

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños

Influence of sex on the motives for physical activity among university students in Extremadura.

Jorge Rojo-Ramos¹; Santiago Gómez-Paniagua¹; María José García-Guillén¹; Carmen Galán-Arroyo²

¹ BioErgon Research Group, University of Extremadura, 10003 Cáceres, Spain

² Physical and Health Literacy and Health-Related Quality of Life (PHYQoL), Faculty of 10 Sport Science, University of Extremadura, 10003, Cáceres, Spain

*Correspondencia: Santiago Gómez Paniagua. sgomezpa@alumnos.unex.es

Cronograma editorial: *Artículo recibido 30/06/2024 Aceptado: 16/10/2024 Publicado: 01/01/2025*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Rojo-Ramos, J.; Gómez-Paniagua, S.; García-Guillén, M.J.; Galán-Arroyo, C. (2025). Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. *Sportis Sci J*, 11 (1), 1-20
<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Contribución autores: Todos los autores contribuyeron de forma equitativa.

Financiación: El estudio no tuvo financiación.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto.

Aspectos éticos: El estudio declara aspectos éticos.

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Resumen.

Los últimos datos sobre inactividad física entre los jóvenes universitarios suscitan preocupación por la calidad de vida y el desarrollo de esta población. La bibliografía científica señala que la motivación para la práctica de actividad física es influenciada en gran medida por el sexo del alumnado. El objetivo de este estudio es analizar las diferencias existentes en la motivación para la práctica de actividad física en universitarios extremeños según su sexo. Para ello, se aplicó la Escala de Medición de los Motivos de Actividad Física (MPAM-R). Con el fin de explorar las posibles diferencias entre ambos sexos, se utilizó la prueba de U Mann-Whitney, junto a la *g* de Hedges para valorar el tamaño del efecto. Igualmente, se exploraron las posibles asociaciones existentes entre las dimensiones del cuestionario, la edad y los niveles de actividad física de los estudiantes. Los resultados mostraron diferencias significativas en las motivaciones para la actividad física entre hombres y mujeres, en los ítems de disfrute, apariencia, social, fitness y competencia, por consiguiente, la práctica de actividad física en la población universitaria parece ser una estrategia eficaz para mejorar la salud física y mental, adquiriendo vital importancia como factor protector frente a numerosos trastornos psicológicos y sociales. Las intervenciones que promueven la práctica de actividad física centrándose en las principales motivaciones del alumnado, pueden crear mayor adherencia a esta práctica y, por lo tanto, mejorar los hábitos saludables entre los estudiantes universitarios.

Palabras clave: motivación; actividad física; universitarios; sexo

Abstract.

The latest data on physical inactivity among young university students raise concerns about the quality of life and development of this population. The scientific literature indicates that the motivation to practice physical activity is largely influenced by the sex of the students. The aim of this study is to analyze the existing differences in the motivation to practice physical activity in university students from Extremadura according to their sex. For this purpose, the Physical Activity Motivation Measurement Scale (MPAM-R) was applied. In order to explore the possible differences between both sexes, the Mann-Whitney U test was used, together with the Hedges' *g* to assess the effect size. Likewise, the possible associations between the dimensions of the questionnaire, age and physical activity levels of the students were explored. The results showed significant differences in the motivations for physical activity between men and women, in the items of enjoyment, appearance, social, fitness and competence, therefore, the practice of physical activity in the university population seems to be an effective strategy to improve physical and mental health, acquiring vital importance as a protective factor against numerous psychological and social disorders. Interventions that promote the practice of physical activity by focusing on the main motivations of the student body can create greater adherence to this practice and, therefore, improve healthy habits among university students.

Keywords: motivation; physical activity; university students; sex

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Introducción

La importancia de la práctica de actividad física (AF) para mejorar tanto la salud física como la salud mental ha sido ampliamente respaldada por diversos autores y estudios científicos. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la práctica de AF de manera regular ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, así como a mejorar la salud mental y el bienestar general. Además, se ha demostrado que la AF puede reducir el riesgo de cáncer y aumentar la longevidad (Angulo et al., 2020). Diversos autores (Bull et al., 2020; Singh et al., 2023), ratifican lo anterior, añadiendo la importancia de la AF como medio de prevención hacia ciertos trastornos psicológicos, como son la depresión y la ansiedad. Es fundamental, incorporar la práctica de AF de manera regular en el estilo de vida de las personas para mantener la salud, prevenir enfermedades y crear hábitos saludables (Harter y Bukowski, 2015). En este sentido, ha crecido el interés por la educación y la promoción de un estilo de vida saludable a partir de la AF (Norris et al., 2020), así como por la relación entre calidad de vida y AF (Marquez et al., 2020), e incluso por la aplicación terapéutica de la AF en entornos desafiantes como cárceles o comunidades con altos niveles de adicción a las drogas (Meek, 2013).

Los estudiantes universitarios son un grupo poblacional de gran interés para llevar a cabo investigaciones sobre salud y hábitos de vida. Se caracterizan por ser accesibles y homogéneos, lo que los convierte en un conjunto de personas con una relevancia significativa en la sociedad (Hernández-Torrano et al., 2020). Sin embargo, al comenzar la universidad, gran cantidad de jóvenes dejan de hacer AF, debido a que tienen que dedicar la mayor parte de su tiempo al estudio y eligen otro tipo de actividad (Malla Acevedo, 2023). La experiencia deportiva en los centros de educación superior es un indicador sólido del nivel de compromiso en la edad adulta, ya que a los 17-18 años es cuando se pueden observar claramente los cambios en la dedicación a la AF de una persona (Dondu Ugurlu et al., 2023). En este contexto, Páez Cala y Castaño Casstrillón (2010), descubrieron que casi la mitad de los estudiantes universitarios practican deporte mientras cursan sus estudios. En cuanto al tiempo que dedican a hacer algún deporte, autores como Arbinaga y colaboradores (2019) afirman que los universitarios dedican menos de media hora al día, y solo tres veces por semana, a la

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

práctica de algún deporte. Asimismo, otros autores (Espinoza et al., 2011), afirman que algunos de los universitarios no realizan AF puesto que algunas instituciones educativas carecen de las condiciones adecuadas y de espacios físicos habilitados. Del mismo modo, el género parece ser un factor determinante para la práctica en esta población, donde varios estudios afirman que los hombres realizan más AF que las mujeres (García Ferrando, 2006; Pavón Lores & Moreno Murcia, 2008; Silva Strempler et al., 2012), aunque Scraton y Flintoff (2002), argumentan que, a pesar de que las mujeres participan en AFs en menor medida que los hombres, su nivel de actividad durante el tiempo libre las clasifica como activas, debido principalmente a la influencia positiva de la información actual sobre los beneficios saludables de la AF.

En este sentido, son varios los motivos por los que los universitarios incluyen la AF en su tiempo de ocio, entre ellos destacan la salud, el disfrute y la apariencia social o estética (Mollinedo Montaña et al., 2013). El objetivo de este estudio es analizar cuáles son las principales motivaciones que llevan a universitarios de la Comunidad Autónoma de Extremadura a practicar AF, analizando asimismo cuáles son las diferencias entre el género masculino y femenino.

Material y métodos

Procedimiento

Para acceder a la muestra, se solicitó la colaboración de los profesores universitarios de la Universidad de Extremadura para que hicieran llegar a sus alumnos el instrumento de medida. Los alumnos que aceptaron colaborar en el estudio recibieron un enlace URL para acceder al cuestionario, que fue elaborado utilizando la herramienta Google Forms. Los datos se recogieron entre enero y febrero de 2023. El cuestionario constaba de tres preguntas sociodemográficas (sexo, edad y frecuencia de práctica deportiva) y las preguntas específicas la escala. El tiempo promedio necesario para completar el cuestionario fue de aproximadamente 5 minutos.

Todos los datos se recogieron y procesaron de forma anónima, con el consentimiento informado de los participantes, el cual debían aceptar antes de comenzar el cuestionario. Se optó por utilizar un cuestionario electrónico porque permitía

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

almacenar todas las respuestas en una misma base de datos, facilitando la distribución del instrumento y aumentando la tasa de respuesta, al mismo tiempo que evitaba la falta de datos (Von Prummer, 2003).

Instrumentos

En primer lugar, se elaboró un cuestionario con tres preguntas destinadas a conocer la caracterización de la muestra: sexo, edad y frecuencia deportiva.

Por otra parte, se empleó la escala Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R), la cual mide los motivos de las personas para participar en AFs (Murcia et al., 2007; Ryan et al., 1997). Consta de 30 ítems agrupados en cinco factores: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia. Los factores disfrute y competencia reflejan una orientación motivacional intrínseca, mientras que los otros tres factores reflejan niveles de motivación extrínseca. Los individuos responden a cada ítem en una escala Likert de siete puntos, donde 1 corresponde a “nada verdadero para mí” y 7 a “totalmente verdadero para mí”. Los valores del alfa de Cronbach obtenidos por Moreno Murcia et al. (2007) fueron superiores a 0,80 en todos los factores.

Participantes

Se contó con la participación de 618 estudiantes universitarios de Extremadura, seleccionados mediante un muestreo por conveniencia, en línea con las metodologías propuestas por Salkind (1999). Los participantes del estudio fueron alumnos de diferentes centros universitarios de Extremadura. Con respecto a la distribución por sexo, la muestra fue bastante equilibrada, con un 47.1% (291) de estudiantes masculinos y un 52.9% (327) femeninos. La edad promedio de los participantes fue de 19.22 años, con una desviación estándar de 1.86 años. En cuanto a la frecuencia de práctica deportiva, los participantes reportaron una media de 2.23 días a la semana ($DE = 0.97$).

Los criterios de inclusión del estudio fueron los siguientes: 1) firmar y facilitar el consentimiento informado, 2) estar matriculado en alguna de las titulaciones universitarias de la Universidad de Extremadura, 3) no poseer contraindicaciones médicas para realizar actividad física, y 4) no haber sufrido lesiones o patologías en los últimos tres meses previos al estudio.

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Análisis estadístico

En primer lugar, se evaluó la distribución de los datos para verificar el cumplimiento del supuesto de normalidad, lo cual determinaría las pruebas estadísticas a emplear. Para este propósito, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados indicaron que no se cumplía con el supuesto de normalidad ($p < 0.005$), por lo que se decidió emplear pruebas estadísticas no paramétricas. Por tanto, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney para examinar las diferencias en las puntuaciones de cada ítem del instrumento en función del sexo. Se utilizó la corrección de Bonferroni para las comparaciones múltiples, estableciendo un nivel de significancia de $p < 0.001$ para estos análisis específicos, mientras que para los demás análisis se utilizó un nivel de significancia de $p < 0.05$.

Para evaluar la relación entre las dimensiones del instrumento y la edad, se empleó la correlación de Spearman. Los rangos de interpretación de este estadístico se basaron en Mondragón Barrera (2014) donde coeficientes entre 0.01 y 0.10 indican una correlación baja, valores entre 0.11 y 0.50 una correlación media, de 0.51 a 0.75 una correlación fuerte, de 0.76 a 0.90 una correlación muy fuerte, y valores por encima de 0.91 una correlación perfecta.

Para determinar el tamaño del efecto del sexo en cada ítem y dimensión del instrumento, se utilizó el estadístico g de Hedges. Según Cohen (2013), valores menores a 0.20 indican que no hay efecto, valores entre 0.21 y 0.49 representan un efecto pequeño, valores entre 0.50 y 0.79 un efecto moderado, y valores superiores a 0.80 indican un efecto fuerte.

Además, se evaluó la fiabilidad de las escalas psicométricas mediante los coeficientes Alfa de Cronbach, que mide la consistencia interna. Siguiendo los criterios de Nunnally y Bernstein (1994) se consideró que valores por debajo de 0.70 representan una fiabilidad baja, valores entre 0.71 y 0.90 una fiabilidad satisfactoria, y valores superiores a 0.91 una fiabilidad excelente.

Los datos se presentaron utilizando números y porcentajes para las variables sociodemográficas, medias (M) y desviaciones estándar (SD) para las puntuaciones de

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

cada ítem y dimensión de la escala. Para el análisis de datos se utilizó el software “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) en su versión 23 para MAC.

Resultados

Los resultados muestran diferencias significativas en las motivaciones para la actividad física entre hombres y mujeres en varios ítems de las dimensiones de disfrute, apariencia, social, fitness y competencia (Tabla 1).

Tabla n.º1. Puntuaciones, diferencias y tamaño del efecto para cada uno de los ítems en función del sexo.

Item	Sexo			
	Hombre	Mujer	p	g
	M (DE)	M (DE)		
Disfrute				
1. Porque es divertido	5.84 (1.46)	6.14 (1.22)	0.008	0.224
2. Por que me gusta hacer esta actividad	6.05 (1.66)	5.95 (1.33)	0.003	0.067
3. Porque me hace feliz	5.90 (1.54)	6.15 (1.24)	0.042	0.180
4. Porque pienso que es interesante	5.38 (1.73)	5.93 (1.46)	<0.001	0.345
5. Porque disfruto con esta actividad	6.01 (1.54)	6.14 (1.22)	0.846	0.094
6. Porque encuentro esta actividad estimulante	5.67 (1.62)	6.15 (1.23)	<0.001	0.336
7. Porque me gusta la excitación de participar	5.47 (1.66)	5.72 (1.60)	0.011	0.153
Apariencia				
8. Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	4.40 (2.08)	5.45 (1.47)	<0.001	0.588
9. Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	3.69 (2.11)	5.38 (1.47)	<0.001	0.938
10. Porque quiero mejorar mi apariencia	4.29 (2.22)	5.52 (1.40)	<0.001	0.670
11. Porque quiero resultar atractivo a los demás	3.15 (2.04)	4.62 (1.68)	<0.001	0.790
12. Porque quiero mejorar mi cuerpo.	4.79 (2.09)	5.85 (1.42)	<0.001	0.599
13. Porque me sentiré poco atractivo físicamente si	2.83	4.03	<0.001	0.580

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

no practico	(2.17)	(1.97)		
Social				
14. Porque me gusta estar con mis amigos	4.75 (2.03)	5.48 (1.83)	<0.001	0.378
15. Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	5.13 (1.81)	5.47 (1.73)	0.004	0.192
16. Porque quiero conocer a nuevas personas	4.83 (2.03)	5.19 (1.88)	0.029	0.184
17. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	5.03 (2.08)	5.36 (1.83)	0.070	0.169
Fitness				
18. Porque quiero estar en buena forma física	5.56 (1.96)	6.02 (1.30)	0.072	0.279
19. Porque quiero tener más energía	5.31 (1.98)	5.96 (1.43)	<0.001	0.379
20. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	4.99 (1.97)	5.92 (1.37)	<0.001	0.553
21. Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	5.23 (1.86)	6.00 (1.30)	<0.001	0.484
22. Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	5.74 (1.78)	6.03 (1.38)	0.140	0.183
Competencia				
23. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	5.12 (1.76)	5.90 (1.28)	<0.001	0.511
24. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	5.11 (1.82)	5.74 (1.41)	<0.001	0.389
25. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	5.41 (1.66)	6.09 (1.09)	<0.001	0.489
26. Porque me gustan los desafíos	5.14 (1.93)	5.90 (1.43)	<0.001	0.451
27. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	5.44 (1.74)	5.73 (1.60)	0.014	0.174
28. Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	5.04 (1.88)	5.83 (1.53)	<0.001	0.463

En la dimensión de disfrute, las mujeres reportaron una mayor puntuación en varios ítems, incluyendo "porque pienso que es interesante" ($M = 5.93$, $DE = 1.46$, $p < 0.001$, $g = 0.345$) y "porque encuentro esta actividad estimulante" ($M = 6.15$, $DE = 1.23$, $p < 0.001$, $g = 0.336$).

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

En la dimensión de apariencia, las mujeres también mostraron mayores puntuaciones en ítems como "porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen" ($M = 5.38$, $DE = 1.47$, $p < 0.001$, $g = 0.938$) y "porque quiero mejorar mi apariencia" ($M = 5.52$, $DE = 1.40$, $p < 0.001$, $g = 0.670$). Estos resultados sugieren que las motivaciones relacionadas con la apariencia son más importantes para las mujeres que para los hombres.

En cuanto a la dimensión social, se observan diferencias significativas en ítems como "porque me gusta estar con mis amigos" ($M = 5.48$, $DE = 1.83$, $p < 0.001$, $g = 0.378$) y "porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad" ($M = 5.47$, $DE = 1.73$, $p = 0.004$, $g = 0.192$), indicando una mayor tendencia de las mujeres a valorar los aspectos sociales de la actividad física.

Para la dimensión de fitness, las mujeres puntuaron significativamente más alto en ítems como "porque quiero tener más energía" ($M = 5.96$, $DE = 1.43$, $p < 0.001$, $g = 0.379$) y "porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular" ($M = 5.92$, $DE = 1.37$, $p < 0.001$, $g = 0.553$), lo que sugiere una mayor preocupación por el estado físico y la salud entre las mismas.

Finalmente, en la dimensión de competencia, las mujeres también mostraron mayores puntuaciones en ítems como "porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío" ($M = 5.90$, $DE = 1.28$, $p < 0.001$, $g = 0.511$) y "porque quiero mejorar las habilidades que poseo" ($M = 6.09$, $DE = 1.09$, $p < 0.001$, $g = 0.489$), indicando una mayor motivación hacia el desarrollo y la mejora de habilidades físicas.

Los resultados presentados en la Tabla 2 muestran diferencias significativas en las puntuaciones medias de las distintas dimensiones de motivación para la actividad física entre hombres y mujeres.

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Tabla nº2. *Puntuaciones, diferencias y tamaño del efecto para cada una de las dimensiones en función del sexo.*

Dimensión	Sexo			
	Hombre	Mujer	<i>p</i>	<i>g</i>
	M(SD)	M(SD)		
1. Disfrute	5.75 (1.41)	6.02 (1.14)	0.010	0.212
2. Apariencia	3.85 (1.82)	5.14 (1.29)	<0.001	0.825
3. Social	4.93 (1.73)	5.37 (1.63)	<0.001	0.262
4. Fitness	5.36 (1.77)	5.98 (1.19)	<0.001	0.424
5. Competencia	4.35 (1.25)	4.88 (1.01)	<0.001	0.469

En la dimensión de disfrute, las mujeres obtuvieron una puntuación media significativamente más alta ($M = 6.02$, $DE = 1.14$) en comparación con los hombres ($M = 5.75$, $DE = 1.41$), con una significancia estadística de $p = 0.010$ y un tamaño del efecto moderado ($g = 0.212$).

La dimensión de apariencia revela las diferencias más marcadas entre los sexos, donde las mujeres reportaron una puntuación media significativamente mayor ($M = 5.14$, $DE = 1.29$) que los hombres ($M = 3.85$, $DE = 1.82$), con un valor $p < 0.001$ y un tamaño del efecto grande ($g = 0.825$).

En cuanto a la dimensión social, las mujeres también obtuvieron puntuaciones más altas ($M = 5.37$, $DE = 1.63$) en comparación con los hombres ($M = 4.93$, $DE = 1.73$), con una significancia estadística de $p < 0.001$ y un tamaño del efecto moderado ($g = 0.262$).

Para la dimensión de fitness, las mujeres mostraron puntuaciones medias significativamente superiores ($M = 5.98$, $DE = 1.19$) en comparación con los hombres ($M = 5.36$, $DE = 1.77$), con $p < 0.001$ y un tamaño del efecto moderado ($g = 0.424$).

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Finalmente, en la dimensión de competencia, las mujeres nuevamente superaron a los hombres con una puntuación media de ($M = 4.88$, $DE = 1.01$) frente a ($M = 4.35$, $DE = 1.25$) en hombres, con $p < 0.001$ y un tamaño del efecto moderado ($g = 0.469$).

Los resultados de la Tabla 3 muestran las correlaciones entre las dimensiones de la escala y dos variables: la edad y los días de práctica de actividad física a la semana. Se observa que la mayoría de las dimensiones tienen una correlación significativa con los días de práctica, mientras que las correlaciones con la edad son en su mayoría no significativas o negativas.

Tabla nº3. *Correlación entre las dimensiones de la escala, la edad y los días de práctica a la semana.*

Dimensión	Edad ρ (p)	Días de práctica a la semana ρ (p)
1. Disfrute	0.01 (0.265)	0.52 (<0.001)
2. Apariencia	-0.12 (0.003)	0.30 (<0.001)
3. Social	-0.07 (0.099)	0.21 (<0.001)
4. Fitness	-0.09 (0.031)	0.47 (<0.001)
5. Competencia	0.03 (0.439)	0.41 (<0.001)

En relación con la edad, la dimensión de apariencia muestra una correlación negativa significativa ($\rho = -0.12$, $p = 0.003$), lo que sugiere que a medida que aumenta la edad, la motivación relacionada con la apariencia disminuye. De manera similar, la dimensión de fitness tiene una correlación negativa significativa con la edad ($\rho = -0.09$, $p = 0.031$). Las demás dimensiones no muestran correlaciones significativas con la edad.

En cuanto a los días de práctica a la semana, todas las dimensiones presentan correlaciones positivas y significativas. La dimensión de disfrute tiene la correlación más alta ($\rho = 0.52$, $p < 0.001$), indicando que un mayor disfrute de la actividad física se asocia con una mayor frecuencia de práctica. La dimensión de fitness también muestra una correlación fuerte y significativa ($\rho = 0.47$, $p < 0.001$), seguida por competencia ($\rho = 0.41$, $p < 0.001$) y apariencia ($\rho = 0.30$, $p < 0.001$). La dimensión social, aunque con una correlación más moderada, también es significativa ($\rho = 0.21$, $p < 0.001$).

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

La fiabilidad del instrumento se evaluó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones, revelando una excelente consistencia interna.

Tabla nº4. *Evaluación de la fiabilidad del instrumento para cada una de las dimensiones a través del coeficiente alfa de Cronbach.*

Dimensión	Alfa de Cronbach
1. Disfrute	0.95
2. Apariencia	0.93
3. Social	0.91
4. Fitness	0.95
5. Competencia	0.91

Los resultados mostraron valores muy altos en todas las dimensiones evaluadas. En detalle, la dimensión de disfrute obtuvo un alfa de Cronbach de 0.95, indicando una alta fiabilidad. La dimensión de apariencia presentó un valor de 0.93, también sugiriendo una excelente consistencia interna.

Asimismo, la dimensión social alcanzó un alfa de Cronbach de 0.91, mientras que la dimensión de fitness obtuvo el valor más alto con 0.95. Finalmente, la dimensión de competencia mostró un valor de 0.92. Estos resultados indican que el instrumento es altamente fiable para medir las diferentes dimensiones de la motivación para la actividad física, proporcionando confianza en la precisión y consistencia de las evaluaciones realizadas.

Discusión

El objetivo de este trabajo fue analizar las principales motivaciones que tenía la población universitaria para la realización de AF. Los principales resultados obtenidos muestran diferencias significativas en cuanto a las motivaciones por género.

En primer lugar, encontramos la dimensión de disfrute, entendida como la práctica de ejercicio físico de manera voluntaria y placentera, realizando una búsqueda de actividades que sean agradables y motivadoras (Lakicevic et al., 2020). Autores

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

como Papaioannou y colaboradores (2020) describen que esta práctica se asocia con una mayor SV y una mayor autonomía en la toma de decisiones relacionadas con la salud, observando que las personas que realizan ejercicio por placer suelen mantener hábitos más saludables a largo plazo. Al realizar un análisis de investigaciones previas, se obtienen los siguientes resultados; un estudio realizado en la Universidad de Sevilla, obtiene que son los hombres los que valoran más los motivos relacionados con el disfrute (Castañeda Vázquez et al., 2018), mientras que un estudio realizado en la Universidad de Almería, obtiene lo contrario, encontrando un mayor valor del género femenino hacia la práctica de AF por disfrute (Gómez López et al., 2009), coincidiendo esta última investigación con los resultados obtenidos en este estudio. Sin embargo, al realizar una síntesis de investigaciones previas, parece ser que la tendencia motivacional de los hombres hacia los elementos lúdicos es mayor que en mujeres (Arribas Galarraga et al., 2012; Chacón Borrego, 2011; Ferrando & Goig, 2011).

En segundo lugar, se encuentra la dimensión de apariencia o estética, entendida como ejercitar el cuerpo con el objetivo de mejorar la apariencia física y alcanzar un determinado estándar de belleza, sin embargo, este tipo de motivación puede tener aspectos positivos, como la mejora de la autoestima, pero también puede llevar a situaciones de obsesión y trastornos alimenticios (Stevens et al., 2020). Es importante destacar la preocupación de los grupos de mayor edad por mantener una buena imagen, hecho que se puede interpretar como un reflejo de los modelos estéticos de la cultura actual (Murcia et al., 2007). La mayoría de las investigaciones previas coinciden en la alta valoración por la apariencia física del género femenino en comparación con el género masculino, mostrando las mujeres mayor preocupación por la imagen social (Moreno Murcia et al., 2016; Peng et al., 2023; Sáez et al., 2021), coincidiendo estos resultados con los obtenidos en nuestro estudio.

En tercer lugar, se plantea la dimensión social, entendida en el contexto universitario como la influencia que tienen las interacciones sociales en la motivación, participación y adherencia a la práctica de AF (Sallis & Owen, 1998). Autores como Fox y colaboradores (1989) resaltan la importancia de las relaciones sociales en la formación de hábitos saludables, argumentando que la compañía de amigos y la participación en actividades grupales pueden aumentar la adherencia y el compromiso

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

hacia la AF. Varios autores han destacado discrepancias de género en la dimensión social, observando que la tendencia general de las motivaciones más señaladas por los hombres se centra en el aspecto lúdico y social de la práctica (Kusnierz et al., 2020). Además, autores como Castro Sánchez y colaboradores (2019) establecen que en los hombres priman altos niveles de motivación intrínseca, la cual podría vincularse a la preferencia del género masculino por los procesos socializadores y lúdicos del deporte.

En cuarto lugar, la dimensión de fitness, que se entiende como la práctica regular de movimientos que implican esfuerzo físico, con el fin de mejorar la salud, el bienestar y la condición física en la etapa universitaria (Cocca et al., 2014). Un grupo de autores, mantienen que la tendencia motivacional de las mujeres se orienta a motivos más relacionados con el aspecto saludable de la práctica y la estética, tales como la salud, el mantenimiento de la línea, mantenerse en forma o mejorar la imagen y el aspecto físico (Moreno Murcia et al., 2016; Peng et al., 2023; Sáez et al., 2021), sin embargo Martínez-Gomez y colaboradores (2011) en su estudio, observaron lo contrario, observando que los hombres se sentían más motivados por cuestiones de salud que las mujeres. Este último estudio está centrado en universitarios procedentes únicamente de la Universidad de Almería, por lo que puede deberse a una excepción, ya que la gran mayoría de autores ven una tendencia superior de esta dimensión en mujeres que en hombres (Arribas Galarraga et al., 2012; Ferrando & Goig, 2011).

Asimismo, la dimensión de competencia, catalogada como una dimensión motivadora, que les brinda la oportunidad de desafiarse a sí mismos y superar sus propios límites, fomentando el crecimiento personal y académico (Deci & Ryan, 2008). La mayoría de los autores coinciden en que los motivos relacionados con la competencia son considerados más importantes por el género masculino que por el género femenino (Ley, 2020; Wilson et al., 2022), no coincidiendo estos resultados con los obtenidos en este estudio.

En cuanto a las limitaciones del estudio, es posible señalar con respecto a la ubicación demográfica, sólo se tuvo en cuenta estudiantes de la Universidad de Extremadura por lo que los resultados pueden variar en función de la Comunidad

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Autónoma. Además, en la intervención participan una mayor población masculina, esto también puede alterar los resultados del estudio.

Conclusiones

Los resultados muestran diferencias significativas en las motivaciones para la actividad física entre hombres y mujeres en todas las dimensiones estudiadas. Sería interesante plantear intervenciones en función de las principales motivaciones del alumnado universitario, para crear de esta forma una mayor adherencia a la práctica de actividad física. Estas intervenciones son importantes para mejorar los hábitos saludables entre los estudiantes universitarios, un colectivo que se encuentra en un contexto muy inestable y que requiere herramientas para mejorar su salud, tanto mental como física.

Referencias

- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- Arbinaga, F., Fernández-Cuenca, S., Fernández-Ozcorta, E. J., Toscano-Hermoso, M. D., & Joaquin-Mingorance, M. (2019). Level of physical activity and sleep characteristics in university students. *Sleep Science*, 12(4), 265-271. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190092>
- Arribas Galarraga, S., Gil de Montes Echaide, M. L., & Arruza Gabilondo, J. A. (2012). *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatearen Argitalpen Zerbitzua. <https://doi.org/10.15573>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

- Castañeda Vázquez, C., Zagalaz Sánchez, M. L., Arufe-Giráldez, V., & Campos Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/37487>
- Chacón Borrego, F. (2011). *Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla*. [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de Sevilla]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=23900>
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., & Viciania-Ramírez, J. (2014). Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 247-260. <https://doi.org/10.2466/10.06.PMS.118k16w1>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Dondu Ugurlu, Busra Emlek, Yagin, F. H., Uygurtas, M., & Yapici, H. (2023). *Examination of physical activity levels of university students*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8399742>
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465.
- Ferrando, M. G., & Goig, R. L. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. CIS.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- García Ferrando, M. (2006). Twenty-five years of analysis of the spanish populations sportive behaviour (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, LXIV(44), 15-38. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.26>
- Gómez López, M., Ruiz Carrascosa, J., García Montes, M. E., Granero Gallegos, A., & Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3097066>

Harter, S., & Bukowski, W. M. (2015). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (Second edition, paperback edition). Guilford Press.

Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>

Kuśnierz, C., Rogowska, A. M., & Pavlova, I. (2020). Examining gender differences, personality traits, academic performance, and motivation in Ukrainian and Polish students of physical education: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165729>

Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., Parker, K., Roklicer, R., Bianco, A., & Drid, P. (2020). Make fitness fun: Could novelty be the key determinant for physical activity adherence? *Frontiers in Psychology*, 11, 577522. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577522>

Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: Influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7830. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>

Malla Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 281-299. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>

Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>

Meek, R. (2013). *Sport in prison* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203797051>

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

- Mollinedo Montaña, F. E., Trejo Ortiz, P. M., Araujo Espino, R., & Lugo Balderas, L. G. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Educación Médica Superior*, 27(3), 189-199. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21412013000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Mondragón Barrera, M. A. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento Científico*, 8(1), 98-104. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.08111>
- Moreno Murcia, J. A., Marcos Pardo, P. J., & Huéscar Hernández, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: Diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5347768>
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723120>
- Norris, E., Van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826-838. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York : McGraw-Hill, ©1994. <https://www.worldcat.org/title/psychometric-theory/oclc/28221417>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>
- Páez Cala, M. L., & Castaño Castrillón, J. J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. *Psicología desde el Caribe: Revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*, 25, 155-178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3661667>
- Papaioannou, A. G., Schinke, R. J., Chang, Y. K., Kim, Y. H., & Duda, J. L. (2020). Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world.

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18(4), 414-419.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1773195>

Pavón Lores, A., & Moreno Murcia, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: Diferencias por géneros. [University students' attitudes to physical exercise and sport: Gender differences.]. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 8-23.

Peng, B., Ng, J. Y. Y., & Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), Article 4. <https://eurekamag.com/research/003/182/003182220.php>

Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183>

Salkind, N. J., Escalona, R. L., & Valdés Salmerón, V. (1999). *Métodos de investigación*. Prentice-Hall.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE Publications.

Scruton, S., & Flintoff, A. (Eds.). (2002). *Gender and sport: A reader*. Routledge.

Silva Strempler, J. A., Cuevas Vargas, P. G., Espinosa Marquez, C. E., & García Torres, G. (2012). Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre. Estudio comparativo. *Revista CuidArte*, 1(1), 63. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2012.1.1.69067>

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203-1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

Artículo original. Influencia del sexo en los motivos para la práctica de actividad física en los universitarios extremeños. Vol. 11, n.º 1; p. 1-20, Enero 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11027>

Stevens, C. J., Baldwin, A. S., Bryan, A. D., Conner, M., Rhodes, R. E., & Williams, D.

M. (2020). Affective determinants of physical activity: A conceptual framework and narrative review. *Frontiers in Psychology*, 11, 568331. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568331>

Von Prummer, C. (2003). E-research: Methods, strategies, and issues. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 4(2).

Wilson, O. W. A., Colinear, C., Guthrie, D., & Bopp, M. (2022). Gender differences in college student physical activity, and campus recreational facility use, and comfort. *Journal of American College Health*, 70(5), 1315-1320. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1804388>