

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19

Differential analysis of psychological variables related to the commitment to sport practice in university students during confinement by COVID-19

Mario Germán Álvarez-Álvarez¹; Franklin Omar Ramón-Ramón¹; Ruth Jiménez-Castuera²;
Karol Marilyn Díaz-Contreras¹; Marta Leyton-Román^{2 a}

¹Universidad Politécnica Salesiana. ² University of Extremadura

Autor de correspondencia^a: mleyton@unex.es

Cronograma editorial: *Artículo recibido 12/01/2022 Aceptado: 04/05/2022 Publicado: 01/09/2022*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8920>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Álvarez-Álvarez, M.G.; Ramón-Ramón, F.O.; Jiménez-Castuera, R.; Díaz-Contreras, K.M.; Leyton-Román, M. (2022). Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. *Sportis Sci J*, 8 (3), 370-395 <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8920>

Contribución específica de los autores: M.L.-R.; metodología: M.Á.-Á.; análisis formal: M.Á.-Á. y M.L.-R.; investigación: M.L.-R. y R.J.-C.; análisis de datos: M.Á.-Á. y M.L.-R.; preparación del borrador original: M.Á.-Á.; escritura-revisión y edición: R.J.-C. y M.L.-R.; visualización: R.J.-C. y M.L.-R.; supervisión: F.R.-R. y K.D.-C.; administración del proyecto y recursos.

Financiación: Este estudio se ha realizado gracias a la aportación del Departamento de Economía e Infraestructura de la Junta de Extremadura, a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional-Una manera de hacer Europa (GR21094).

Consentimiento informado participantes del estudio: Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes involucrados en el estudio.

Conflicto de interés Los autores declaran que no hay conflictos de interés.

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Resumen

En la actualidad los componentes psicológicos han alcanzado una importancia muy notable en la adquisición de comportamientos saludables. Por lo tanto, este estudio analiza las diferencias entre variables psicológicas que se relacionan con la práctica deportiva en estudiantes universitarios durante el confinamiento causado por la COVID-19. El estudio tuvo una muestra de 1239 participantes (765 varones y 474 mujeres), de edades comprendidas entre los 16 y 45 años ($M = 21,44$; $DT = 3,94$). Se utilizó un cuestionario que incluyó la Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio; la Escala de Autoeficacia para la Actividad Física; y la Escala de Grado de Compromiso Deportivo. Los resultados más relevantes muestran diferencias significativas ($p < 0,01$) en favor del género masculino en casi todas las variables psicológicas excepto en la desmotivación, así mismo en lo que respecta a la motivación controlada y desmotivación, se encontraron diferencias significativas entre las localidades pequeñas y grandes, siendo los valores más altos en las primeras ($p < 0,05$ y $< 0,01$). Se discuten los resultados con objeto de determinar las diferencias en cuanto a qué componentes psicológicos permitirían plantear intervenciones que sean más efectivas para lograr la práctica regular de actividades deportivas así como su compromiso y adherencia, mediante el uso de estrategias que vayan encaminadas a fomentar la motivación autónoma de los universitarios y contrarrestar los efectos de la motivación controlada y la desmotivación.

Palabras clave

Autodeterminación; autoeficacia; necesidad psicológica básica; motivación; deporte.

Abstract

Nowadays, psychological components have attained a very notable importance in the acquisition of healthy behaviours. Therefore, this study analyses the differences between psychological variables that are related to sports practice in university students during the confinement caused by COVID-19. The study had a sample of 1239 participants (765 males and 474 females), aged 16-45 years ($M = 21.44$, $SD = 3.94$). A questionnaire, which included the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), the Basic Psychological Needs in Exercise Scale; the Physical Activity Self-Efficacy Scale; and the Degree of Sport Commitment Scale, was used. The most relevant results show significant differences ($p < 0.01$) in favour of the male gender in almost all psychological variables except demotivation. Likewise, with regard to controlled motivation and demotivation, significant differences were found between small and large localities, with higher values in the former ($p < 0.05$ and < 0.01). The results are discussed in order to determine the differences in terms of which psychological components would allow for interventions that might be more effective in achieving regular sport practice, commitment, and adherence through the use of strategies aimed at fostering autonomous motivation in university students and counteracting the effects of controlled motivation and demotivation.

Keywords

Self-determination; self-efficacy; basic psychological need; motivation; sport.

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), en este siglo, las enfermedades no transmisibles vienen a ser una de las principales causas de muerte y una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo en el mundo. En tanto que la actividad física practicada de forma regular reduce la incidencia de muchas de estas enfermedades, incluyendo las transmisibles como las infecciones bacterianas y virales, llegando incluso a integrarse como un elemento transcendental en los regímenes de manejo de diversas enfermedades autoinmunes (Campbell & Turner, 2018; Sharif et al., 2018).

Sin embargo, la situación de confinamiento causado por la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) ha reducido entre otros aspectos los niveles de actividad física (Amatriain-Fernández et al., 2020; Ammar et al., 2020; Tison et al., 2020), además de incrementar los niveles de depresión, estrés postraumático, ansiedad, agotamiento emocional e irritabilidad entre otros (Brooks et al., 2020). De esta forma, se ha visto afectada la salud física como mental y se han generado cambios negativos en las conductas saludables de la población (Brooks et al., 2020; Li et al., 2020; Stanton et al., 2020; OMS, 2019).

Analizando los resultados de diversos estudios realizados con estudiantes universitarios, como por ejemplo de: Arabia Saudita, Portugal, España y Latinoamérica, ya desde antes del periodo de confinamiento presentaban preocupantes estilos de vida no saludables con porcentajes de inactividad física que oscilaban entre un 35.7% y 65% (Algahtani, 2020; Alves et al., 2021; Rangel et al., 2017), consumo excesivo de alcohol, tabaco, mala alimentación y descanso insuficiente (Alvarez-Alvarez et al., 2021; Leyton-Román et al., 2021). Estilos de vida que además de incrementar la comorbilidad en este grupo poblacional, podrían traer consecuencias negativas durante este periodo de confinamiento parcial como después de este (Whatnall et al., 2020), más aún cuando la edad universitaria es considerada una etapa en la cual se produce la mayor acentuación de la disminución de la percepción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) conocidas como autonomía, competencia y relación, tan necesarias para el fomento de estilos de vida saludable (Navarro-Patón et al., 2018).

Durante el periodo de confinamiento provocado por la pandemia se ha observado en diferentes países una significativa disminución en los niveles de actividad física, con valores que oscilaban entre 44,2% (Brancaccio et al., 2021), 47,8% (Rodríguez-Larrad et al., 2021),

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

54,7% (Gallè et al., 2020) y 74.8% (López-Valenciano et al., 2021), posiblemente incrementando de esta forma un mayor riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles, además de efectos en el bienestar, especialmente en problemas psicológicos relacionados con la salud (Sang et al., 2021).

Por ello, los componentes psicológicos han ganado una relevancia muy notable en la adquisición de comportamientos asociados con la salud. Por ejemplo, se puede mencionar a las NPB (autonomía, competencia y relación social) que se han mostrado como predictoras de los tipos de motivación más autodeterminados y que podrían mejorar los aspectos emocionales de los estudiantes, y a través de estos, su rendimiento académico, su bienestar psicológico y la adherencia al ejercicio (Fierro-Suero et al., 2019; Kang et al., 2020; Leyton-Román et al., 2020). De hecho, se menciona que el continuum de la motivación que presenta la Teoría de la Autodeterminación desempeña un rol fundamental como mediador de la adopción de prácticas regulares de actividad física a lo largo del tiempo, así como, con la promoción de un óptimo estado de compromiso con estas prácticas (Deci & Ryan, 2008; McSpadden et al., 2016; O'Neil & Hodge, 2020; Pulido et al., 2018; Romero-Blanco et al., 2020; Vaquero-Solís et al., 2020).

Otro de estos componentes psicológicos es la autoeficacia, según Bandura (1997) es la creencia que tienen los individuos de que son capaces de completar una determinada tarea con éxito para alcanzar una meta planteada y que puede afectar las elecciones de comportamiento así como sus resultados posteriores (Adam & Folds, 2014).

Estudios como el realizado por Brouwer (2020), revelan que los participantes con una baja motivación probablemente perciban que tienen una baja autoeficacia para el ejercicio, lo cual podría influir en el fomento de la práctica regular de actividades físico-deportivas que sean beneficiosas para la salud. Por el contrario, la autoeficacia es considerada como una variable determinante con los niveles de compromiso deportivo (Zapata et al., 2021), además de que podría repercutir en la capacidad de sobreponerse a las adversidades que se presentan (Zurita et al., 2016).

Diversos estudios se han realizado sobre la aplicación de programas de actividad física durante el confinamiento (Bohn & Hogue, 2021; Borrega-Mouquinho et al., 2021; Fukui et al., 2021), entre estos se puede mencionar el realizado por Bartos et al. (2021) con estudiantes de

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

música, en el cual se concluyó que los que se expusieron al programa mostraron un mayor compromiso con la salud y el bienestar. En otro de estos estudios se utilizó un programa de ejercicios con clases en línea (Füzéki et al., 2021), sin embargo, a pesar de la flexibilidad en el horario este tipo de programa no tuvo el impacto deseado, posiblemente debido a la falta de interacción social y la dificultad para motivarse. Finalmente, se puede dar a conocer el programa de entrenamiento aplicado por Sanchis-Soler et al. (2022) con estudiantes universitarios sedentarios, en el que se obtuvo como conclusión que las acciones de las universidades basadas en programas de entrenamiento saludable podrían mejorar el nivel de actividad física, la salud mental y la composición corporal de los participantes.

Sin embargo, muy pocos estudios que relacionan variables psicológicas con el compromiso para la práctica físico-deportiva se han desarrollado en el contexto de confinamiento por la COVID-19, tal es el caso de los realizados en España por Angosto et al. (2020), en el cual, se buscó identificar los motivos y el compromiso con la actividad física durante y luego de esta situación de confinamiento, o el de Leyton-Román & Jiménez-Castuera (2021), que analizó qué variables motivacionales predecían la autoeficacia y el compromiso con la práctica deportiva.

El comparar factores socio-demográficos (sexo, tamaño de la localidad, dimensiones del lugar de confinamiento) y entornos universitarios (situación laboral) con algunos componentes psicológicos predictivos de prácticas físico-deportivas (NPB, motivación, autoeficacia, compromiso actual y futuro con la práctica deportiva), podría permitir una mayor efectividad en la promoción y en las intervenciones relacionadas con la actividad física, así como en su adherencia, ya que podrían influir sobre el comportamiento de los estudiantes para este tipo de prácticas en su tiempo libre (Gómez-Mazorra et al., 2020; Hong et al., 2017; Kang et al., 2020; Leyton-Román et al., 2021; Leyton-Román & Jiménez-Castuera, 2021; Medrano-Ureña et al., 2020; Murillo et al., 2018; St Quinton, 2017; Zapata Lamana et al., 2021)

El estudio de estos aspectos resultan trascendentales ya que parecen influir tanto en la persistencia de un individuo con un comportamiento determinado como con el esfuerzo que este realiza (Bandura, 1997; Medrano-Ureña et al., 2020; Ruiz-Juan et al., 2018; Solomon-Moore et al., 2017; Vaquero-Solís et al., 2020), además que permitiría probablemente superar

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

las barreras del entorno social, y construido (tamaño de la localidad y del lugar de confinamiento), así como de la responsabilidad personal para una práctica de actividad física más constante (Bergier et al., 2016; Gilbert et al., 2019; Liu & Dai, 2017).

El objetivo de este estudio fue el determinar las diferencias entre variables psicológicas que se relacionan con la práctica deportiva en estudiantes universitarios durante el confinamiento causado por la COVID-19 de una institución de educación superior de Ecuador de acuerdo con: (a) sexo; (b) situación laboral; (c) tamaño de la localidad en donde se confinaron; y (d) dimensiones del lugar donde se ha realizado el confinamiento.

Material y método

Se realizó un estudio de naturaleza cuantitativa con enfoque descriptivo y de corte transversal.

Participantes

La muestra de este estudio estuvo conformada por 1239 estudiantes universitarios de primero a quinto año, pertenecientes a tres sedes de una universidad co-financiada que se encuentra entre las tres principales ciudades de Ecuador (Guayaquil, Quito y Cuenca). De estos, 765 se consideran varones (61,7%) frente a 474 mujeres (38,3%). Las edades oscilaban entre los 16 y 45 años ($M = 21,44$; $DT = 3,94$).

Procedimiento e instrumentos

Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Rey Juan Carlos bajo el número de registro interno: 2505202012420, siguiendo las líneas directrices de la Declaración de Helsinki. Todos los participantes fueron tratados de acuerdo con las directrices éticas de la Asociación Americana de Psicología con respecto al consentimiento del participante, la confidencialidad y el anonimato.

La obtención de datos se realizó de forma online con un documento que incluía los cuatro cuestionarios, para esto se utilizó la plataforma Google Forms. Los cuestionarios estuvieron disponibles en la plataforma online durante un lapso de tres meses (desde octubre hasta diciembre de 2020) y su difusión fue por medio de un correo electrónico masivo. La duración de la aplicación de los cuestionarios fue entorno a los 15 minutos.

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

En este estudio se utilizaron los instrumentos que se describen a continuación:

Variables sociodemográficas

Se creó un cuestionario *ad hoc* para recoger información relacionada con la edad, sexo, situación laboral, tamaño de la localidad y dimensiones del lugar de confinamiento.

Nivel de Motivación

Se utilizó la *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ por sus siglas en inglés) de Lonsdale et al. (2008), traducido y validado al español por Moreno-Murcia et al. (2011). El cuestionario está compuesto por 36 ítems que componen 8 factores: motivación intrínseca hacia el conocimiento (e.g., “Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte”), motivación intrínseca hacia la ejecución (e.g., “Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo”) y motivación intrínseca hacia la estimulación (e.g., “Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad”), regulación integrada (e.g., “Porque es parte de lo que soy”), regulación identificada (e.g., “Porque los beneficios del deporte son importantes para mí”), regulación introyectada (e.g., “Porque me sentiría avergonzado si lo abandono”), regulación externa (e.g., “Porque otros me presionan a jugar”), desmotivación (e.g., “Sin embargo, no sé por qué lo hago”). La frase previa fue: “Realizo práctica deportiva/entrenamiento...”. Para este estudio, la agrupación se conformó según: motivación autónoma (motivación intrínseca hacia el conocimiento, hacia la ejecución, hacia la estimulación, regulación integrada y regulación identificada), motivación controlada (regulación introyectada y regulación externa) y desmotivación (Vansteenkiste et al., 2010).

Necesidades Psicológicas Básicas (NPB)

Se utilizó la *Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale* (PNSE por sus siglas en inglés) de Wilson et al. (2006), traducida y validada al español por Moreno-Murcia et al. (2011). La escala está compuesta por 18 ítems que componen 3 factores: competencia (e.g., “Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes”), autonomía (e.g., “Creo que puedo tomar decisiones en mis entrenamientos”), y relación con los demás (e.g., “Me siento

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

unido a mis compañeros de entrenamiento porque ellos me aceptan como soy”). La frase previa fue: “En mis entrenamientos...”.

Autoeficacia

Se utilizó la *Escala de Autoeficacia hacia la práctica de actividad física*, de Bandura (2006). La escala está compuesta por 18 ítems que componen un solo factor: autoeficacia (e.g. “Cuando me siento cansado”). La frase previa fue: “Soy capaz de mantener la rutina de entrenamiento regularmente...”.

Compromiso Deportivo

Se utilizó la *Escala de Grado de Compromiso Deportivo* de Orlick (2004), traducida y validada al español por Belando et al. (2012). La escala está compuesta por 11 ítems que componen dos factores: compromiso actual (e.g. “Estoy dispuesto a dejar otras cosas para ser mejor en mis entrenamientos”) y compromiso futuro (e.g. “Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte”). La frase previa fue: “En mis entrenamientos...”. Las respuestas de los ítems en cada uno de estos cuestionarios respondían a una escala tipo *Likert*, con un rango de respuesta de 1 a 5, en la que el 1 correspondía a “totalmente en desacuerdo” y el 5 a “totalmente de acuerdo” con el enunciado del ítem.

Análisis estadístico

En primer lugar, se realizó la prueba de normalidad y homogeneidad de varianza de *Kolmogorov-Smirnov* y *Levene*, mostrando los resultados obtenidos una distribución normal de los datos en ambas pruebas, por lo que se aplicó estadística paramétrica.

Se realizó un análisis descriptivo donde se obtuvieron la media y la desviación típica de las variables medidas. Para el análisis de fiabilidad, el índice alfa de Cronbach fue utilizado (α), el cual debe ser igual o mayor a 0,70 (Nunnally, 1978).

Posteriormente, las variables identificadoras fueron codificadas. Estas fueron el sexo (hombre y mujer), la situación laboral (se codificó en función de si los participantes eran estudiantes o estudiantes y trabajadores), el tamaño de la localidad (menos y más de 100 000 habitantes), y las dimensiones del lugar de confinamiento (menos de 60 m², de 61 a 80 m², de 81 a 120 m² y más de 120 m²). Se procedió a realizar un análisis de varianza ANOVA para grupos independientes de un factor para comprobar si había diferencias entre grupos en

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

función del sexo, de la situación laboral y del tamaño de la localidad. También se utilizó el test de comparaciones múltiples post hoc de Bonferroni para los grupos en función de las dimensiones del lugar de confinamiento. Fue considerado significativo un *p-valor* <0,05.

Todos los análisis estadísticos fueron realizados usando el programa SPSS 23.0.

Resultados

Análisis descriptivo

Se determinaron la media y la desviación estándar de las variables medidas. El valor medio más alto se obtuvo para la variable motivación autónoma, mientras que el valor más bajo corresponde a la desmotivación para practicar actividad física (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis descriptivo.

	Rango	<i>M</i>	<i>DT</i>	α
<i>BRSQ</i>				
Motivación Autónoma	1-5	4,08	0,94	0,96
Motivación Controlada	1-5	2,83	1,05	0,85
Desmotivación	1-5	2,43	1,30	0,91
<i>PNSE</i>				
NPB Autonomía	1-5	3,79	0,96	0,90
NPB Competencia	1-5	4,05	0,96	0,95
NPB Relaciones	1-5	3,67	0,98	0,87
<i>AUTOEFICACIA</i>				
Autoeficacia	1-5	3,63	0,89	0,96
<i>COMPROMISO DEPORTIVO</i>				
Compromiso Actual	1-5	3,94	0,87	0,90
Compromiso Futuro	1-5	3,90	0,88	0,86

Nota. *M* = Media; *DT* = Desviación Típica; NPB = Necesidad Psicológica Básica; α = Alpha de Cronbach

Análisis diferencial

En relación con la variable sexo, los resultados revelaron diferencias significativas a favor de los varones en cuanto a niveles de motivación tanto autónoma como controlada, mayores niveles de autoeficacia y de las tres NPB, así como en lo que respecta al compromiso actual y futuro con la práctica deportiva (Tabla 2).

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Tabla 2. Diferencias en función del sexo.

	Varones		Mujeres		<i>p</i>	Media Cuadrática	F
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Motivación Autónoma	4,18	0,88	3,93	1,00	<0,01	10,75	12,38
Motivación Controlada	2,91	1,31	2,71	1,06	<0,01	6,87	6,24
Desmotivación	2,46	1,31	2,39	1,29	0,24	2,44	1,44
NPB Autonomía	3,87	0,94	3,66	0,98	<0,01	8,34	9,09
NPB Competencia	4,17	0,89	3,85	1,03	<0,01	16,87	18,81
NPB Relaciones	3,77	0,94	3,53	1,02	<0,01	10,15	10,71
Autoeficacia	4,04	0,95	3,40	0,95	<0,01	20,70	27,23
Compromiso Actual	4,04	0,83	3,78	0,92	<0,01	9,40	12,65
Compromiso Futuro	4,03	0,89	3,73	1,00	<0,01	13,34	15,33

Nota. *M* = Media; *DT* = Desviación Típica; NPB = Necesidad Psicológica Básica

En lo que respecta a la variable situación laboral, los resultados muestran diferencias significativas en la motivación autónoma y controlada, las tres NPB y en la percepción de la autoeficacia, a favor de los participantes que estudian y trabajan versus los que sólo estudian (Tabla 3).

Tabla 3. Diferencias en función de la situación laboral.

	Estudiante		Estudiante y trabajador		<i>p</i>	Media Cuadrática	F
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Motivación Autónoma	4,04	0,96	4,23	0,87	0,02	4,23	4,81
Motivación Controlada	2,78	1,03	3,02	1,11	<0,01	6,22	5,65
Desmotivación	2,39	1,27	2,56	1,41	0,18	2,88	1,70
NPB Autonomía	3,73	0,98	3,99	0,88	<0,01	7,23	7,86
NPB Competencia	4,00	0,97	4,21	0,89	<0,01	5,05	5,52
NPB Relaciones	3,63	1,01	3,85	0,85	0,01	4,96	5,19
Autoeficacia	3,58	0,89	3,79	0,88	<0,01	4,92	6,26
Compromiso Actual	3,92	0,87	4,02	0,87	0,27	0,99	1,31
Compromiso Futuro	3,89	0,95	4,00	0,93	0,25	1,25	1,40

Nota. *M* = Media; *DT* = Desviación Típica; NPB = Necesidad Psicológica Básica

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

En cuanto a la variable tamaño de la localidad de confinamiento, los resultados evidencian diferencias significativas en cuanto a la motivación controlada y la desmotivación a favor de las localidades que tienen menos de 100 000 habitantes (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias en función del tamaño de la localidad.

	Menos 100 000 habitantes		Más de 100 000 habitantes		<i>p</i>	Media cuadrática	F
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Motivación Autónoma	4,09	0,93	4,11	0,95	0,76	0,86	0,10
Motivación Controlada	2,88	1,08	2,71	0,97	0,01	6,78	6,15
Desmotivación	2,49	1,33	2,25	1,23	<0,01	13,87	8,19
NPB Autonomía	3,78	0,98	3,82	0,93	0,50	0,43	0,46
NPB Competencia	4,05	0,95	4,06	0,95	0,91	0,01	0,01
NPB Relaciones	3,68	0,99	3,68	0,96	0,98	0,00	0,00
Autoeficacia	3,63	0,90	3,64	0,86	0,91	0,10	0,13
Compromiso Actual	3,93	0,89	3,99	0,82	0,21	1,19	1,57
Compromiso Futuro	3,91	0,91	3,94	0,91	0,60	0,24	0,27

Nota. *M* = Media; *DT* = Desviación Típica; NPB = Necesidad Psicológica Básica

Mientras que, de acuerdo a la variable dimensiones del lugar de confinamiento, los resultados muestran diferencias significativas en cuanto a la motivación controlada y la desmotivación a favor de los lugares de confinamiento más pequeños, es decir, con menos de 60 m² de dimensión (Tabla 5).

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Tabla 5. ANOVA post-hoc de diferencias en función de las dimensiones del lugar de confinamiento.

	Menos de 60 m ²		61 a 80 m ²		81 a 120 m ²		Más de 120 m ²		<i>p</i>	Media cuadrática	F
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Motivación Autónoma	4,08	0,88	4,11	0,90	4,02	1,01	4,11	0,98	0,60	0,55	0,62
Motivación Controlada	3,01	1,07*	2,77	1,01*	2,80	1,07	2,83	1,08	0,05	2,98	2,70
Desmotivación	2,63	1,32*	2,34	1,24*	2,38	1,35	2,48	1,33	0,03	4,94	2,92
NPB Autonomía	3,80	0,89	3,79	0,95	3,78	0,99	3,79	1,03	1,00	0,01	0,01
NPB Competencia	4,06	0,92	4,07	0,94	4,03	0,96	4,02	1,04	0,90	0,18	0,19
NPB Relaciones	3,75	0,91	3,68	0,97	3,61	1,02	3,68	1,01	0,40	0,96	0,99
Autoeficacia	3,65	0,89	3,61	0,87	3,63	0,89	3,62	0,93	0,96	0,08	0,10
Compromiso Actual	3,97	0,87	3,96	0,82	3,93	0,90	3,91	0,92	0,85	0,20	0,27
Compromiso Futuro	3,95	0,93	3,91	0,92	3,90	0,95	3,89	1,00	0,94	0,12	0,14

Nota. (*) $p < 0,05$, indican entre qué grupos existen diferencias significativas; *M* = Media; *DT* = Desviación Típica; m² = metros cuadrados; NPB = Necesidad Psicológica Básica

Discusión

Las restricciones provocadas por la COVID-19 ha generado un impacto negativo en el ámbito psicológico, social, físico, deportivo y en la salud en general (Ammar et al., 2020; Brooks et al., 2020, 2020; Leyton-Román & Jiménez-Castuera, 2021; Li et al., 2020; Stanton et al., 2020). Sin embargo, se menciona que los programas de ejercicio físico realizados en el marco de acciones saludables dentro de la universidades, pueden ser considerados como opciones adecuadas para la mejora y mantenimiento de diferentes estilos de vida saludable de los universitarios post pandemia (Sanchis-Soler et al., 2022).

Ante esta situación, el estudio de los componentes psicológicos que influyen en el compromiso con la práctica deportiva actual y futura representa un aspecto a considerar de trascendental importancia en los programas de intervención post confinamiento (Adam & Folds, 2014; Fierro-Suero et al., 2019; Kang et al., 2020; Leyton-Román & Jiménez-Castuera, 2021).

Los resultados de este estudio muestra que los estudiantes universitarios participantes presentan los valores más altos en su motivación autónoma, esto es muy alentador porque este tipo de motivación permitiría a los universitarios dedicarse a la práctica deportiva con

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

pleno sentido de disposición, voluntad y elección, además de que les permitiría desempeñarse, aprender y adaptarse mejor a las actividades físico-deportivas propuestas (Deci et al., 2017).

Otro de los componentes que presenta en este estudio valores altos es la NPB de competencia, que de acuerdo con Deci et al. (2017) conjuntamente con las otras dos NPB (autonomía y relación) vienen a ser mediadores para la adquisición de comportamientos saludables y de bienestar en diferentes contextos. Además de que representan mediadores que influyen en la motivación intrínseca, es decir, el realizar las actividades físico-deportivas por el placer derivado de su ejecución (Stover et al., 2017), así como en la intención de ser físicamente activo y en el compromiso deportivo (Deci et al., 2017; Kang et al., 2020; Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras, 2020).

Estos resultados son similares a los encontrados con una población española de entre 18 y 65 años en el marco del confinamiento producido por el COVID-19 (Leyton-Román et al., 2021), aunque en lo que respecta a la desmotivación los estudiantes universitarios muestran valores más favorables (2,43 versus 1,60).

En lo que respecta al análisis diferencial que fue el principal objetivo de este estudio, estos resultados revelan que existen diferencias significativas de acuerdo con el sexo, donde los hombres presentan valores superiores en casi todos los componentes psicológicos estudiados, excepto en la desmotivación. Posiblemente esto se deba a que las estudiantes perciban que en los programas de ejercicio físico o prácticas deportivas se incluyen más actividades destinadas a los varones que para ellas (Navarro-Patón et al., 2018), además de que los motivos para realizar prácticas físico-deportivas son diferentes de acuerdo sexo, tendiendo las mujeres a motivos externos (control del peso, apariencia física, relaciones interpersonales), es decir, tendiente más a una motivación extrínseca o desmotivación (Práxedes et al., 2016), o posiblemente por la percepción de mayores barreras para la práctica de ejercicio físico que regularmente tienen la mujeres (Angosto et al., 2020; Gómez-Mazorra et al., 2020).

Esto es de vital importancia para la planificación de intervenciones porque permitiría tener una idea más clara sobre el grupo poblacional que requiere una mayor atención al momento de seleccionar las actividades o ejercicios, ya que se presenta como el colectivo de menor grado de compromiso con la práctica deportiva (Angosto et al., 2020).

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Al comparar estos resultados con los de otros estudios se observa que son similares a los encontrados por Navarro-Patón et al. (2018) donde los varones presentaban valores superiores a las mujeres en las tres NPB. Por el contrario, difiere de la investigación realizada por Leyton-Román et al. (2021) en lo que respecta a las variables: motivación autónoma, NPB de competencia, NPB de relación, compromiso actual y compromiso futuro con la práctica deportiva, donde no se encontraron diferencias significativas por sexo.

En cuanto a los resultados relacionados con el entorno universitario de los participantes (situación laboral), este estudio muestra que hay diferencias significativas a favor de los que estudiaban y trabajaban al mismo tiempo durante el periodo de confinamiento. Estos resultados son de suma importancia porque evidenciarían que saben distribuir de forma adecuada su tiempo, descartando este aspecto como una de las barreras para la práctica deportiva en tiempo libre como se ha evidenciado en otros estudios mencionados por Angosto et al. (2020) y Gómez-Mazorra et al. (2020).

Estos resultados son parcialmente similares a los encontrados por Leyton-Román & Jiménez-Castuera (2021), ya que sólo se establecieron diferencias significativas entre estos dos grupos en la motivación autónoma.

Otro aspecto contextual que se analizó en este estudio fue el tamaño de la localidad de los participantes que pasaron confinados durante la pandemia de la COVID-19, encontrándose diferencias significativas entre las localidades de más de 100 000 habitantes y menos de 100 000 habitantes, siendo más alto el impacto sobre la motivación controlada y la desmotivación en estas últimas. Considerando que estos dos componentes psicológicos son conocidos como predictores negativos de la intención de ser físicamente activos y la persistencia en la práctica de actividades físico-deportivas (Gómez-Mazorra et al., 2020; Leyton-Román et al., 2021; Ryan & Deci, 2020), los programas de intervención deberían estar enfocados en influir sobre la motivación integrada, mayor satisfacción de las NPB y fomento de la autoeficacia de los estudiantes universitarios, sobre todo de los que viven o vienen de localidades consideradas pequeñas.

Situación similar se ha presentado en relación con las dimensiones del lugar de confinamiento, ya que en el presente estudio se ha evidenciado que mientras más reducidas son estas dimensiones, mayores son los valores en cuanto a la motivación controlada y a la

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

desmotivación hacia la práctica de actividad física, resultando de igual manera perjudicial para los intereses relacionado con el fomento de la práctica regular de actividad física y su adherencia.

Por último, como principales limitaciones que se puede mencionar es que este estudio fue de naturaleza transversal, siendo importante realizar un seguimiento longitudinal en futuras investigaciones, además de que no se evaluaron los niveles de actividad física lo cual hubiese proporcionado una información muy importante para relacionar con las variables estudiadas. De igual modo, hubiese sido de especial interés utilizar otro tipo de instrumentos cualitativos que ayudaran a un conocimiento más profundo del fenómeno, véase: entrevistas o grupos focales con población universitaria. Sin embargo, estos resultados aportan una información relevante y novedosa para el ámbito práctico, pues permitiría plantear intervenciones más efectivas para la promoción de prácticas deportivas en este grupo poblacional y sobretodo, que perduren en el tiempo. Además de que permitiría realizar la combinación de estrategias que apoyen los diferentes componentes psicológicos como mediadores de la práctica regular de la actividad física a nivel universitario. Finalmente, como otro aporte de este estudio estaría que puede servir como antecedente para la realización de investigaciones con otros grupos poblacionales como por ejemplo escolares o adolescentes.

Conclusiones

El determinar las diferencias en cuanto a los componentes psicológicos y los factores sociodemográficos de los universitarios permitiría plantear intervenciones que sean más efectivas para lograr la práctica regular de actividades deportivas, así como su compromiso y adherencia y de esta forma influir de forma positiva sobre salud mental y física de los universitarios luego del periodo de confinamiento.

El estudio logró identificar que el contexto en el cual se realiza el confinamiento ejerce una influencia negativa sobre la motivación, lo cual debería ser considerado al momento de plantear intervenciones.

Referencias bibliográficas

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Adam, J., & Folds, L. (2014). Depression, Self-efficacy, and Adherence in Patients With Type 2 Diabetes. *The Journal for Nurse Practitioners*, 10(9), 646-652. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2014.07.033>

Algahtani, F. D. (2020). Healthy Lifestyle among Ha'il University Students, Saudi Arabia. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 9(1), 160-167.

Alvarez-Alvarez, M., de la Vega-Marcos, R., Jiménez-Castuera, R., & Leyton-Román, M. (2021). Psychometric Properties of the Healthy Lifestyle Questionnaire for Ecuadorian University Students (EVS-EUE). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1087. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031087>

Alves, R., Gomes Precioso, J. A., & Becoña Iglesias, E. (2021). Physical activity among Portuguese university students and its relation to knowledge and perceived barriers. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 25-42. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6924>

Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S264-S266. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000643>

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on physical activity and eating behaviour Preliminary results of the ECLB-COVID19. International online-survey. *medRxiv*, 2020.05.04.20072447. DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20072447>

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Angosto, S., Berengüí, R., Vegara-Ferri, J. M., & López-Gullón, J. M. (2020). Motives and Commitment to Sport in Amateurs during Confinement: A Segmentation Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7398. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17207398>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers.

Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales* (In F. Pajares & T. Urdan, Vol. 5). Information Age Publishing.

Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P., & Krägeloh, C. (2021). Developing Resilience During the COVID-19 Pandemic: Yoga and Mindfulness for the Well-Being of Student Musicians in Spain. *Frontiers in Psychology*, 12, 642992. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642992>

Belando, N., Ferriz-Morell, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.

Bergier, J., Bergier, B., & Tos, A. (2016). Place of residence as a factor differentiating physical activity in the life style of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 23(4), 549-552. DOI: <https://doi.org/10.5604/12321966.1226844>

Bohn, J., & Hogue, S. (2021). Changing the Game: College Dance Training for Well-Being and Resilience Amidst the COVID-19 Crisis. *Health Promotion Practice*, 22(2), 163-166. DOI: <https://doi.org/10.1177/1524839920963703>

Borrega-Mouquinho, Y., Sánchez-Gómez, J., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., & Villafaina, S. (2021). Effects of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Training on Stress, Depression, Anxiety, and Resilience in Healthy Adults During

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Coronavirus Disease 2019 Confinement: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 643069. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643069>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Brouwer, A. M. (2020). The Self-as-Doer Identity and Physical Activity: The Mediating Effect of Self-Efficacy for Managing Physical Activity Barriers. *Identity*, 20(1), 22-36. DOI: <https://doi.org/10.1080/15283488.2019.1697272>

Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in Immunology*, 9, 648. DOI: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19-43. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Sáenz-López Buñuel, P. (2019). Psychological needs, motivation and emotional intelligence in Physical Education. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2). DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Fukui, K., Suzuki, Y., Kaneda, K., Kuroda, S., Komiya, M., Maeda, N., & Urabe, Y. (2021).

Do “Stay-at-Home Exercise” Videos Induce Behavioral Changes in College Students? A Randomized Controlled Trial. *Sustainability*, 13(21), 11600. DOI:

<https://doi.org/10.3390/su132111600>

Füzéki, E., Schröder, J., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2021). Online Exercise Classes during the COVID-19 Related Lockdown in Germany: Use and Attitudes. *Sustainability*, 13(14), 7677. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13147677>

Gilbert, A. S., Duncan, D. D., Beck, A. M., Eyler, A. A., & Brownson, R. C. (2019). A Qualitative Study Identifying Barriers and Facilitators of Physical Activity in Rural Communities. *Journal of Environmental and Public Health*, 2019, 1-7. DOI:

<https://doi.org/10.1155/2019/7298692>

Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos (Leisure-time physical activity in Colombian university students). *Retos*, 37, 181-189. DOI:

<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495>

Hong, S. A., Peltzer, K., & Wimonpeerapattana, W. (2017). Impact of self-efficacy and parenting practice on physical activity among school children. *Nagoya Journal of Medicine Science*, 79(3), 339.

Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & Health*, 35(8), 916-932. DOI: <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology, 11*, 622595. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>

Leyton-Román, M., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Psychological variables and sport practice during the lockdown caused by Covid-19: Comparative analysis. *Proceedings of The 3rd International Electronic Conference on Environmental Research and Public Health — Public Health Issues in the Context of the COVID-19 Pandemic*, 9030. DOI: <https://doi.org/10.3390/ECERPH-3-09030>

Leyton-Román, M., Mesquita, S., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Validation of the Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*(2), 100228. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100228>

Leyton-Román, M., Núñez, J. L., & Jiménez-Castuera, R. (2020). The Importance of Supporting Student Autonomy in Physical Education Classes to Improve Intention to Be Physically Active. *Sustainability, 12*(10), 4251. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12104251>

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 2032. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>

Liu, H., & Dai, X. (2017). Correlation between physical activity and self-efficacy in Chinese university students. *Revista de Psicología Del Deporte, 26*, 5.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(3), 323-355. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in Psychology, 11*, 624567. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567>

McSpadden, K. E., Patrick, H., Oh, A. Y., Yaroch, A. L., Dwyer, L. A., & Nebeling, L. C. (2016). The association between motivation and fruit and vegetable intake: The moderating role of social support. *Appetite, 96*, 87-94. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.031>

Medrano-Ureña, M. del R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical Fitness, Exercise Self-Efficacy, and Quality of Life in Adulthood: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(17), 6343. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>

Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., & Conte, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. (Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7*(26), 355-369. DOI: <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02602>

Murillo, M., Sevil, J., Abós, Á., Samper, J., Abarca-Sos, A., & García-González, L. (2018). Análisis del compromiso deportivo de jóvenes waterpolistas: un estudio basado en la teoría de la autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13*(1), 111-119.

Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe Giráldez, V. (2018). Assessment of the basic psychological needs in physical education according to age, gender

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

and educational stage. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(3). DOI:

<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.20>

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

O'Neil, L., & Hodge, K. (2020). Commitment in Sport: The Role of Coaching Style and Autonomous versus Controlled Motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 607-617. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>

Orlick, D. (2004). *Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Paidotribo.

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., 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.

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243-252. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954118755443>

Rangel, L. G., Gamboa, E. M., & Murillo, A. L. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1185-1197. DOI: <https://doi.org/10.20960/nh.1057>

Rodríguez-Larrad, A., Mañas, A., Labayen, I., González-Gross, M., Espin, A., Aznar, S., Serrano-Sánchez, J. A., Vera-García, F. J., González-Lamuño, D., Ara, I., Carrasco-Páez, L., Castro-Piñero, J., Gómez-Cabrera, M. C., Márquez, S., Tur, J. A., Gusi, N., Benito, P. J., Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., ... Irazusta, J. (2021). Impact of COVID-19 Confinement

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 369.

DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020369>

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. del C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567.

DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>

Ruiz-Juan, F., Ortiz-Camacho, M. M., García-Montes, M. E., Baena-Extremera, A., & Baños, R. (2018). Predicción transcultural del clima motivacional en Educación Física / Transcultural Prediction Of Motivational Climate In Physical Education. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 69(2018).

DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.011>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions.

Contemporary Educational Psychology, 61, 101860. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

Salazar-Ayala, C. M., & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática (Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review).

Retos, 38(38), 838-844. DOI:

<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>

Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martinez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

los jóvenes (Actions for a healthy university: Impact on mental and physical health in young people). *Retos*, 44, 1045-1052. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91940>

Sang, X., Menhas, R., Saqib, Z. A., Mahmood, S., Weng, Y., Khurshid, S., Iqbal, W., & Shahzad, B. (2021). The Psychological Impacts of COVID-19 Home Confinement and Physical Activity: A Structural Equation Model Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 614770. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614770>

Sharif, K., Watad, A., Bragazzi, N. L., Lichtbroun, M., Amital, H., & Shoenfeld, Y. (2018). Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. *Autoimmunity Reviews*, 17(1), 53-72. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2017.11.010>

Solomon-Moore, E., Sebire, S. J., Thompson, J. L., Zahra, J., Lawlor, D. A., & Jago, R. (2017). Are parents' motivations to exercise and intention to engage in regular family-based activity associated with both adult and child physical activity? *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000137. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000137>

St Quinton, T. (2017). Promoting Physical Activity through Priming the Content of Motivation. *Frontiers in Psychology*, 8, 1509. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01509>

Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4065. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>

Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., & Liporace, M. F. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115.

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Annals of Internal Medicine*, 173(9), 767-770. DOI: <https://doi.org/10.7326/M20-2665>

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. En T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 16, pp. 105-165). Emerald Group Publishing Limited. DOI: [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)

Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 119. DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>

Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Brookman, S., Convery, P., Swan, C., Pease, S., & Hutchesson, M. J. (2020). Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university students. *Journal of American College Health*, 68(7), 734-741. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1611580>

Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 231-251. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.231>

World Health Organization (WHO) (2018). *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: Report of the 2017 global survey*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/276609/9789241514781-eng.pdf>

Artículo Original Análisis diferencial de variables psicológicas relacionadas con el compromiso para la práctica deportiva en universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Vol. 8, n.º 3; p. 370-395, septiembre 2022.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.8712>

World Health Organization (WHO) (2019). *Stay physically active during self-quarantine.*

[https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-](https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine)

[activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine](https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine)

Zapata Lamana, R., Fuentes Figueroa, V., Reyes Molina, D., Geisse Zárata, A. E., & Cigarroa,

I. (2021). Características metodológicas en el estudio del compromiso hacia la práctica de

actividad física y ejercicio en población general: Una revisión sistemática. *Pensar en*

Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 19(1), e43121. DOI:

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i1.43121>

Zurita, F., Castro Sánchez, M., Linares Manrique, M., & Chacón Cuberos, R. (2016).

Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis. Scientific Journal of*

School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 3(1), 50-62. DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1726>