo a través de pases de cuestionarios. El paquete de cuestionarios repartido a los participantes incluía las siguientes medidas:

Práctica de actividad física. Para evaluar la actividad física realizada por los estudiantes universitarios se utilizó la versión española del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ; <https://sites.google.com/site/theipaq/>). Este instrumento está compuesto por siete ítems que analizan la práctica habitual de actividad física en los últimos siete días, e incluye preguntas sobre la actividad física en el ámbito laboral, la actividad física relacionada con el transporte, las tareas del hogar, actividades como la jardinería y las actividades de tiempo libre. La escala comienza con el enunciado “Durante los

últimos 7 días...” y se contesta indicando las horas y/o minutos que pasan los jóvenes implicados en las diferentes actividades. La validez de constructo de este instrumento ha sido probada en estudios previos (Hagströmer, Oja, & Sjöström, 2005).

Motivación. La motivación autodeterminada en el ejercicio físico se evaluó mediante la versión española (González-Cutre, Sicilia, & Fernández, 2010) del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3; Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime, 2007). Este cuestionario está compuesto por 23 ítems agrupados en seis subescalas que evalúan el tipo de motivación que presentan los jóvenes hacia la práctica de ejercicio físico en su día a día. La escala comienza con el enunciado “Yo hago ejercicio físico...” y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos con un rango que oscila desde *nada verdadero* (1) hasta *totalmente verdadero* (5). La dimensión de motivación intrínseca presenta ítems como “Porque creo que el ejercicio es divertido”, la dimensión de regulación integrada presenta ítems como “Porque está de acuerdo con mi forma de vida”, la regulación identificada está compuesta por ítems como “Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico”, la regulación introyectada incluye ítems como “Porque me siento culpable cuando no practico”, la regulación externa contiene ítems como “Porque los demás me dicen que tengo que hacerlo” y, por último, la dimensión de no motivación se evalúa a través de ítems como “No veo por qué tengo que hacerlo”.

Los índices de fiabilidad del Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio obtenidos en este trabajo presentan valores adecuados (regulación intrínseca: $\alpha = .86$; regulación integrada: $\alpha = .92$; regulación identificada: $\alpha = .80$; regulación introyectada: $\alpha = .65$; regulación externa: $\alpha = .69$; no motivación: $\alpha = .75$). Estudios previos en el contexto de la actividad física y el ejercicio han confirmado la fiabilidad interna y la validez predictiva de este instrumento (Fernández-Ozcorta, Almagro, & Sáenz-López, 2015).

Autoestima. La autoestima de los estudiantes se evaluó a través de la versión española (Atienza, Moreno, & Balaguer, 2000) de la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Esta escala está compuesta por 10 ítems como “me siento una persona tan valiosa como los demás” o “tengo una actitud positiva hacia mí mismo”. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos con un rango que oscila desde *muy en desacuerdo* (1) hasta *muy de acuerdo* (5). La validez de constructo del instrumento ha sido probada previamente en otros estudios con muestras de jóvenes (González et al., 2016). Los análisis de los resultados preliminares muestran que la escala de autoestima utilizada en el presente estudio presenta una fiabilidad adecuada ($\alpha = .84$).

Afectos. Los afectos positivos y negativos se evaluaron a través de la versión española (González et al., 2012; Mars, 2016) de la Escala de Afectos Positivos y Negativos (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). La escala está compuesta por

20 ítems divididos en dos subescalas que evalúan los afectos positivos y los afectos negativos que experimentan los jóvenes en su vida diaria. La escala comienza con el enunciado “En general, en las últimas semanas, me he sentido...”. En la dimensión de afectos positivos encontramos ítems como “Entusiasmado”, mientras que en la dimensión de afectos negativos encontramos ítems como “Culpable”. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos con un rango que oscila desde *nada* (1) hasta *extremadamente* (5). La validez de constructo del instrumento ha sido probada previamente en otros estudios con muestras de adultos (Crawford & Henry, 2004). La escala de afectos positivos y negativos utilizada en el presente estudio presenta una fiabilidad adecuada, oscilando entre $\alpha = .77$ para la dimensión de afecto positivo y $\alpha = .81$ para la dimensión de afecto negativo.

Estrés. Para evaluar el estrés percibido por los estudiantes se utilizó la Escala de Estrés Percibido (Cohen, Karmarck, & Mermelstein, 1983) en su versión española (Remor, 2006). Esta escala está compuesta por 14 ítems como “¿con qué frecuencia ha estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?” o “¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?”. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de 5 puntos con un rango que oscila desde *nunca* (1) hasta *muy a menudo* (5). La validez de constructo del instrumento ha sido probada previamente en otros estudios (Cozzo & Reich, 2016). Los análisis de los resultados preliminares muestran que la escala de estrés percibido

utilizada en el presente estudio presenta una fiabilidad adecuada ($\alpha = .80$).

Procedimiento

El presente proyecto de investigación cumple con la normativa vigente y con la aprobación del comité ético autonómico y de la universidad correspondiente. La selección de los participantes del estudio se realizó siguiendo los siguientes criterios de inclusión: 1) ser alumnos de la universidad en la que se realizaba el estudio; 2) tener conocimiento del idioma castellano a nivel bilingüe; y 3) participar de manera voluntaria en el proyecto de investigación.

La cumplimentación de los cuestionarios se realizó en las aulas universitarias, al principio o al final de las sesiones de clase, y tuvieron una duración aproximada de 30 minutos. Durante los pases de cuestionarios siempre había un miembro del equipo de investigación para explicar brevemente la investigación, solicitar la participación voluntaria de los alumnos, responder a las posibles dudas y cerciorarse de que los cuestionarios estaban bien cumplimentados en el momento de la entrega. En el momento del pase de cuestionarios, los alumnos recibían una hoja con información sobre el proyecto, un consentimiento informado que debían devolver firmado y una batería de cuestionarios para cumplimentar.

Resultados

Los resultados obtenidos muestran que los instrumentos utilizados en el presente estudio

presentan una consistencia interna adecuada, oscilando entre $\alpha = .94$ y $\alpha = .66$ (véase Tabla 1).

En cuanto a los análisis descriptivos, los resultados indican que un 40.9% de los participantes informaron llevar a cabo una práctica de actividad física alta, mientras que el 36.6% informaron tener una práctica moderada y un 14% una práctica de actividad física baja.

Tal y como puede observarse en la Tabla 1, si nos centramos en la motivación que presentan los jóvenes para llevar a cabo su práctica de actividad físico-deportiva, observamos que los sujetos que participaron en el estudio presentaban principalmente una motivación autónoma (rango 1-5; $M = 3.76 \pm .91$), mientras que los valores en motivación controlada (rango 1-5; $M = 2.11 \pm .63$) y no motivación (rango 1-5; $M = 1.54 \pm .72$) eran inferiores y por debajo de la media de los cuestionarios.

Centrándonos en los indicadores de bienestar de los alumnos universitarios observamos que estos presentaban valores por encima de la media del cuestionario en todas las variables estudiadas: autoestima (rango 1-5; $M = 3.75 \pm .71$) y afecto positivo (rango 1-5; $M = 3.50 \pm .58$). Por otro lado, los indicadores de malestar de los jóvenes también presentaban puntuaciones por encima de la media de los cuestionarios. Concretamente el estrés percibido mostró unos valores ligeramente por encima (rango 1-5; $M = 2.84 \pm .51$) de los afectos negativos (rango 1-5; $M = 2.60 \pm .68$).

Tabla 1. Resultados descriptivos del estudio e índices de consistencia interna

Variable	Rango	<i>M</i>	<i>DT</i>	α
Motivación autónoma	1-5	3.76	.91	.94
Motivación controlada	1-5	2.11	.63	.66
No motivación	1-5	1.54	.72	.75
Autoestima	1-5	3.75	.71	.84
Afectos positivos	1-5	3.50	.58	.77
Afectos negativos	1-5	2.60	.68	.81
Estrés	1-5	2.84	.51	.80

Al analizar la existencia de diferencias según el género de los participantes los resultados del estudio indicaron que existían diferencias significativas entre hombres y mujeres en el nivel de actividad física realizado ($t = 3.578$; $g.l. = 423$; $p = .000$), siendo los hombres los que presentaban un mayor nivel de actividad física. En la misma línea, los resultados indicaron que los hombres ejercían significativamente más cantidad de actividad física evaluado a través de los MET totales por semana ($t = 4.737$; $g.l. = 450$; $p = .000$). En relación con la motivación, solo se observaron diferencias significativas en función del género en la motivación autónoma ($t = 3.912$; $g.l. = 459$; $p = .000$), siendo los hombres los que presentaban una mayor motivación autónoma. En este sentido, ni en la motivación controlada ($t = 1.538$; $g.l. = 459$; $p = .125$) ni en la no motivación ($t = 1.041$; $g.l. = 459$; $p = .298$) se encontraron diferencias entre hombres y mujeres. Por último, centrándonos en los indicadores de bienestar y

malestar, los resultados indicaron que los hombres presentaban unos valores significativamente mayores en autoestima ($t = 3.264$; $g.l. = 458$; $p = .001$) y significativamente menores en estrés percibido ($t = -4.290$; $g.l. = 457$; $p = .000$) en comparación con las mujeres. No se encontraron diferencias significativas en los afectos positivos ($t = 1.889$; $g.l. = 459$; $p = .060$), ni en afectos negativos ($t = -1.769$; $g.l. = 459$; $p = .078$).

En cuanto a la relación entre las variables del estudio, los resultados de las correlaciones mostraron que la práctica de actividad física se relacionaba positiva y significativamente con la motivación autónoma para practicar actividad físico-deportiva ($r = .440$; $p = .000$) y negativa y significativamente con la no motivación ($r = -.188$; $p = .000$), mientras que la relación entre la práctica de actividad física de los jóvenes y su motivación controlada no resultó ser significativa ($r = .053$; $p = .312$).

Asimismo, la práctica de actividad física se relacionaba positiva y significativamente con la autoestima ($r = .107$; $p = .042$) y los afectos positivos ($r = .211$; $p = .000$), mientras que se relacionaba negativa y significativamente con el estrés ($r = -.165$; $p = .002$). Como puede verse la Tabla 2, la relación entre la práctica de actividad física y los afectos negativos resultó ser no significativa ($r = -.102$; $p = .052$).

La motivación autónoma se relacionó de forma positiva y significativa con la motivación controlada de los estudiantes, ($r = .245$; $p = .000$) y de forma negativa y significativa con su no

motivación ($r = -.434$; $p = .000$). Por otro lado, la motivación controlada y la no motivación se relacionaron de manera positiva y significativa ($r = .144$; $p = .000$).

En cuanto a la relación entre la motivación de los jóvenes estudiantes y sus indicadores de bienestar y malestar, los resultados del estudio indicaron que la motivación autónoma se relacionaba de forma positiva y significativa con la autoestima ($r = .216$; $p = .000$) y los afectos positivos ($r = .184$; $p = .000$), y de forma negativa y significativa con los afectos negativos ($r = -.156$; $p = .001$) y el estrés percibido ($r = -.235$; $p = .000$). Por otra parte, la motivación controlada que presentaban los universitarios hacia su práctica de actividad física se relacionaba positiva y significativamente con su estrés percibido ($r = .157$; $p = .001$) y con sus afectos negativos ($r = -.228$; $p = .000$), y negativa y significativamente con su autoestima ($r = -.238$; $p = .000$), mientras que la relación con sus afectos positivos resultó no significativa ($r = -.023$; $p = .625$).

Por último, los resultados del estudio demostraron que los indicadores de bienestar y malestar incluidos en el estudio se relacionaron en la dirección esperada unos con otros. En este sentido, la autoestima presentó una relación positiva y significativa con el afecto positivo ($r = .452$; $p = .000$), y una relación negativa y significativa con el afecto negativo ($r = -.476$; $p = .000$) y con el estrés percibido ($r = -.610$; $p = .000$). Los afectos positivos se relacionaron de manera negativa y significativa con los afectos negativos ($r = -.133$; $p = .004$) y con el estrés

percibido de los jóvenes ($r = -.421$; $p = .000$). Por último, el afecto negativo y el estrés percibido de los jóvenes estudiantes se relacionaron positiva y significativamente entre sí ($r = .5973$; $p = .000$).

Tabla 2. Correlaciones entre las variables del estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Actividad física	1							
2. Motivación autónoma	.44**	1						
3. Motivación controlada	.05	.25**	1					
4. No motivación	-.19**	-.43**	.14**	1				
5. Autoestima	.11*	.22**	-.24**	-.20**	1			
6. Afecto positivo	.21**	.18**	-.02	-.09	.45**	1		
7. Afecto negativo	-.10	-.16**	.23**	.14**	-.48**	-.4**	1	
8. Estrés	-.17**	-.24**	.16**	.13**	-.61**	-.42**	.60**	1

Nota: r de Pearson. * $p < .05$; ** $p < .01$ (bilateral).

Discusión

En línea con la literatura científica existente basada en los beneficios para la salud de la práctica de actividad físico-deportiva en jóvenes, en el presente estudio profundizamos sobre el nivel de actividad física practicado por un grupo de estudiantes universitarios, la motivación que presentan para practicar dicha actividad y su bienestar y malestar evaluado a través de diferentes indicadores como su autoestima, sus afectos positivos y negativos y su estrés percibido.

En el primer objetivo específico de este trabajo nos centramos en describir las

características de los participantes en relación con su práctica de actividad física, su motivación hacia el ejercicio, su bienestar y su malestar. Nuestros resultados mostraron que los participantes llevaban a cabo un nivel de actividad física relativamente elevado (el 77.5% de la muestra informó tener un nivel de actividad física semanal entre alto y moderado). Estos resultados son acordes a los destacados por el Informe del 2016 de actividad física de niños y adolescentes en España, en el que se resalta gran parte de los jóvenes de nuestro país se ven implicados en la práctica de actividad física si se tiene en cuenta conjuntamente la actividad física en los centros educativos y la realizada en el tiempo libre (Fundación para la Investigación Nutricional, 2016; Ramos, Rivera, Moreno, & Jiménez-Iglesias, 2012).

En cuanto a la motivación que presentaban los universitarios para la práctica de actividad física, los datos indicaron que los participantes presentaban una mayor motivación autónoma, con valores por encima de la media, mientras que presentaban una baja motivación controlada y una menor ausencia de motivación para la realización de actividad física. Estos resultados pueden estar relacionados con el alto índice de práctica de ejercicio que muestran los jóvenes que participaron en el estudio, teniendo en consideración que presentan una motivación de calidad hacia esta actividad.

En cuanto a los indicadores de bienestar y malestar, los resultados del presente trabajo mostraron una percepción de la autoestima y un

afecto positivo relativamente elevados en los estudiantes universitarios. Sin embargo, también se observaron resultados relativos a afecto negativo y percepción del estrés. Estudios previos con estudiantes universitarios han encontrado resultados similares y han defendido que los alumnos presentaban unos niveles adecuados de bienestar psicológico, y al mismo tiempo un estrés entre moderado y alto (Durand-Bush, McNeill, Harding, & Dobransky, 2015). Es posible que estos resultados se relacionen con el periodo de obtención de los datos, realizado durante el curso académico, en épocas próximas a periodos de evaluación.

En nuestro segundo objetivo específico nos centramos en testar si existían diferencias significativas en las variables de estudio entre los hombres y mujeres que participaron en este trabajo. Los resultados confirmaron la existencia de dichas diferencias solo en una parte de las variables analizadas, mostrando una mejor situación en los hombres. Concretamente, los resultados de nuestro estudio mostraron que los hombres llevaban a cabo una mayor práctica de actividad física y que presentaban una mayor motivación autónoma hacia la misma. Además, los hombres informaron tener significativamente mayor autoestima y menor estrés percibido. Los resultados obtenidos en el presente estudio en cuanto a la práctica de actividad física van en la línea de otros estudios que indican que las mujeres presentan una menor frecuencia Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio de actividad física que los hombres

(Fundación para la Investigación Nutricional, 2016; Ramos et al., 2012). Además, entendemos que, si los hombres practican más deporte que las mujeres es comprensible que también presenten una motivación de mayor calidad y más bienestar y menor malestar, si bien en este estudio solo se ha podido confirmar la existencia de una mayor autoestima y un menor estrés percibido.

Por último, el tercer objetivo específico del estudio analiza la relación entre la práctica de actividad físico-deportiva, la motivación y los indicadores de bienestar y malestar en los jóvenes. En general, los resultados obtenidos en este estudio siguen la dirección esperada según los resultados obtenidos en estudios previos, con la única excepción de la relación positiva y significativa que hemos observado entre la motivación autónoma y la motivación controlada. Tal y como se defiende en estudios en diferentes áreas, aquellas personas que presentan una motivación de mayor calidad hacia la práctica de actividad física llevan a cabo esta práctica con mayor frecuencia (Fenton, Duda, Quested, & Barret, 2014; Owen, Smith, Lubans, Ng, & Lonsdale, 2014; Vink, Raudsepp, & Kais, 2015), y además suelen referir un mayor bienestar y un menor malestar (Balaguer et al., 2008; Bangsbo et al., 2016). En el presente trabajo también se ha demostrado la relación positiva entre la práctica de actividad físico-deportiva y el bienestar (autoestima y afecto positivo) de los jóvenes, así como la relación negativa con su malestar (i.e., estrés percibido). En la misma línea, estudios previos han indicado que la actividad física, el

ejercicio o el deporte se relacionan positivamente con múltiples indicadores de bienestar y negativamente con indicadores de malestar (González et al., 2015, 2016; Janssen & LeBlanc, 2010; Paluska & Schwenk, 2000; Papaioannou et al., 2013; Redolat et al., 2012; Saxena et al., 2005; Ströhle, 2009). Estos resultados van en la línea de nuestros resultados y demuestran la importancia que tiene promover una motivación de calidad hacia la práctica de actividad física en los más jóvenes para potenciar los beneficios asociados a este estilo de vida activo.

Revisando críticamente el presente estudio observamos que el hecho de que todos los datos del presente trabajo hayan sido obtenidos a través de cuestionarios puede observarse como una limitación. En futuros estudios sería interesante poder incluir mediciones objetivas de diferentes variables. Concretamente, consideramos que la medición objetiva de la práctica de actividad física por ejemplo a través de podómetros o acelerómetros podría mejorar la calidad de la información, aportando datos más exactos. Además, a pesar de que en un principio consideramos que el trabajo con una muestra de jóvenes estudiantes universitarios podría resultar muy interesante por sus características, tras la realización de este estudio consideramos que para poder generalizar los datos al conjunto de la población de la misma edad sería muy conveniente poder ampliar la muestra e incluir a jóvenes que no estén cursando estudios superiores, para así poder cubrir a una parte de la población que en estos momentos no se encuentra

representada. Otro tipo de variables que sería interesante medir en futuros trabajos serían las medidas neurofisiológicas que nos indiquen los niveles hormonales de estrés y posible malestar, para poder analizar su relación con la práctica de ejercicio físico. Del mismo modo, la obtención de otro tipo de medidas como los niveles de inmunoglobulinas puede dar información acerca del nivel de salud del sujeto a través de la observación del funcionamiento de su sistema inmunitario, lo que puede resultar interesante en este tipo de estudios. Futuros estudios se basarán en la ampliación de la muestra objeto de estudio y en la profundización sobre la relación entre las variables de interés.

Para finalizar, consideramos importante resaltar las implicaciones que tienen los resultados obtenidos en el presente estudio, ya que a través de él podemos confirmar que existe una diferencia en el nivel de actividad física practicada por hombres y mujeres, así como en las experiencias de bienestar y malestar experimentadas. Este tipo de estudios pueden resultar de especial relevancia en el planteamiento de intervenciones dirigidas a aumentar el nivel de actividad física, tratando de que se haga especial hincapié en la situación en la que se encuentran las mujeres, y que proporcionen las estrategias necesarias para potenciar dicha práctica sobre todo entre ellas. Tal y como se ha visto, la motivación juega un papel importante a la hora de implicarse o no en una actividad y, por lo tanto, si se promueve una motivación autónoma y de calidad hacia el

ejercicio esto ayudará a que aumente la cantidad y frecuencia de actividad física, y al mismo tiempo también facilitará que las mujeres se sientan con un mayor bienestar y un menor malestar.

Agradecimientos

El presente estudio ha sido financiado por la Universidad Europea de Madrid (Ref. 2016UEM03).

Referencias

- Abellán García, A., Ayala García, A., & Pujol Rodríguez, R. (2017). *Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos. Informes Envejecimiento en red* (Vol. 15).
- Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de a escala de autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Universitas Tarraconenses*, 22, 29–42.
- Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Revista de La Federación Española de Medicina Del Deporte Y de La Confederación Iberoamericana de Medicina Del Deporte*, 30(6), 338–340.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología Del Deporte*, 17(1), 123–139. Retrieved from <http://www.rpd-online.com/article/view/246>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Pastor, Y. (2002). Los estilos de vida relacionados con la salud en la adolescencia temprana. In *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 5–26). Valencia: Promolibro.
- Balaguer, I., & García-Merita, M. (1994). Exercici físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3–26.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- Cohen, S., Karmarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 385–396.
- Cozzo, G., & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.5872/psiencia/8.1.21>
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct valisity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245–265.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. *Personnel Psychology* (Vol. 39). New York: Plenn Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of Goal Pursuits: of Behavior Human Needs and the Self-determination. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–437). Thousand Oaks, California: Sage.
- Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating Stress, Psychological Well-Being, Mental Health Functioning, and Self-Regulation Capacity Among University Undergraduate Students: Is is Population Optimally Functioning? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3), 253–274.
- European Commission. (2007). *White paper on*

- sport. Brussels: Commission of the European Communities.
- Faude, O., Kerper, O., Mulhaupt, M., Winter, C., Beziel, K., Junge, A., & Meyer, T. (2010). Football to tackle overweight in children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 103–110. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01087.x>
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., Quested, E., & Barret, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453–463.
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2015). Predicción de la intención de seguir siendo físicamente activos en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(1), 275–284.
- Fundación para la Investigación Nutricional. (2016). *Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España*. Retrieved from <http://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & 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(4), 841–847.
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 121–129.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). Coach behaviors and its implications on athletes' well- and ill-being: testing the invariance over time of basic psychological needs theory. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147–1154.
- González, L., Jauni, T., Mars, L., Galilea, B., Castillo, I., & Balaguer, I. (2012). Estilos de interacción del entrenador, motivación autodeterminada y afectos en futbolistas infantiles. In *XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Murcia, Spain.
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2005). The international physical activity questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), 755–762.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1–16.
- Knight, J. A. (2012). Physical inactivity: Associated diseases and disorders. *Annals of Clinical and Laboratory Science*, 42(3), 320–337. Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=emed14&AN=366020287http://oxfordfx.ho.sted.exlibrisgroup.com/oxford?sid=OVID:embase&id=pmid:22964623&id=doi:&issn=0091-7370&isbn=&volume=42&issue=3&spage=320&pages=320-337&date=2012&titl>
- Mang, R. (2013). Physical Activity and Well-being: A Review of the Health Benefits of Physical Activity on Health Outcomes. *Journal of Applied Medical Sciences*, 2(2), 69–78.
- Mars, L. (2016). *Asociaciones entre el estilo controlador del entrenador y el malestar de los jugadores de fútbol base*. Universitat de València.
- Mesa-Gresa, P., Ramos-Campos, M., & Redolat, R. (2013). Enriched environments for rodents and their interaction with nicotine administration. *Current Drugs Abuse Reviews*, 6(3), 191–200. <https://doi.org/CDAR-59921> [pii]
- Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocia. *Preventive Medicine*, 67, 270–279.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health: Current

- concepts. *Sports Medicine*, 3(3), 167–180.
- Papaioannou, A. G., Appleton, P. R., Torregrosa, M., Jowett, G. E., Bosselut, G., Gonzalez, L., ... Zourbanos, N. (2013). Moderate-to-vigorous physical activity and personal well-being in European youth soccer players: Invariance of physical activity, global self-esteem and vitality across five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 351–364. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830429>
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Hoye, A. Van, ... Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395–407.
- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 99–106.
- Redolat, R., & Mesa-Gresa, P. (2015). Brain Health as a Key Concept in the Development of Strategies for Delaying Age-Related Cognitive Decline and Alzheimer's Disease. *Journal of Parkinson's Disease & Alzheimer's Disease*, 2(2), 1–4.
- Redolat, R., Mesa-Gresa, P., & Ramos-Campos, M. (2012). ¿Qué factores del estilo de vida activo explican mejor sus posibles beneficios sobre el envejecimiento cognitivo? Propuestas de intervención. In *Envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional: Claves para un envejecimiento activo* (pp. 1–14). UNED.
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Vink, K., Raudsepp, L., & Kais, K. (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 1–6.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- WHO, W. H. O. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>
- WHO Europe. (2011). *Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis*.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2007). “It’s Who I Am ... Really!” The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts¹. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79–104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>