

## **Perfiles motivacionales en estudiantes universitarios: diferencias en la satisfacción con la vida, estados de cambio, sexo, edad y carrera**

*Motivational Profiles in University Students: Differences in Life Satisfaction, States of Change, Gender, Age and and Career.*

Zoila Guillermina Torres Palchisaca; Diego Andrés Heredia León, Gema Barrachina Fernández

### **RESUMEN**

El objetivo del estudio fue analizar los perfiles motivacionales en estudiantes universitarios y valorar las diferencias en la satisfacción con la vida, edad, sexo, carrera de estudio y estados de cambio. La investigación es de tipo descriptivo con corte transversal. La muestra fue de 476 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 36 años, ( $M = 22.64$ ,  $SD = 3.96$ ). Se realizaron análisis de conglomerados utilizando la motivación como variable para establecer los perfiles. Los resultados indicaron la existencia de cuatro perfiles motivacionales: alta calidad ( $n = 187$ ), baja cantidad ( $n = 103$ ), baja calidad ( $n = 124$ ), alta cantidad ( $n = 62$ ). Los estudiantes asociados al perfil de alta calidad y alta cantidad presentaron mayores niveles de satisfacción con la vida; el sexo femenino se asocia al perfil de baja cantidad y baja calidad, y los varones hacia el perfil de alta calidad. Con respecto a la edad, no se encontraron diferencias significativas. Con relación a la carrera de estudio, Enfermería se asocia al perfil de alta calidad con prevalencia menor al de baja cantidad, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte hacia el perfil de baja calidad con prevalencia menor en los perfiles de alta calidad y cantidad. En relación a los estados de cambio, el de mantenimiento presenta la mayor prevalencia. Se concluye la importancia de fomentar la motivación autodeterminada en los estudiantes universitarios con el propósito de elevar los niveles de satisfacción con la vida.

**Palabras clave:** Perfiles motivacionales; satisfacción con la vida; estudiantes universitarios; estados de cambio.

---

**Zoila Guillermina Torres-Palchisaca** 

Universidad Católica de Cuenca – Ecuador. ztorresp@ucacue.edu.ec

**Diego Andrés Heredia-León** 

Universidad Católica de Cuenca – Ecuador. diego.heredia@ucacue.edu.ec

**Gema Barrachina Fernández** 

Universidad Católica de Cuenca – Ecuador. gema.barrachina@ucacue.edu.ec

<http://doi.org/10.46652/pacha.v4i10.183>

ISSN 2697-3677

Vol. 4 No. 10 enero-abril 2023, e230183

Quito, Ecuador

Enviado: enero 14, 2023

Aceptado: abril 01, 2023

Publicado: abril 09, 2023

Publicación Continua

## ABSTRACT

The purpose of this project was to analyze the motivational profiles in university students and to assess the differences regarding quality of life, age, gender, major and states of change. In order to accomplish said purpose a descriptive cross-sectional study was carried out, the sample was 476 students between the ages of 18 and 36 years old. ( $M = 22.64$ ,  $SD = 3.96$ ). A conglomerate analysis was performed using motivation as a variable to establish the profiles. The results showed four motivational profiles: high quality ( $n = 187$ ), low quantity, ( $n = 103$ ), low quality ( $n = 124$ ), high quality ( $n = 62$ ). The students associated with the high quality and high quantity profile presented higher levels of life satisfaction, the females were associated with the low quantity and low quality profile, and the males were associated with the high quality profile. According to age, no significant differences were found. Also, according to the branch of studies, the students in nursing school were associated with the high quality profile, with a lower tendency to low quantity, and Pedagogy of Physical Activity and Sport students incline towards the low quality profile with a lower prevalence in the high quality and high quantity profiles. In relation to the states of change, the state of maintenance presents the highest prevalence. This project reached the conclusion that is essential to promote self-determined motivation in university students with the purpose of raising the levels of satisfaction with life.

**Keywords:** Motivational profiles; life satisfaction; university students; states of change.

## 1. Introducción

La recomendación de realizar actividad física (AF) es una premisa que siempre está presente a todo nivel, considerando los múltiples beneficios que esta acarrea tanto a nivel físico, emocional y psicológico; sin embargo, su práctica va decayendo con la edad. Es así que la Organización Mundial de la Salud menciona que más de un cuarto de la población mundial adulta y el 28% de adultos mayores a 18 años no cumplen con la recomendación de realizar AF moderada de al menos 150 minutos a la semana (OMS, 2020). En relación a estudiantes universitarios, Práxedes et al. (2016) indican que el 51.38% no cumplen con estas recomendaciones y Viera & Fuentes (2011) afirman que el porcentaje de alumnado universitario que practica AF al menos tres días a la semana es de apenas el 23,7%. En el mismo sentido, Molano et al. (2019) mencionan que los estudiantes universitarios presentan prácticas sedentarias no saludables al haber una correlación positiva entre la carga de estudio y la práctica de AF, y apenas una séptima parte de una muestra de 608 alumnos cumple con las recomendaciones de la OMS (Díaz et al., 2019).

Paralelamente, otros estudios relacionados con la motivación hacia la actividad físico-deportiva, demuestran que esta disminuye con la edad, siendo la “la edad media de abandono de la práctica físico-deportiva los 18.42 años” (Díaz, 2019, p. 451); en igual sentido, García-Puello et al. (2016) mencionan que la prevalencia de inactividad física es del 61,6% en este grupo etario. Considerando lo expuesto, es importante conocer los procesos motivacionales que desencadenan este comportamiento. Se toma como punto de partida la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci & Ryan (1985, 2000), que pretende explicar por qué las personas se inician y se mantienen en determinada actividad, y generalizar estos comportamientos a otros contextos (Stover et al., 2017).

La TAD de Deci & Ryan (1991) clasifica a la motivación de acuerdo al nivel de autodeterminación y de la regulación de la conducta, que puede presentar 3 niveles: motivación autónoma, motivación controlada y desmotivación. La motivación autónoma está compuesta por la regulación intrínseca y la integrada, donde la primera hace referencia a la ejecución voluntaria por interés y satisfacción propia, y la regulación identificada que equipara la valoración positiva de la actividad realizada. Por otro lado, la motivación controlada está compuesta por la motivación introyectada y externa; siendo la introyectada aquella en la que los sujetos realizan ciertas actividades por presión para evitar sentimientos de culpa, y la motivación externa, cuyo principal estímulo externo es el castigo, premio o el cumplimiento de expectativas externas. Por último, la desmotivación es el nivel más bajo de autodeterminación donde el sujeto carece de todo tipo de estímulo para la realización de la actividad.

A partir de la combinación de los diferentes tipos de motivación propuestos por la TAD, las corrientes actuales de estudio las han agrupado en diferentes *perfiles motivacionales* que permitan visualizar conductas más o menos adaptativas (Valle et al., 2015), los cuales pueden estar distribuidos en varios conglomerados dentro de un mismo grupo; así, investigaciones previas las clasifican de acuerdo a la calidad y cantidad de la motivación (Vansteenkiste et al., 2010). En este sentido, existen varios estudios que han analizado la motivación a través de perfiles con diferentes números de conglomerado a diferentes niveles y contextos: a nivel universitario (Murcia & Torregrosa, 2015; Valle et al., 2015; Vergara et al., 2019; Del Valle et al., 2020); a nivel deportivo (Vlachopoulos & Karageorghis, 2000; Matsumoto & Takenaka, 2004; Almagro, 2015); en el contexto de la educación física escolar y adolescentes (Moreno, 2006; Vansteenkiste et al., 2009; Cuevas et al., 2013; Sánchez et al., 2015; Manzano, 2021).

Con respecto a la satisfacción con la vida, esta se encuentra estrechamente relacionada con el bienestar psicológico, que comprende las experiencias positivas y saludables que dependen de cada sujeto (Deci & Ryan, 2000), y se la define como la valoración integral que hace la persona sobre su vida, comparando lo que ha conseguido con el logro de sus objetivos y posibilidades (Diener et al., 1985). Al relacionar el concepto de satisfacción con la vida y la TAD de Deci & Ryan (2000) se establece que una persona con mayores niveles de motivación autodeterminada presenta mejores niveles de satisfacción con la vida; son pocos los estudios en el contexto universitario que relacionan perfiles motivacionales con la satisfacción con la vida, es así que se puede citar a Murcia y Torregrosa (2015) en su estudio sobre perfiles motivacionales, quienes afirman que los estudiantes pertenecientes al perfil más autodeterminado presentaron mayores niveles de satisfacción con la vida, a diferencia de los estudiantes del perfil menos autodeterminado.

De igual manera, varios estudios analizaron los perfiles motivacionales en función del sexo y edad (Sánchez et al., 2015, 2020; Manzano et al., 2021), quienes asocian a los estudiantes varones con al perfil de alta cantidad, y a las mujeres a perfiles de baja calidad, baja cantidad y alta calidad. La edad es considerada como una de las variables que más pueden influenciar en los niveles de motivación y por lo tanto en la ubicación en los diferentes perfiles (Moreno et al., 2020). Con

respecto a la carrera de estudio de los participantes, es una variable poco estudiada con relación a perfiles motivacionales en estudiantes universitarios, sin embargo, para autores como Praxades et al. (2016), los estudiantes de carreras relacionadas con el ámbito de la actividad física y deporte tienen valores significativamente superiores hacia perfiles de motivación autodeterminada.

Por otro lado, la motivación ha sido estudiada en función de los estados de cambio que se basa en la toma de decisiones de una conducta no tan saludable a otra más saludable, como hacer ejercicio dependiendo de la etapa en la que se encuentre (Esparza del Villar et al., 2013). Basándose en lo expuesto por Prochaska y Marcus (1994), los estados de cambio tienen cinco fases por las cuales una persona atraviesa para modificar su conducta: *pre contemplación*, personas que no realizan actividad física ni tienen intención de hacerlo en el lapso de 6 meses; *contemplación*, personas que no hacen actividad física pero tienen intención de hacerlo en los siguientes 6 meses; *preparación o determinación*, personas que no realizan actividad física, pero tienen la intención de hacerla en los siguientes 30 días; *acción*, personas que realizan AF regular desde hace menos de 6 meses y; *mantenimiento* personas que realizar AF regular desde hace más de 6 meses. Al mismo tiempo existe relación entre las etapas superiores de cambio (mantenimiento y acción) con la motivación más autodeterminada (Rose et al., 2005).

Considerando los estados de cambio y perfiles motivacionales en el campo deportivo se ha encontrado el estudio de Matsumoto y Takenaka (2004) y los de Praxades, 2016; Gómez et al., 2016. Carron et al., 2016; Herazo et al., 2017, que han relacionado los estados de cambio con el nivel de actividad física.

De acuerdo a lo expuesto, se han establecido los siguientes objetivos de investigación: 1. Identificar los perfiles motivacionales existentes en estudiantes universitarios. 2. analizar las diferencias que existen en la satisfacción con la vida en función de los perfiles motivacionales. 3. Analizar cómo los perfiles motivacionales encontrados varían en función de los estados de cambio, edad, género y carrera que se encuentran cursando.

## 2. Metodología

### 2.1 Diseño

Se realizó un estudio transversal, que se desarrolló en un momento determinado, es decir es una investigación empírica, de carácter descriptiva con un muestreo de conveniencia (Ato, López-García & Benavente, 2013). El diseño de Investigación cumplió con los requerimientos éticos que promulga la Declaración de Helsinki con respecto al respeto al bienestar del ser humano sobre los intereses de la ciencia, al consentimiento informado y al beneficio que esta investigación brindará a los sujetos de Investigación (Manzini, 2000; Acevedo 2002).

## 2.2 Participantes

Participaron un total de 482 estudiantes pertenecientes a una universidad privada con sede en la ciudad de Azogues-Ecuador, matriculados en el ciclo marzo-septiembre 2022. Se excluyeron 6 sujetos luego de aplicar los procesos estadísticos para detectar casos atípicos y por no cumplir con el patrón lógico requerido de completar en su totalidad los cuestionarios. La muestra final fue compuesta por 476 estudiantes distribuidos de la siguiente manera: sexo masculino ( $n = 169$ ) 35.5%; sexo femenino ( $n = 307$ ) 64.5% con edades entre 18 y 36 años ( $M = 22.64$ ,  $SD = 3.96$ ), de los cuales se encontraban en un rango de edad de 18 – 21 años ( $n = 294$ ) 61.76%, y mayores o iguales a 22 años ( $n = 182$ ) 38.23%. Con respecto a la carrera de estudio, pertenecían a Educación ( $n = 73$ ) 15.3%, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte ( $n = 139$ ) 29%, y Enfermería ( $n = 264$ ) 55.5%. El tipo de muestreo fue no probabilístico a conveniencia.

## 2.3 Instrumentos

### 2.3.1 Motivación

Para evaluar la motivación se utilizó la escala Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire, versión BREQ-3 (Wilson et al., 2006), validada al español (González-Cutre et al., 2010). El cuestionario BREQ-3 tiene como frase introductoria la afirmación: “yo hago ejercicio físico...”. Contiene 23 ítems y utiliza una escala tipo Likert: 0 (nada verdadero) y 4 (totalmente verdadero). Los ítems se distribuyen en seis dimensiones: Regulación intrínseca, (e.g., porque creo que el ejercicio es divertido), Regulación integrada, (e.g., porque está de acuerdo con mi forma de vida), Regulación identificada, (e.g., porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico), Regulación introyectada, (e.g., porque me siento culpable cuando no lo practico), Regulación externa (e.g., porque los demás me dicen que debo hacerlo), Desmotivación (e.g., no veo por qué tengo que hacerlo).

EL análisis de fiabilidad alfa de Cronbach mostró valores de  $\alpha = .71$  para la regulación intrínseca,  $\alpha = .84$  para la regulación integrada,  $\alpha = .76$  para la regulación identificada,  $\alpha = .84$  para la regulación introyectada,  $\alpha = .79$  para la externa y  $\alpha = .78$  para la desmotivación. Siguiendo las aportaciones teóricas de Deci y Ryan (1991), se determinó la motivación controlada (regulación externa y regulación introyectada) con una fiabilidad de  $\alpha = .78$ ; y para la motivación autónoma (regulación identificada y motivación intrínseca) con una fiabilidad de  $\alpha = .91$ .

### 2.3.2 Satisfacción con la vida

Para evaluar la satisfacción con la vida se utilizó el cuestionario *Satisfacción With Life Scale* (SWLS) de Diener et al. (1985), que valora los aspectos cognitivos del bienestar con su adaptación al castellano (Atienza et al., 2000). Consta de 5 ítems evaluados mediante 7 opciones de respuesta del tipo Likert donde 1 equivale a totalmente en desacuerdo y 7 a totalmente de acuerdo, que eva-

lúan el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida (e.g., en la mayoría de los aspectos de mi vida es como quiero que sea). El análisis de fiabilidad alfa de Cronbach mostró un valor de  $\alpha = .89$ .

### 2.3.3 Estados de cambio

Los estados de cambio fueron evaluados mediante una pregunta basada en el cuestionario de Kearney (1999) y traducida al español por Montiel (2004). Los estudiantes debían escoger entre 5 opciones la afirmación que refleje su situación frente al deporte; así: pre-contemplación (e.g., no hago ejercicio y no tengo interés); contemplación (e.g., no hago ejercicio, pero quiero hacer); preparación (e.g., hago ejercicio de vez en cuando); acción (e.g., hago ejercicio regularmente desde hace menos de 6 meses) y mantenimiento (e.g., hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses) (Serra, 2011).

## 2.4 procedimiento

Se estableció contacto con las autoridades universitarias, así como con los directores de las carreras participantes para solicitar la autorización e informar de los objetivos del proyecto. Una vez obtenidos los permisos se solicitó la firma del consentimiento informado a todos los participantes, para posteriormente aplicar los cuestionarios antes detallados, visitando cada aula de manera presencial con el propósito de explicar el objetivo de este estudio y solventar las dudas de los participantes durante la ejecución. Los cuestionarios fueron llenados mediante la aplicación Google Forms. Cada estudiante empleó un tiempo aproximado de 15 minutos en ejecutarlo.

### 2.4.1 Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó mediante el software SPSS versión 25. En primera instancia se ejecutó el análisis de la fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, considerándose una fiabilidad aceptable a los valores superiores a .70 (Viladrich et al., 2017). A continuación, se aplicó la Métrica de Mahalanobis con la finalidad de detectar y excluir sujetos atípicos que no seguían un patrón lógico; además se realizaron análisis de asimetría y curtosis, considerados adecuados con valores inferiores a dos en asimetría y a siete en curtosis (Curran et al., 1996). Una vez eliminados aquellos sujetos que no seguían patrones lógicos se contó con una muestra final de 476 estudiantes universitarios y se ejecutó nuevamente el análisis de fiabilidad de las escalas objeto de estudio, mostrando nuevamente valores por encima de .70, y posteriormente se realizaron análisis descriptivos y correlaciones bivariadas.

A continuación, se realizó un análisis de clúster tomando las recomendaciones de Hair et al. (2018). Se utilizó la motivación autónoma, la motivación controlada y la desmotivación al momento de construir los perfiles motivacionales. Se realizaron análisis de conglomerados jerárqui-

cos y no jerárquicos; el análisis jerárquico se realizó mediante el método Ward utilizando las puntuaciones Z. El dendograma sugirió la elaboración de 4 perfiles, y para confirmar estos hallazgos se realizó un análisis con el método de k-medias confirmando la solución de 4 perfiles. Además, se realizó un análisis de doble división, es decir validación cruzada; se dividió aleatoriamente a la muestra en dos partes y el procedimiento se aplicó nuevamente a cada sub muestra.

Posteriormente, se realizó la prueba ANOVA multifactorial para verificar si existían diferencias significativas en la satisfacción con la vida en función del tipo de perfil motivacional, considerando además la aplicación de la prueba post-hoc mediante la corrección de Bonferroni. Conjuntamente, se calculó el tamaño del efecto en términos de eta parcial al cuadrado ( $\eta^2$ ), considerando efecto pequeño con valores entre .01 a .05, efecto medio entre .06 a .13, y efecto grande con valor a .14 o superior (Richardson, 2011). Siguiendo a Field (2017) se utilizó anticipadamente a este análisis la prueba de Box para examinar la homogeneidad de covarianzas.

Para finalizar, se realizó la prueba chi-cuadrado de Pearson con un análisis residual para inspeccionar las diferencias entre los perfiles encontrados en función del sexo, edad, carrera de estudio y los estados de cambio.

## 4. Resultados

### 4.1 Análisis descriptivos, fiabilidad y correlaciones

En la Tabla 1 se observa los estadísticos descriptivos de la motivación autónoma, motivación controlada, desmotivación y de la satisfacción con la vida; presenta la media, desviación estándar, valores de asimetría, curtosis, fiabilidad y correlaciones bivariadas. Cabe mencionar que los valores de fiabilidad fueron superiores a .70. Los análisis de correlaciones bivariadas indican que la motivación autónoma se relaciona de manera negativa y significativa con la motivación controlada, de igual manera con la desmotivación, y existe una correlación positiva con la satisfacción con la vida. La motivación controlada presenta una correlación positiva con la desmotivación y negativa con la satisfacción con la vida, mientras que la desmotivación presenta una correlación negativa con la satisfacción con la vida.

Tabla1. Análisis descriptivos, fiabilidad y correlaciones

Nro.	Variables	M	SD	A	K	R	$\alpha$	1	2	3	4
1	Motivación autónoma	2.95	.72	-.65	.04	0-4	.91	-	-.331**	-.271**	.377**
2	Motivación controlada	.79	.54	.69	-.05	0-4	.74	-	-	.878**	-.059
3	Desmotivación	.95	.78	.46	-.80	0-4	.78	-	-	-	-.015
4	Satisfacción con la vida	5.18	1.39	.80	.17	1-7	.89	-	-	-	-

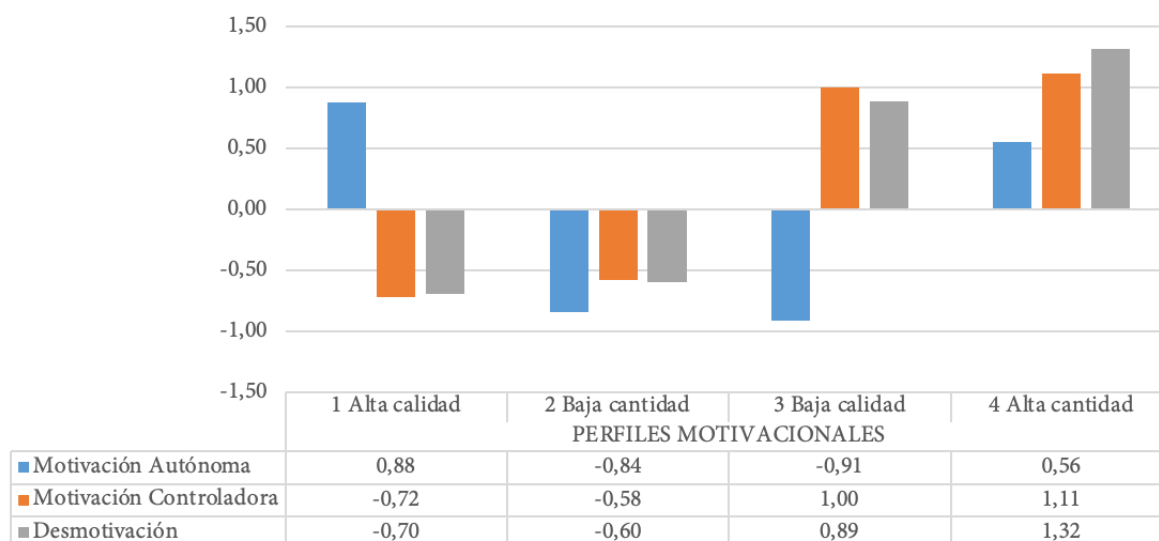
M = media, SD = Desvío Estándar, A = Asimetría; K = Curtosis,  $\alpha$  Alfa de Cronbach, \*\* p = .01



## 4.2 Análisis de clústeres

Una vez realizados los análisis de conglomerados jerárquicos con el método Ward se obtuvo como resultado el dendograma y los coeficientes de aglomeración, reflejando la existencia de 4 perfiles motivacionales. La teoría apoya la existencia de estos 4 perfiles (Vansteenkiste, Niemiec & Soenens, 2010), además avalados en estudios previos (Matsumoto & Takenaka, 2004; Cuevas et al., 2013; Sánchez et al., 2015; Vergara et al., 2019 y Del Valle et al., 2020) que sustentan la conformación de la solución de perfiles. Posteriormente se confirmó los resultados obtenidos mediante el análisis de conglomerados de K-medias, el cual nos informa el grado de similitud que existe entre el número de conglomerados encontrados en los análisis jerárquicos y no jerárquicos. Los dos análisis apoyaron la decisión de los 4 conglomerados ya que fueron muy consistentes.

Figura 1. Perfiles motivacionales de estudiantes universitarios



En la Tabla 2 y Figura 1, se muestran las 4 agrupaciones con las siguientes características: al primer perfil se lo denominó de *alta calidad* y lo conforman ( $n = 187$ ) 39,28% estudiantes; este conglomerado se caracteriza por tener bajos niveles de motivación controladora, desmotivación, valores altos en motivación autónoma. El segundo perfil agrupa a ( $n = 103$ ) 21,63% de estudiantes y se lo denominó de *baja cantidad*; presenta valores bajos de motivación autónoma, controladora, desmotivación. El tercer perfil se denominó de *baja calidad* y lo componen ( $n = 24$ ) 5,04% de estudiantes; presenta bajos niveles de motivación autónoma y altos niveles de motivación controladora y desmotivación. El cuarto perfil denominado de *alta cantidad*, lo conforman ( $n = 62$ ) 13,02% de estudiantes; presenta niveles altos en la motivación autónoma, motivación controladora y desmotivación. En la Tabla 2 se puede observar las diferencias entre las variables que formaron parte de la solución de los conglomerados. Existió un efecto multivariante (valor de Box = 49.553,  $f = 2,715$ ,  $p < .001$ ), lo que sugiere el uso del valor de la traza de Pillai como estadística de prueba (Field, 2017), con un valor de 1.441 ( $f = 145,454$ )  $p < .001$ . Esto indica que todos los grupos difieren unos de otros.



Tabla 2. Diferencias en las variables de los perfiles motivacionales

	Alta Calidad (n=187)		Baja Cantidad (n=103)		Baja Calidad (n=124)		Alta Cantidad (n=62)		F	p	$\eta^2$ parcial
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
M. autónoma	.88	.48	-.84	.60	-.90	.51	.55	.56	398.30	.000	.717
M. Controladora	-.71	.55	-.57	.54	1.00	.55	1.11	.55	364.16	.000	.698
Desmotivación	-.69	.52	-.59	.51	.88	.53	1.31	.69	366.78	.000	.700
Box's = 49.553 (f = 2,715) p = < .001											
Pillai's trace = 1.441 (f = 145,454) p = < .001											

n = Número de participantes; M = Media; SD = Desvío Estándar; M = Motivación;  $\eta^2$  = eta parcial cuadrado.

### 4.3 Análisis de diferencias entre los clústeres

El análisis ANOVA refleja en la Tabla 3 las diferencias estadísticamente significativas con relación a la satisfacción con la vida según los cuatro perfiles motivacionales, con valor  $p = < .001$ , lo cual indica que difieren los grupos unos de otros con respecto a esta variable en los perfiles de alta calidad y baja cantidad, perfil alta calidad y baja calidad, perfil de baja cantidad y alta cantidad, perfil baja calidad y alta cantidad. Sin embargo, no se encontraron diferencias en los perfiles de alta calidad y alta cantidad; y perfil de baja cantidad con baja calidad.

Tabla 3. Diferencias en la satisfacción con la vida según el tipo de perfil motivacional

	Alta calidad (n=187)	Baja cantidad (n=103)	Baja calidad (n=124)	Alta cantidad (n=62)	Post-hoc			
	M	M	M	M	F	P	$\eta^2$ parcial	
Satisfacción con la vida	.25	-.31	-.38	.52	437.51	.000	.121	1>2**, 1>3**, 1<4 2>3; 2<4** 3<4**

n: número de participantes; M: medias \*\*  $P < .001$ ,  $\eta^2$  = eta parcial cuadrado

### 4.4 Diferencias según el sexo, edad, carrera y estados de cambio

Con el propósito de comprobar las diferencias existentes en los perfiles motivacionales en función del sexo, edad, carrera y estados de cambio, se decidió realizar un análisis de diferencias utilizando la prueba estadística chi-cuadrado de Pearson. Es necesario precisar que valores menores a .05 indican que existen diferencias significativas entre las frecuencias esperadas y las observadas; además, la presencia de residuos tipificados iguales o mayores a 1.90 indican que existe dependencia entre las dos categorías y que las diferencias son significativas.

La tabla 4 muestra las diferencias identificadas en cuanto al sexo, en donde es posible observar que el femenino se asocia al perfil de baja cantidad (81.6%), baja calidad (71.8) y una prevalencia menor al perfil de alta calidad, mientras que en el sexo masculino se asociaron al perfil de alta calidad (48.1%). En cuanto a la edad no existen diferencias significativas.

Considerando la carrera de estudio, se encontraron diferencias significativas; así, la Carrera de Enfermería se asocia mayoritariamente al perfil de alta calidad (69,8%) en relación con el de baja calidad (40.5%); la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se asocia a los perfiles de baja calidad (48.2%), con prevalencia menor en el perfil de alta cantidad (22.7%) y alta calidad (10.4%). En relación con los perfiles, el estado de mantenimiento se asocia al perfil de alta calidad (49.7%), con prevalencia menor de baja cantidad (5.8%) y baja calidad (4,8%). El estado de preparación se asocia al perfil de baja cantidad (57.3%) y al de baja calidad (46.8%) y prevalencia menor al de alta calidad (19.8%). El estado de contemplación se asocia al perfil de baja calidad (27.4%), con prevalencia menor a la alta calidad (3.7%) y alta cantidad (1.6%). El estado de pre contemplación se asocia únicamente al perfil de baja cantidad (4.9%).

Tabla 4. Diferencias en función del sexo, edad, carrera de estudio y estados de cambio.

	Perfil de Alta calidad		Perfil de Baja cantidad		Perfil de Baja calidad		Perfil de Alta cantidad				
	n(%)	R	n(%)	R	n(%)	R	n(%)	R	x <sup>2</sup>	gl	P
Sexo (n=476)											
Femenino(n=307)	97(51.9%)	-4.6	84(81.6%)	4.1	89(71.8%)	2.0	37(59.7%)	-.9	29.60	3	.000
Masculino(n=169)	90(48.1%)	4.6	19(18.4%)	-4.1	35(28.2%)	-2.0	25(40.3%)	.9			
Edad (n=476)											
18-21 (n=294)	111(59.4%)	-.9	69(67.0%)	1.2	78(62.98)	.3	36(58.1%)	-.6	2.07	3	.557
≥ 22 (n=182)	76(40.6%)	.9	34(33.0%)	-1.2	46(37.1)	-.3	26(41.9%)	.6			
Carrera (n=476)											
Educación (n=73)	21(19.8%)	1.5	13(18.6)	.8	19(11.3%)	-1,8	20(15.2%)	-.1	51.60	6	.000
PAFD (n=139)	11(10.4%)	-4.8	17(24.3%)	-.1	81(48.2%)	6.7	30(22.7%)	-1.9			
Enfermería (n=264)	74(69.8%)	3.4	40(57.1%)	.3	68(40.5%)	-4.9	82(62.1%)	1.8			
Estados de cambio (n=476)											
Pre-contemplación (n=11)	3(1.6%)	-.8	5(4.9%)	1.9	3(2.4%)	.1	0(0.0%)	-1.3	156.44	12	.000
Contemplación (n=57)	7(3.7%)	-4.4	15(14.6%)	.9	34(27.4)	6.2	1(1.6%)	-2.7			
Preparación(N=179)	37(19.8%)	-6.5	59(57.3)	4.7	58(46.8%)	2.5	25(40.3%)	.5			
Acción (N=104)	47(25.1%)	1.4	18(17.5%)	-1.2	23(18.5%)	-1.0	16(25.8%)	.8			
Mantenimiento(n=124)	93(49.7%)	9.4	6(5.8%)	-5.3	6(4.8%)	-6.3	20(32.3%)	1.2			

n= número de participantes; % de participantes; PAFD= carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; R= residuo corregido; x<sup>2</sup> =Chi cuadrado; p= 0.05 significancia.

## 5. Discusión

De acuerdo al primero de los objetivos establecidos: identificar los perfiles motivacionales existentes en estudiantes, se encontraron en el presente estudio cuatro tipos de perfiles motivacionales: (a) alta calidad con puntuaciones altas en motivación autónoma y bajas en motivación controladora y desmotivación, (b) baja cantidad, con puntuaciones bajas en motivación autónoma, motivación controladora y desmotivación, (c) baja calidad, con puntuaciones bajas en motivación autónoma y altas en motivación controladora y desmotivación, y (d) alta cantidad, con puntuaciones altas tanto en motivación autónoma, controladora y desmotivación; estos resultados coinciden con las investigaciones de *Matsumoto y Takenaka, (2004), en el contexto deportivo en adultos; así como* también con Cuevas et al. (2013), Sánchez et al. (2015), estudios realizados en el contexto de la Educación Física con adolescentes; y con Vergara et al. (2019) y Del Valle et al. (2020), estudios realizados a estudiantes universitarios. Esto lleva a demostrar la diversidad de conductas dentro de un mismo grupo, siendo la combinación de la motivación autónoma, la motivación controlada y la desmotivación la base para pertenecer a determinado conglomerado, considerándose además valores de calidad y cantidad de acuerdo a la intensidad con que se presenta la motivación (Vansteenkiste, 2010).

En este contexto, resulta de gran importancia identificar los perfiles motivacionales y los factores sociales que llegan a formar estos constructos, con el fin de establecer estrategias más individualizadas, de acuerdo a sus necesidades, para el desarrollo de la fuerza y calidad de la motivación de los sujetos hacia la práctica deportiva (Vlachopoulos et al., 2009), es decir, no solo va a ser importante que los sujetos dispongan de elevada motivación sino que esta sea de buena calidad (Vansteenkiste et al., 2009).

En relación al segundo de los objetivos planteados, se buscó analizar las diferencias que existen en los perfiles motivacionales con respecto a la satisfacción con la vida. Los resultados muestran que los estudiantes con un perfil motivacional de alta cantidad y alta calidad presentan mejores niveles de satisfacción con la vida, mientras que los perfiles de baja cantidad y baja calidad presentaron valores inferiores, situación que coincide con lo expuesto por Murcia y Torregrosa (2015), quienes determinaron los perfiles motivacionales en estudiantes universitarios y su relación con la satisfacción con la vida e identifican que los estudiantes con el perfil más autodeterminado, se presentan más satisfechos con la vida que aquellos estudiantes con perfiles menos autodeterminados. En el mismo sentido Deci y Ryan (2000) indican que los sujetos que presentan mayor satisfacción con sus vidas tienen una mayor motivación autodeterminada y quienes practican deporte perciben este tipo de motivación llevándolos a valorarse más. De igual forma Moreno y Vera (2011) mencionan los beneficios que provoca la motivación autodeterminada ya que esta es predecesora de la satisfacción con la vida.

En cuanto al último de los objetivos, analizar los perfiles motivacionales encontrados en función del sexo, edad, carrera y estados de cambio, en el estudio se pudo comprobar que el sexo femenino se asocia indistintamente al perfil de baja cantidad, baja calidad y una prevalencia menor

al perfil de alta calidad, resultados muy parecidos con los encontrados por Sánchez et al. (2015) en su estudio realizado a estudiantes de Educación Física, pero difiere en cuanto al sexo masculino, pues estos se asocian al perfil de alta cantidad, y los del presente estudio lo hacen hacia el perfil de alta calidad, es decir con una muy buena intensidad de motivación. En este mismo sentido, Manzano et al. (2021), en su estudio realizado con 120 estudiantes de educación física españoles, mencionan que los varones se conglomeran en perfiles de alta motivación y las chicas hacia la desmotivación.

En lo que respecta a la edad, en la presente investigación no se encontró diferencias significativas, y existen pocos estudios que analizan esta variable en estudiantes universitarios; de esta manera se puede citar a Manzano et al. (2021), quienes, en su estudio con adolescentes y análisis de perfiles motivacionales, tampoco encontraron diferencias en función de la edad, y en esta misma línea, para Moreno et al. (2020) la edad es una de las variables que más pueden influenciar en los niveles de motivación y por lo tanto en la ubicación de los diferentes perfiles.

En lo que se refiere a las diferencias en función de la carrera de estudio, Praxades et al. (2016) indican que los estudiantes de carreras relacionadas con el ámbito deportivo tienen valores significativamente superiores hacia perfiles de motivación autodeterminada. Al respecto, en este estudio existe una prevalencia menor en el grupo de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en los perfiles de alta calidad y alta cantidad, ya que estuvieron asociados al perfil de baja calidad; en cambio los estudiantes de Enfermería estuvieron asociados mayormente hacia los perfiles de alta calidad y alta cantidad contradiciendo lo postulado por Praxades; sin embargo, se considera que dichos resultados se deben a que la muestra estuvo compuesta en su mayoría por estudiantes de esta carrera.

Finalmente, en lo que respecta a los estados de cambio, en relación con los perfiles, en este estudio se pudo evidenciar que el estado de mantenimiento se asocia al perfil de alta calidad con prevalencia menor de baja cantidad y calidad. El estado de preparación se asocia al perfil de baja cantidad y al de baja calidad y prevalencia menor al de alta calidad. El estado de contemplación se asocia al perfil de baja calidad con prevalencia menor a la alta calidad y cantidad. El estado de pre-contemplación se asocia únicamente al perfil de baja calidad. Estos resultados pudieron ser comparados con los obtenidos por Matsumoto y Takenaka (2004), quienes en su estudio sobre perfiles motivacionales y etapas de cambio en adultos deportistas, identificaron 4 perfiles motivacionales y observaron que aquellos que se encontraban dentro del perfil autodeterminado se encasillaban en la etapa de mantenimiento, situación que coincide con lo obtenido en esta investigación; por otro lado, estudios más recientes de Carron et al. (2016) indican que no existe una relación significativa de la motivación autónoma sobre las etapas de cambio de mantenimiento y acción.

Es posible, además, identificar que la muestra se ubica hacia el estado de preparación  $n = 179$  (37%), resultados que son muy parecidos a los encontrados por Gómez et al. (2016), donde el 89,6% de los universitarios se encuentra en las tres primeras etapas de cambio, es decir, son sedentarios. Por otro lado, resultados que no coinciden en el contexto universitario español son los

obtenidos por Praxédes et al. (2016), quienes los ubican en el estado de acción y mantenimiento. Otros estudios como el de Herazo et al. (2012), realizado en estudiantes universitarios de Colombia los ubican en los estados de contemplación y preparación. Estos resultados sugieren que no existe una dinámica sostenible en relación con la ubicación de los sujetos en los diferentes estados de cambio.

Como limitaciones del estudio se puede indicar que la muestra estuvo conformada únicamente por tres carreras universitarias, y la de Enfermería tuvo mayor participación, provocando desigualdad en la misma, lo que no permite generalizar los resultados, y al ser un estudio transversal, los datos podrían variar con el tiempo. Tampoco fue posible establecer relaciones de causalidad de los resultados.

Como líneas a futuro se sugiere considerar las necesidades psicológicas básicas en el momento de elaborar los perfiles como el estudio realizado a deportistas adolescentes con el propósito de que los mismos sean más consistentes (Almagro et al., 2015). Además, sería interesante realizar estudios experimentales de carácter longitudinal en estudiantes universitarios con la finalidad de promover el desarrollo de programas motivacionales para promover la satisfacción con la vida (Román, 2013), o para el desarrollo de la práctica de la actividad física como prevención de la obesidad infantil (Oria et al., 2012).

## 6. Conclusiones

Se identificaron cuatro tipos de perfiles motivacionales, considerados dentro del punto de vista de la calidad (alta calidad y baja calidad), cantidad (alta cantidad y baja cantidad), y se concluye que los estudiantes con un perfil motivacional de alta calidad y cantidad presentan mejores niveles de satisfacción con la vida.

En lo que respecta a la edad, no se encontró diferencias significativas. En cuanto a la variable sexo, el femenino se asocia indistintamente al perfil de baja cantidad, baja calidad y una prevalencia menor al perfil de alta calidad, y los varones hacia el perfil de alta calidad. La carrera de Enfermería se asocia al perfil de alta calidad con prevalencia menor al de baja cantidad; la de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte hacia el perfil de baja calidad con prevalencia menor en los perfiles de alta calidad y alta cantidad. Finalmente, en relación a los estados de cambio, el estado de mantenimiento se asocia al perfil de alta calidad, con prevalencia menor al de baja cantidad y baja calidad; el estado de preparación se asocia al perfil de baja cantidad y al de baja calidad y con prevalencia menor al de alta calidad; el estado de contemplación se asocia al perfil de baja calidad, con prevalencia menor a la alta calidad y alta cantidad; y el estado de pre contemplación se asocia únicamente al perfil de baja cantidad.

En consecuencia, se destaca la importancia de que los docentes fomenten la motivación autodeterminada en las clases de los estudiantes universitarios con el propósito de elevar los niveles de satisfacción con la vida.

## Referencias

- Acevedo Pérez, I. (2002). Aspectos éticos en la investigación científica. *Ciencia y enfermería*, 8(1), 15-18.
- Almagro, B. J., Moreno Murcia, J. A., & Sáenz López Buñuel, P. (2015). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 223-231. <https://archives.rpd-online.com/article/view/782.html>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7597>
- Carron, M. I. A., Muñoz, S. L., Román, M. L., Batista, M., & Castuera, R. J. (2016). Predicción de la motivación en las etapas de cambio de ejercicio más activos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 87-91.
- Concha-Viera, A. M., Cuevas-Ferrer, R., Campos-Romero, P., & González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34.
- Cuevas-Campos, R., García-Calvo, T., & Contreras, O. (2013). Perfiles motivacionales en Educación Física: una aproximación desde la teoría de las Metas de Logro 2x2. *Anales de Psicología*, 29(3), 685-692. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175821>.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Del Valle, M., Vergara, J., Bernardo, A. B., Díaz, A., & Gahona Herrera, I. (2020). Estudio de perfiles motivacionales latentes asociados con la satisfacción y autoeficacia académica de estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 57(4), 137-147
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). University of Nebraska Press.
- Deci, E. R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [http://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](http://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 183-185. <http://doi.org/10.1037/a0012801>.
- Díaz, J. R., Fernández, C. A., Cabo, A. P., Pino, L. P., & Gómez, C. A. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 446-453.



- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75, [http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. (5th ed.). SAGE Publications.
- Gómez-Ramírez, E., García-Molina, J. L., Wagner-Lozano, L. V., Calvo-Soto, A. P., & Ordoñez-Mora, L. T. (2016). Etapas de cambio y actividad física regular en un grupo de universitarios. Cali, Colombia. *Duazary*, 13(2), 111-118.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Multivariate Data Analysis: Global Edition* (8th Edition). Cengage
- Herazo Beltrán, Y., Hernández Escolar, J., & Domínguez Anaya, R. (2012). Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 28(2), 298-318.
- Manzano-Sánchez, D., Gómez-Marmol, A., Jiménez-Parra, J. F., Gil Bohórquez, I., & Valero-Valenzuela, A. (2021). Motivational profiles and their relationship with responsibility, school social climate and resilience in high school students. *Plos one*, 16(8), e0256293.
- Manzini, J. L. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta bioethica*, 6(2), 321-334.
- Matsumoto, H., & Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 89-96.
- 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.
- Moreno Murcia, J. A., Huéscar, E., Andrés-Fabra, J. A., & Sánchez-Latorre, F. (2020). Adaptación y validación de los cuestionarios de apoyo a la autonomía y estilo controlador a la educación física: relación con el feedback. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(1).
- Moreno Murcia, J. A., & Vera, J. A. (2011). Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de educación física. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 367-380.
- Moreno Murcia, J. A., & Silveira Torregrosa, Y. (2015). Perfiles motivacionales de estudiantes universitarios. Procesos de estudio y satisfacción con la vida. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(3), 169-181. <https://doi.org/10.6018/reifop.18.3.200441>
- Moreno Murcia, J. A., Soledad Llamas, L., & Ruiz Pérez, L. M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Educational Psychology*, 12(1), 49-63.
- OMS. (2020). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Oria, H. M., Sánchez, M. L. Z., López-Barajas, D. M., & Aguilera, S. C. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 33-37.



- 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
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 191-204.
- Prochaska, J. O., & Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R. K. Dishman (Ed.). *Advances in exercise adherence* (pp. 161–180). Human Kinetics Publishers
- Richardson, J. T. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational research review*, 6(2), 135-147.
- Román, M. L., Castuera, R. J., Orellana, J. N., Garzón, M. C., & Martín, J. M. (2013). Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 30(153), 25-33.
- Rose, E. A., Parfitt, G., & Williams, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioural regulation for exercise and stage of change for exercise: exploring their relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 399-414.
- Sánchez, D. M., & Jiménez-Parra, J. F. (2022). Estilo interpersonal docente. Un análisis de perfil según las diferencias en motivación, necesidades psicológicas básicas, clima escolar y satisfacción con la enseñanza. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 18-18.
- Sánchez-Oliva, D., Marcos, F. M. L., Alonso, D. A., Pulido-González, J. J., & García-Calvo, T. (2015). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 156-166.
- Serra Puyal, J.R.; Generelo Lanaspá, E. y Zaragoza Casterad, J. (2011). Estados de cambio y su relación con los niveles de actividad física en población adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 298-309. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista42/artestados217.htm>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas En Psicología*, 14(2), 105-115. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/332>
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(4), 387-397.
- Valle, A., Regueiro, B., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Freire, C., Ferradás, M., & Suárez, N. (2015). Perfiles motivacionales como combinación de expectativas de autoeficacia y metas académicas en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 1-8.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of educational psychology*, 101(3), 671.

- Vansteenkiste, M., Niemiec, C.P., and Soenens, B. (2010), The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In T.C. Urdan and S.A. Karabenick (Ed.) *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement*. (pp. 105-165). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Annals of psychology*, 33(3), 755-782. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Vergara-Morales, J., Valle, M. D., Díaz, A., Matos, L., & Pérez, M. V. (2019). Perfiles motivacionales relacionados con la satisfacción académica de estudiantes universitarios. *Anales de psicología*, 35(3), 464-471.
- Viera, E. C., & Fuentes-Guerra, F. G. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la Universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 11(41), 127-144.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). It's Who I Am... Really! The importance of integrated regulation in exercise contexts 1. *Journal of Applied. Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.

## AUTORES

**Zoila Guillermina Torres-Palchisaca.** Magister en Cultura Física, Licenciada en Cultura Física. Docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Católica de Cuenca.

**Diego Andrés Heredia-León.** Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Máster Universitario en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y Deporte Licenciado en Cultura Física. Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

**Gema Barrachina Fernández.** Máster Oficial En Psicología Del Deporte Y La Actividad Física Universitat Autònoma De Barcelona Psicóloga de Psicosport, Docente en la Universitat Tecnocampus de Mataró.

## DECLARACIÓN

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

### Financiamiento

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

### Agradecimientos

N/A

### Nota

El artículo no ha sido enviado ni publicado en otra revista.