

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física

Motivaciones para realizar actividad física de estudiantes universitarios.

Revisión sistemática

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Ciencias de la
Educación en Cultura Física

Autor:

David Torres Flor

Director:

José Francisco Achig Balarezo

ORCID: 0000-0003-4962-6189

Cuenca, Ecuador

2023-02-27

Resumen:

El presente trabajo tiene por objetivo realizar una revisión sistemática de los resultados de distintas publicaciones relacionadas con la aplicación del cuestionario EMI-2 sobre las motivaciones de estudiantes universitarios para realizar actividad física. Dicha revisión ayudará a tener un panorama más claro sobre qué tipo de actividades proponer en las universidades para obtener el mayor nivel de motivación por parte de los estudiantes. Al respecto, se revisaron publicaciones que tuvieron como población de estudio a estudiantes universitarios que aplicaron el cuestionario Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2); luego se realizó una comparación de los resultados según las subescalas de motivación, ya sean afiliación, apariencia, enfoque al reto, diversión, competición, presiones de salud, evitar enfermedades, agilidad, mejoría en la salud, revitalización, reconocimiento social, desarrollo de fuerza y resistencia, manejo del estrés, control de peso. Esta comparación ayudó a generar propuestas a las universidades, entendiendo que cada tipo de actividad física o deporte tienen relación con estas subescalas de motivación. En definitiva, se busca encontrar las motivaciones para realizar actividad física más comunes entre los estudiantes universitarios, pues dicha información podría ser de utilidad en distintos ámbitos educativos.

Palabras clave: motivación, actividad física, estudiantes universitarios, deporte, EMI-2

Abstract:

The following study, has as a goal to develop a systematic review of the results of different publications related with the application of the EMI-2 questionnaire of college students' motivations for practicing physical activity. The results of this review would give clear data about which activities motivates more the college students. The publications that were reviewed had as study population college students, applied the Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2). The results of the studies were compared in function of the following factors such as affiliation, appearance, focus on challenge, enjoy, competition, health pressure, avoid ill-health, agility, improve health, revitalization, social recognition, development of strength and resistance, stress management, and weight control. This comparison helps the professionals of the college institutes, to develop different sports programs aligned with the motivations of their students. The goal is finding the most common motivations for college students to practice physical activity and use that information in several areas of education.

Keywords: motivation, physical activity, college students, sports, EMI-2

Índice de Contenidos

Resumen:.....	2
Abstract:	3
Capítulo I: Introducción	6
1.1 Introducción:.....	6
1.2 Planteamiento del problema	7
1.2 Justificación.....	8
1.3 Objetivos	9
1.3.1 Objetivo general:	9
1.3.2 Objetivos específicos:.....	9
Capítulo II. Marco teórico.....	10
2.1 Motivación.....	10
2.1.1 Generalidades.....	10
2.1.2 Motivación desde el Psicoanálisis	10
2.1.3 Teoría de la Motivación de Abraham Maslow.....	10
2.1.4 Teoría de la Autodeterminación	12
2.1.5 Motivación intrínseca y extrínseca.....	12
2.2 Actividad Física.....	13
2.3 Deporte	13
2.3.1 Motivación frente a la práctica de actividad física:.....	13
2.3.2 Actividad física, deporte y motivación.....	14
2.3.3 Exercise Motivations Inventory (EMI-2)	14
Capítulo III. Metodología	15
3.1 Protocolo para la revisión sistemática.....	15
3.2 Criterios de inclusión y exclusión	15
Capítulo IV – Resultados y discusión.	17
4.1 Tabla de estudios recolectados.....	17
4.2 Análisis Individual	26
4.3 Discusión.....	29
4.4 Limitaciones del estudio	31
4.5 Conclusiones:	31
4.6 Recomendaciones:.....	32
Referencias Bibliográficas	33

Índice de tablas

Tabla 1 Resumen Individual de los estudios revisados.....	18
--	----

Capítulo I: Introducción

1.1 Introducción:

Las motivaciones que tenemos los seres humanos para realizar actividades de manera general han sido objeto de estudio durante largo tiempo en la comunidad académica, sin embargo, la revisión de motivaciones para realizar actividad física por parte de los individuos ha sido relativamente reciente. Por esta razón, es dificultoso encontrar bibliografía acerca de las motivaciones de ciertos grupos poblacionales con respecto a la actividad física y deporte.

Últimamente, dicha motivación con respecto a la actividad física y deporte (AFYD) ha cobrado especial importancia, pues, en los últimos años se ha considerado el cambio de dieta y la práctica de actividad física, como hábitos determinantes para llevar una vida plena. Esta motivación es muy importante en el caso del Ecuador, pues, según datos recientes, existe un 15% de adultos inactivos y cerca del 30% de adultos que realizan baja actividad física (Freire et al., 2013).

El grupo poblacional a estudiar es particularmente crítico, pues las edades comprendidas entre la edad adulta y la adolescencia son la franja etaria más propensa al abandono deportivo, con un 24%, mientras que en la población que da comienzo a actividades académicas después de la secundaria presentan un porcentaje de abandono aún mayor. (Kwan et al., 2012).

Se siente la desconexión y distanciamiento de intereses entre los profesionales de la actividad física y el común de los individuos, pues los primeros están teniendo problemas para retener y asegurar la adherencia a los programas de actividad física y deporte propuestos a los segundos. Más allá de la diferencia de opiniones al respecto, el aumento del abandono deportivo es una clara señal de que deben existir cambios en el abordaje de esta problemática, y no hay mejor manera de empezar que revisando los motivos por los que los individuos realizan o no actividad física.

La presente investigación tiene por objeto establecer, a través de una revisión bibliográfica, cuáles son las motivaciones de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. Además, con el reconocimiento de la importancia de contar con esta información, se abre una apertura al estudio de las motivaciones específicas de individuos de todas las comunidades universitarias.

Los datos que se pretenden organizar fueron obtenidos de estudios experimentales y aplicaciones del cuestionario Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) en distintos institutos de educación superior en el mundo.

La revisión realizada es relevante debido a que se está trabajando sobre un área de estudio poco desarrollada, y donde existe una carencia de información extensa. Es viable porque se considera que los resultados obtenidos en el presente trabajo ayudarán a los profesionales de la actividad física a realizar mejoras en los programas deportivos existentes.

Toda la información utilizada fue proporcionada de manera libre por las bases digitales en convenio con la Universidad de Cuenca; de la misma manera, las herramientas y metodologías son de libre uso y extensamente validadas por la academia. La rigurosidad de la revisión es de carácter alto, ya que se utilizaron estrategias ampliamente probadas para determinar la calidad del trabajo.

En cuanto al contenido del trabajo investigativo consta de cuatro capítulos. El primero es la introducción; el segundo está enteramente dedicado al marco teórico, fundamentos conceptuales de la investigación y estado del arte. En el capítulo tercero se describe detalladamente la metodología del trabajo investigativo y las herramientas utilizadas para el mismo. En el capítulo cuarto se presentan los resultados de la investigación utilizando cuadros, tablas estadísticas y gráficos, así como la discusión propuesta, la conclusión del autor y las recomendaciones para futuras investigaciones propuestas.

1.2 Planteamiento del problema

En estudios recientes se ha llegado a determinar que, en el periodo entre la adolescencia y la edad adulta, los individuos disminuyen su participación en actividad física en por lo menos un 24%, sin embargo, aquellos involucrados en programas académicos/universitarios después de sus estudios secundarios, presentan una disminución aún mayor en sus niveles de actividad física. (Kwan et al., 2012).

Es determinante tomar en cuenta esta información, ya que dicha problemática no es ajena a nuestro medio, pues en el Ecuador, cerca del 15% de adultos entre 18 y 60 años son inactivos, y el 30% realiza baja actividad física (Freire et al., 2013). Conociendo también, que la obesidad y el sobrepeso son factores de alto riesgo para el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y decesos por las mismas causas. (Hruby et al., 2016). A la vista de estos resultados se debe proponer la actividad física como la base de un cambio fundamental en el estilo de vida, que permita reducir al máximo el riesgo de sufrir no sólo enfermedades cardiovasculares, sino mejorar la autoimagen y reducir los niveles de estrés. (Leal et al. 2009).

Dentro de las razones de los jóvenes y adolescentes para no realizar actividad física o deporte, está el hecho de la falta de disfrute al hacerlo (Rodríguez et al., 2009); de allí que es menester

que los institutos de Educación Superior propongan metodologías que mejoren la motivación intrínseca de los estudiantes y promuevan actividades que realizar, ya que estos dos factores son determinantes para que el individuo realice actividad física a futuro (Álvarez et. al. 2017).

También es importante asociar la modificación del clima de aula, los métodos de evaluación y los tipos de actividades propuestas en función del alumnado, con el nivel de interés que éstos muestran con respecto a las clases de educación física (García. S, Merino. J, Valero, A., 2015); para lo cual es congruente relacionar la calidad de las clases de Educación Física, las actividades y adaptaciones, con el interés y la motivación de los estudiantes para continuar con estos programas.

Otro aspecto importante de recordar es que en el deporte no competitivo es necesario que el entrenador identifique cuáles son los motivos que tienen sus deportistas para practicar actividad física y deporte. Ello le permitirá ajustar los entrenamientos para que sean del agrado de los deportistas y puedan demostrar las habilidades y destrezas que les requiere cada actividad, haciendo más disfrutable la experiencia. (Sandoval et. Al 2014).

Múltiples y variados estudios reconocen a las clases de Educación Física como el espacio idóneo para el fomento de actitudes positivas frente a la actividad físico-deportiva (Moreno-Murcia J. y cols. 2013), por lo que recomiendan la aplicación de dichos programas de actividad física en los institutos de Educación Superior, ya sean obligatorios o voluntarios.

Con este precedente, es imperioso para los institutos de Educación Superior reconocer qué tipo de prácticas deportivas desarrollan un mayor nivel de motivación en el alumnado; y segundo, ofertar programas de actividad física en función de las características de su población objetivo; todo esto con la finalidad de fomentar hábitos de vida saludables en su comunidad.

1.2 Justificación

La motivación intrínseca y la realización de actividad física son factores determinantes para la práctica del ejercicio físico (Álvarez et. al. 2017). Se ha demostrado que las estudiantes que realizan actividad física, sea federada o no, presentan menores niveles de ansiedad y depresión que las estudiantes sedentarias (Olmedilla, Ortega y Candel, 2010).

En relación con lo anterior, se reconoce la necesidad urgente de creación e implementación de programas de intervención dirigidos a fomentar la práctica de actividad física entre los estudiantes universitarios. (Moreno et al., 2019).

Con un amplio precedente de investigación alineado al desarrollo de la motivación intrínseca en el ámbito físico deportivo, existe escasa información acerca de estrategias que favorezcan estos objetivos en el aula de clase de educación física (Moreno-Murcia J. y cols. 2013).

En un estudio realizado por Fernández J. y Ramones J. (2020), en estudiantes de cursos obligatorios de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, se determinó que un porcentaje significativo de estudiantes se encuentran en un nivel bajo-inactivo, y propone que la Universidad facilite los espacios apropiados para el involucramiento de los estudiantes en la práctica de actividad física.

Es necesario realizar investigaciones que demuestren las causas o motivos que actúan como barreras para practicar ejercicio físico, ya que existen instituciones con excelentes espacios para la práctica del ejercicio físico y el deporte, con entrenadores o maestros de educación física certificados, sin embargo, el resultado es un absentismo por parte de los estudiantes (García. S., Caracuel J., Ceballos O., 2014).

Siendo ésta una problemática, tanto global como local, y asumiendo la responsabilidad social de la Universidad de Cuenca para con la ciudadanía, se hace menester revisar de manera sistemática la información que hay disponible en la literatura, con el fin de tener un punto de partida sobre los tipos de prácticas deportivas que favorecen la motivación, y, en consecuencia, llegar a proponer programas de actividad física; de esta manera, se buscará desarrollar hábitos de vida saludables en el alumnado.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general:

Determinar las motivaciones frente a la realización de actividad física en estudiantes universitarios, a través de una revisión bibliográfica.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Revisar la literatura, en búsqueda de publicaciones que apliquen el cuestionario EMI-2 sobre motivación frente a la actividad física en estudiantes universitarios.
- Comparar sus resultados en función de la variable género.
- Determinar mediante la revisión de literatura, qué tipo de actividades suponen un mayor desarrollo en el nivel de motivación.

Capítulo II. Marco teórico

2.1 Motivación

2.1.1 Generalidades

La Real Academia de la Lengua Española, en su revisión del año 2020, determina la motivación como: *“Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”*.

El estudio de las motivaciones humanas ha despertado el interés de pensadores y filósofos desde la antigua Grecia; Epicuro en su carta a Meneceo, escribía acerca de que el ser humano hace todo en virtud de no padecer dolor ni turbación, además, clasificaba los deseos humanos en naturales y vanos; en los naturales existían los naturales propiamente dichos, y los necesarios. Dentro de los naturales, unos eran necesarios para la felicidad, otros para la ausencia de dolor (Oyarzún P. 1999).

2.1.2 Motivación desde el Psicoanálisis

Freud S., (1923) en su obra “El Yo y el Ello”, ya comenzaba a hablar de la motivación como una manifestación no necesariamente consciente, pues decía: *“nos hemos visto obligados a aceptar que existen procesos o representaciones anímicas de gran energía, que sin llegar a ser conscientes pueden llegar a provocar en la vida anímica las más diversas consecuencias.”*

También habla de la existencia de una organización de procesos psíquicos llamado Yo, aquel que domina la conciencia y la capacidad de descargar las excitaciones en el mundo exterior (Freud S., 1923). Ambas conjeturas contienen una relación con lo que hoy en día conocemos como las motivaciones humanas para realizar las acciones cotidianas.

En otra de sus obras, Freud establece que el curso de los procesos anímicos es regulado automáticamente por el principio del placer, cuyo origen parte de una tensión que no es placentera y motiva una acción que disminuya esa tensión o, en su defecto, produzca placer (Freud S., 1920).

2.1.3 Teoría de la Motivación de Abraham Maslow

Para Abraham Maslow (1954) todo el individuo está motivado, y no solo alguna parte de él, por lo que no existía de forma individual la necesidad del estómago, la boca y la genital. Por lo tanto, la satisfacción de la necesidad era de todo el individuo y no solo de una parte de él.

También comentaba que la motivación es constante, inacabable y compleja, y que es una característica casi universal de prácticamente todos los estados orgánicos.

Abraham Maslow, en su libro *Motivación y Personalidad* (1954), desarrolló una teoría sólida sobre la motivación, a la cuál llamó teoría holístico-dinámica, en donde la motivación es el impulso natural del ser humano por conseguir satisfacer sus necesidades de manera completa; dichas necesidades se identifican en cinco categorías, considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008).

Las necesidades fisiológicas son las primeras que buscan ser satisfechas por el organismo, pues se establece que el ser humano que carece de todo en la vida, en una situación extrema, es muy probable que su mayor motivación fueran las necesidades fisiológicas más que cualesquiera otras. Estas motivaciones son de origen biológico y están orientadas a la supervivencia del individuo; éstas son: la necesidad de satisfacer el hambre, la sed, dormir, tener sexo, tener un refugio (Maslow A., 1954).

Una vez satisfechas en alguna medida las necesidades anteriores, surgirán nuevas necesidades, clasificadas como de seguridad; éstas pueden ser: estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, necesidad de una estructura, ley y límites (Maslow A., 1954).

Posteriormente, si tanto las necesidades fisiológicas como las necesidades de seguridad están satisfechas, surgirán las necesidades de amor, afecto y sentido de pertenencia. Estas suponen dar y recibir afecto. Aquella persona que carezca de esto, surgirá en ella el hambre de relaciones con personas en general, y se esforzará por conseguir esa meta.

Aquí cabe una distinción entre amor y sexo, pues el segundo se puede estudiar como una necesidad puramente fisiológica en dependencia del contexto (Maslow A., 1954).

Todas las personas de nuestra sociedad tienen necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismos, con una base firme y estable, también una necesidad de autorrespeto o de autoestima propia y hacia otros (Maslow A., 1954). Estas necesidades se agrupan en dos subconjuntos: el primero es la autoconfianza, el deseo de fuerza y logro. El segundo es el deseo de prestigio o reconocimiento, la atención, la dignidad o el aprecio. La satisfacción de estas necesidades deriva en la confianza, fuerza, capacidad, libertad y suficiencia (Maslow A., 1954).

Finalmente, aun cuando todas estas necesidades previas estén satisfechas en cierto nivel, es común que surja un descontento. Aquí surge la necesidad de autorrealización, la capacidad

de hacer lo que debe ser. Es el deseo de la persona por la autosatisfacción; la tendencia de ella de hacer realidad lo que ella es en potencia (Maslow A., 1954).

Estas necesidades varían de individuo a individuo, pero la característica común de estas necesidades consiste en que su aparición se debe a alguna satisfacción anterior de las necesidades fisiológicas, de estima, amor y seguridad. (Maslow A., 1954).

2.1.4 Teoría de la Autodeterminación

Se define al ser humano como organismo activo con tendencias hacia el crecimiento, a dominar los ambientes y a integrar las nuevas experiencias en un coherente sentido del sí mismo (Beatriz et al., 2017).

La teoría de la autodeterminación se destaca sobre las demás teorías de la motivación por ser de índole integral y enfocada a comprender los comportamientos del ser humano en todos los contextos, y extrapolable a distintas culturas (Beatriz et al., 2017).

Los conceptos de autodeterminación a lo largo del tiempo han sido ligeramente diferentes, pero están relacionados (Deci & Ryan, 1985). Sin embargo, se establece que la autodeterminación es la cualidad del funcionamiento humano que involucra la experiencia de elegir; en otras palabras, la experiencia interna de un sentido de causalidad (Deci & Ryan, 1985).

Está íntegramente relacionada con comportamientos de origen intrínseco, sin embargo, existe evidencia para decir que puede ser influenciada por factores extrínsecos (Deci & Ryan, 1985).

2.1.5 Motivación intrínseca y extrínseca

Aquellos comportamientos intrínsecamente motivados se llevan a cabo por el bien propio, es decir, por el placer y la satisfacción que derivan de su realización (Deci & Ryan, 1991). Los comportamientos intrínsecamente motivados son aquellas actividades que las personas realizan de manera natural y espontánea cuando se sienten libres de seguir sus propios intereses (Deci & Ryan, 2000). Por otro lado, los comportamientos extrínsecamente motivados son de naturaleza instrumental; no son realizados por interés, sino porque de ellos se puede llegar a alguna consecuencia separable del acto en sí mismo (Deci & Ryan, 1991).

La motivación extrínseca contiene una serie de estadios en los cuales el individuo puede pasar desde un comportamiento motivado externamente, a uno que en el cuál evoluciona y se convierte en motivado intrínsecamente; este proceso se llama internalización (Deci & Ryan, 2000).

Regulación externa es aquel estadio de la internalización en el cual el comportamiento del individuo está controlado por contingencias externas. Los individuos buscarán obtener una consecuencia deseada, ya sea una recompensa tangible o evitar un castigo o consecuencia negativa. Son comportamientos que muestran estar limitados por las contingencias, y cuando estas se ven resueltas, la motivación cesa (Deci & Ryan, 2000).

La introyección es un estadio de la internalización en el cual el individuo igualmente es controlado por las consecuencias de una contingencia, pero en vez de que la consecuencia provenga de una fuerza externa, esta consecuencia (ya sea positiva o negativa) proviene desde el individuo mismo; este comportamiento está relacionado con sensaciones de vergüenza, culpa y problemas de orgullo (Deci & Ryan, 2000).

Identificación es el proceso por el cuál las personas reconocen y aceptan el valor implícito de un comportamiento. Al hacerlo, las personas internalizan completamente su regulación y las aceptan como propias. Las regulaciones basadas en la identificación han demostrado mantener una relación más fuerte con el alto rendimiento y el compromiso (Deci & Ryan, 2000).

La forma más completa de internalización de una motivación extrínseca se llama integración. No solo implica identificar la importancia de los comportamientos, sino la integración de esas identificaciones a otros aspectos del ser. En este caso, las regulaciones son integradas y aceptadas completamente al tener coherencia con la identidad y valores del individuo (Deci & Ryan, 2000).

2.2 Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene como concepto de actividad física a cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, incluyendo actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, tareas domésticas y actividades recreativas.

2.3 Deporte

2.3.1 Motivación frente a la práctica de actividad física:

Existen varias consideraciones acerca de qué motiva a los individuos a realizar actividad física; estos factores de dependencia son: edad, sexo y contexto social. Los adultos muestran diferencias notables con respecto a sus motivos para realizar actividad física con respecto a los jóvenes y adolescentes, siendo los segundos más motivados por la diversión, el desarrollo de habilidades, enfrentar retos y mejorar la capacidad física; mientras que los adultos buscan más un sentido de logro, satisfacción personal y cuidar la salud.

Estas diferencias se notan también entre sexos, pues las mujeres, en general, presentan una mayor motivación para realizar actividad física por factores sociales, mientras que los varones sienten una necesidad mayor de competencia y sentido del reto (Frederick, C. M., & Ryan, R. M. 1993).

2.3.2 Actividad física, deporte y motivación.

El ser humano, en su naturaleza curiosa, competitiva y recreativa, ha desarrollado una variedad infinita de actividades, tanto intelectuales como físicas, para satisfacer distintos tipos de necesidades de la misma índole.

Hoy en día, al individuo se le presenta un abanico muy amplio de actividades físico-deportivas que permitan cubrir su factor motivacional específico, solo se debe hacer la tarea de encontrar cuál es esa actividad correcta.

A continuación, se analizarán algunos ejemplos de actividades físico-deportivas y sus beneficios, motivando a los individuos a incorporarlas a sus hábitos de vida.

2.3.3 Exercise Motivations Inventory (EMI-2)

El cuestionario original, Exercise Motivations Inventory (EMI) fue creado para medir los motivos de participación en actividades físicas y ejercicios. Fue desarrollado para examinar la significancia funcional de los motivos para realizar actividad física desde la teoría de la autodeterminación (Kim & Cho, 2022).

Posteriormente, los autores desarrollaron una nueva herramienta, el Exercise Motivations Inventory 2 (EMI 2) con el fin de llenar las carencias del cuestionario anterior en medir subescalas relacionadas con la salud y el fitness, pues no se tomaban en cuenta los motivos obvios de práctica de actividad física como el desarrollo de fuerza o resistencia (Kim & Cho, 2022).

Se reconoce que el EMI-2 puede discriminar entre individuos en diferentes etapas de los estados de cambio para el ejercicio y predecir un cambio de etapa en un periodo de tres meses, en maneras que son consistentes con la teoría de la autodeterminación (Markland, 1999).

El EMI-2 es un cuestionario que consta de 51 ítems en una escala de 0 (“nada verdadero para mí”) a 5 (“totalmente verdadero para mí”). Estos criterios están distribuidos en 14 subescalas sobre las motivaciones para realizar actividad física de los participantes (Markland, 1999), dichas subescalas son: estrés, revitalización, esparcimiento, reto, ámbito

social, afiliación, competición, presión de salud, evitar enfermedades, salud positiva, manejo del peso corporal, apariencia, fuerza, agilidad.

Las subescalas agrupan dentro de sí, entre 3 y 4 ítems del cuestionario en orden aleatorio, y su promedio otorga un valor entre 0 y 5 (Markland, 1999). Estas subescalas pueden ser clasificadas en función de su tipo de motivación, en motivaciones de índole intrínseca y extrínseca, basándose en la teoría de la autodeterminación (Markland, 1999).

Capítulo III. Metodología

3.1 Protocolo para la revisión sistemática

Para la presente revisión sistemática se tuvo en cuenta el siguiente procedimiento:

- Establecer una pregunta de investigación.
- Realizar una búsqueda sistemática en las bases digitales disponibles para los estudiantes universitarios.
- Seleccionar los estudios en función de nuestros criterios de investigación y en base a estrategias científicas.
- Evaluar la calidad de dichos estudios mediante protocolos propuestos.
- Extraer la información de interés de cada estudio a una base de datos.
- Analizar los datos extraídos en función de la pregunta de investigación.

3.2 Criterios de inclusión y exclusión

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión en función de la estrategia **PICO**:

Tipo de estudio: estudios controlados aleatorizados, revisiones sistemáticas.

Tipos de participantes: estudiantes de institutos de educación superior de entre 17 – 30 años de edad.

Tipo de intervención: estudios que apliquen el cuestionario EMI-2 sobre los motivos de la actividad física.

Tipo de resultados: en los resultados del estudio, deben constar datos comparativos concernientes a la variable género; así como los resultados del test en función de los motivos para realizar actividad física.

Exclusión:

Tipo de estudios: Se excluyeron estudios que no fueron experimentales o revisiones sistemáticas, estudios que no apliquen el cuestionario EMI-2, y estudios publicados del 2000 hacia atrás

3.4 Instrumentos:

Recopilación de información: Bases digitales, Scopus, Scholar Google, Science Direct.

Software de organización bibliográfica Mendeley.

Verificación de validez de artículos y recursos bibliográficos: Plataforma Scimago.

3.5 Protocolo:

La búsqueda de contenido se realizó en las bases digitales disponibles para estudiantes universitarios (Google Scholar, Scopus, Science Direct), mientras que las palabras clave a utilizar para la recolección de material bibliográfico fueron en idioma inglés para ampliar el espectro de búsqueda.

El objeto de la búsqueda era determinar las motivaciones de los estudiantes universitarios para realizar actividad física, por lo que las palabras clave a utilizar van acorde al tema de interés. Se utilizaron las siguientes: "Motivation" "university" "physical activity" "college". Además, solamente se tomaron en cuenta documentos en el tramo temporal, a partir del 2000 hasta el 2021.

Posterior a la recolección de material bibliográfico, se almacenaron los documentos y artículos científicos de nuestro interés en carpetas digitales del Explorador de Windows, de forma que se pueda acceder a esa información en cualquier momento y de manera organizada.

3.6 Discriminación:

Los documentos obtenidos de la búsqueda previa se sometieron a un proceso de lectura minuciosa, tanto del título como del resumen, con el fin de determinar si cumplen con los criterios de inclusión del presente trabajo.

Posteriormente se realizó una discriminación de documentos, por lo que aquellos documentos que no cumplieran con los criterios de inclusión determinados fueron separados del foco de estudio.

Capítulo IV – Resultados y discusión.

De la búsqueda realizada se obtuvieron un total de 126 documentos a revisar, de los cuales 6 fueron descartados por ser duplicados, 98 se excluyeron por no cumplir con los criterios de selección. Finalmente, fueron 19 los estudios donde se aplicó el cuestionario EMI-2 y cumplieron satisfactoriamente con los criterios de inclusión descritos anteriormente.

4.1 Tabla de estudios recolectados

Tabla 1 Resumen Individual de los estudios revisados.

Autores	Título	Objetivo	Muestra	País /Idioma	Recolección de datos	Tipo de investigación	Resultados	Limitaciones
Simon Roberts, Matthew Reeves and Angus Rylie (2015)	The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students	El propósito de este estudio fue examinar las diferencias entre la motivación frente al ejercicio según edad y género en estudiantes universitarios residentes en Reino Unido.	736 participantes antes (20.45 años; SD= 3.50) 258 Estudiantes de Ciencias de la Salud y 307 Estudiantes de Deportes	Reino Unido / Inglés	Cuestionarios	Transversal	Se pudo observar que las mayores motivaciones de los hombres para realizar actividad física fueron el desarrollo de fuerza y mejora de la salud, mientras que en las mujeres el control del peso y la mejoría en la salud fueron los motivos más predominantes.	Falta de información acerca del nivel de actividad física que realizan los participantes. El cuestionario EMI-2 no diferencia la práctica de deporte y de actividad física de manera específica. Los participantes del estudio fueron estudiantes de ciencias de la salud o del deporte, por lo que los resultados podrían no ser representativos de un estudiante universitario promedio.

<p>Kimberly Kulavic, MS; Cheryl N. Hultquist, PhD; John R. McLester, PhD (2012)</p>	<p>A Comparison of Motivational Factors and Barriers to Physical Activity Among Traditional Versus Nontraditional College Students</p>	<p>Investigar los factores motivacionales y las barreras que existen para realizar actividad física en estudiantes universitarios tradicionales y no tradicionales</p>	<p>746 estudiantes universitarios 628 estudiante tradicionales (19.1 +- 2.2) 118 estudiantes no tradicionales (31.2 +- 8.6)</p>	<p>Estados Unidos / Inglés</p>	<p>Cuestionarios</p>	<p>Transversal</p>	<p>Los estudiantes tradicionales tienen a la salud positiva, desarrollo de fuerza y mejoría en la apariencia como motivos principales para realizar actividad física, mientras que los estudiantes no tradicionales valoran mucho más la salud positiva, el evitar enfermedades y el desarrollo de la fuerza.</p>	<p>No se realizó el análisis de datos por género. Los participantes son estudiantes de un curso de fitness y bienestar, por lo que los resultados podrían no ser representativos de un estudiante universitario promedio.</p>
<p>Einas Al-Eisa et al. (2016)</p>	<p>Effect of Motivation by (Instagram) on Adherence to Physical Activity among Female College Students</p>	<p>Investigar la eficacia de usar la aplicación Instagram con un programa de ejercicios en casa como un estímulo motivador con el fin de mejorar los niveles de adherencia a la actividad física en estudiantes universitarias.</p>	<p>58 estudiantes (20.3 +- 0.96)</p>	<p>Arabia Saudí / Inglés</p>	<p>Cuestionarios</p>	<p>Experimental</p>	<p>Los motivos predominantes para realizar actividad física en las estudiantes universitarias fueron tener un cuerpo saludable, evitar problemas de salud y controlar el propio peso.</p>	<p>La muestra es demasiado pequeña para ser representativa, no se realizó el estudio en estudiantes masculinos.</p>

Trevor Egli MS et al. (2014)	Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity	Examinar las diferencias en la motivación para hacer ejercicio en función de la edad, sexo y raza de estudiantes universitarios.	2199 estudiantes 1081 hombres 1118 mujeres	Estados Unidos / Inglés	Cuestionarios	Experimental	Participantes hombres fueron más motivados por motivos intrínsecos como el desarrollo de fuerza, competición y orientación al reto, mientras que en las mujeres fueron los factores intrínsecos los predominantes, tales como manejo del peso y la apariencia.	La participación en el estudio fue voluntaria y no aleatorizada, por lo que podría afectar los resultados.
Kilpatrick et. Al (2005)	College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise	Comparar motivaciones para la práctica de deporte y la práctica de ejercicio físico entre estudiantes universitarios.	233 estudiantes 132 mujeres 101 hombres (22.2, SD= 4.8)	Estados Unidos/ Inglés	Cuestionarios	Transversal	Los participantes que realizaban ejercicio tenían motivos extrínsecos como apariencia, control del peso y manejo del estrés, mientras que aquellos que realizaban deporte presentaban motivos más intrínsecos como disfrute, y enfoque al reto.	Se trabajó con estudiantes de cursos de kinesiología y salud, por lo que es posible que los resultados no sean representativos de un estudiante universitario promedio.
GRAJEK M, et al. (2021)	Motivation to engage in physical activity among health	El Objetivo de este estudio fue medir la motivación para hacer ejercicio en	1590 estudiantes	Polonia / Inglés	Cuestionarios	Transversal	Las motivaciones menos importantes mejorar la salud, reconocimiento social y la afiliación, los motivos más	

	sciences students	hombres y mujeres activos.					importantes fueron el disfruto de hacerlo, revitalización y mantener buena salud.	
Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L. (2014)	Gender Differences in South African Generation Y Students' Motives for Engaging in Physical Activity	El propósito de este estudio fue determinar si existe diferencias en función del género en la motivación para participar en actividad física por parte de estudiantes de la Generación Y.	450 estudiantes	Sudáfrica/ Inglés	Cuestionarios	Transversal	Se sugiere que las mujeres de la generación Y están más motivadas por presión de salud, evitar enfermedades, salud positiva, manejo del peso y apariencia. En contraste, los hombres están más motivados por el disfrute, la competición, el reto y el desarrollo de fuerza y resistencia.	La elección de la muestra no fue aleatorizada y podría ser una de las mayores limitaciones del estudio.
Cerar K., et al. (2017)	Exercise Participation Motives and Engaging In Sports Activity among University of Ljubljana Students	El Objetivo principal de este estudio fue examinar las diferencias en los motivos para participar en deportes, la frecuencia de participación en actividades deportivas en función del género, región,	5271 estudiantes	Eslovenia / Inglés	Cuestionarios	Transversal	Se observó que los motivos principales por los que los hombres participan en deportes son el disfrute, el reto, reconocimiento social, la afiliación, competición y el desarrollo de fuerza y resistencia, mientras que en las mujeres, el manejo de estrés, manejo	Solo participaron estudiantes de la Universidad de Ljubljana.

		<p>área del conocimiento. También la asociación entre la participación en actividades deportivas y las motivaciones para participar en ellas de estudiantes de la Universidad de Ljubljana.</p>					<p>del peso, revitalización, evitar problemas de salud, salud positiva, apariencia y agilidad, fueron los motivos más predominantes.</p>	
<p>Carvas J., et al. (2015)</p>	<p>Motivational factors for physical activity influence the weekly frequency of practice in university students</p>	<p>El Objetivo de este estudio fue determinar qué factores motivacionales influyen la frecuencia semanal de práctica de actividad física.</p>	<p>109 estudiantes (18-49 años)</p>	<p>Brasil / Inglés</p>	<p>Cuestionarios</p>	<p>Transversal</p>	<p>Los resultados indicaron que los motivos para practicar actividad física tienen efecto significativamente diferente según el género y también en función de la frecuencia de práctica de actividad física.</p>	<p>El número de participantes del estudio es muy reducido para que sus datos sean significativos.</p>
<p>Pinto D., Legnani R., Legnani E., (2013)</p>	<p>Exercise motives in a sample of Brazilian university students</p>	<p>El presente estudio se enfocó en identificar los motivos para hacer ejercicio de acuerdo con indicadores sociodemográficos en estudiantes universitarios.</p>	<p>2380 individuos (1213 hombres y 1167 mujeres)</p>	<p>Brasil / Inglés</p>	<p>Cuestionarios</p>	<p>Transversal</p>	<p>Los estudiantes universitarios dieron más importancia al ejercicio por razones de salud, mientras que los factores menos relevantes fueron el Reconocimiento Social y la</p>	<p>El informe sobre motivaciones para realizar actividad física es de auto reporte, por lo que podría existir un sesgo individual.</p>

							competición. Los factores socioeconómicos juegan un papel determinante en el nivel de importancia hacia el ejercicio por parte de los estudiantes.	
Cagas J., et al. (2015)	Comparison of exercise <i>versus</i> sport participation motives among Filipino university students	El Objetivo del presente estudio fue expandir la literatura existente sobre psicología del ejercicio y el deporte. Determinar si existe los motivos de salud están más asociados con el deporte que con el ejercicio, si los motivos de control de peso y apariencia están más relacionados con el deporte o el ejercicio y los motivos sociales de la misma manera.	194 estudiantes	Filipinas/ Inglés	Cuestionario	Transversal	Se determinó que los motivos de salud y apariencia están más relacionados con el ejercicio que con el deporte, mientras que los motivos de reconocimiento social están más ligados al deporte que al ejercicio. También, los motivos de esparcimiento y disfruto están fuertemente relacionados con la práctica deportiva.	Se propone realizar la misma investigación en un grupo de individuos más diverso.

<p>Baghurst T., Pruitt J., (2010)</p>	<p>The relationship between gender, personality type, and participation motives in physical activity</p>	<p>Determinar si existe una relación entre tipo de personalidad y motivaciones para participar en actividad física por parte de estudiantes en edad universitaria.</p>	<p>157 estudiantes</p>	<p>Estados Unidos /Inglés</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>Transversal</p>	<p>Se descubrió que la mayoría de los participantes estaban intrínsecamente motivados para realizar entrenamiento de pesas y caminar. No se encontró clara relación entre el tipo de personalidad y las motivaciones para realizar actividad física.</p>	<p>Como limitación se cuenta el pequeño número de participantes del estudio. Además, los participantes fueron tomados de manera voluntaria y no mediante sistemas de aleatorización.</p>
<p>Chan Kam Chuen (2014)</p>	<p>Motivations on physical activity of students Among three universities in hong kong</p>	<p>El Objetivo del presente estudio era entender el nivel de participación y motivación frente a la actividad física entre estudiantes universitarios bajo diferentes regímenes de educación física.</p>	<p>318 estudiantes</p>	<p>Hong Kong / Inglés</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>Transversal</p>	<p>Se determinó que la motivación más extendida fue la Salud, mientras que la menos extendida fue la Competición. Existieron tres diferencias significativas en las motivaciones en función del género.</p>	<p>El estudio está limitado por el pequeño número de participantes. La muestra de participantes fue de tres universidades de Hong Kong, por lo que los resultados podrían no representar a universidades de otras partes del mundo.</p>
<p>Cerar K., et al. (2016)</p>	<p>The profiling of university of ljubljana students according</p>	<p>El Objetivo de la investigación es el análisis de la relación entre la intensidad de</p>	<p>5271 estudiantes</p>	<p>Eslovenia / Inglés</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>Transversal</p>	<p>Los resultados indican un mayor nivel de motivación frente a la actividad física en hombres.</p>	<p>Existe una diferencia significativa entre el número de participantes</p>

	To their motives for exercise participation	diferentes tipos de actividad física y en función del género, disciplina, año de estudio, nivel de actividad física, lugar de residencia, etc. en estudiantes de la Universidad de Ljubljana.						hombres y mujeres.
Turek T., et al (2017)	Physical Activity Motivation Among Sororities and Fraternities	El objetivo del presente estudio fue examinar las relaciones entre los niveles de actividad física y motivación entre estudiantes universitarios griegos activos.	234 estudiantes	Grecia / Inglés	Cuestionarios	Transversal	Los resultados muestran que las fraternidades priorizan motivos de estrés, manejo del peso y apariencia, mientras que las sororidades presentan una mayor motivación por la competencia.	Las motivaciones pueden haberse malinterpretado debido a que los participantes estaban al tanto de la finalidad del estudio. Los resultados podrían solo representar a la realidad griega universitaria.

4.2 Análisis Individual

Posterior a la tabla de resultados, se plantea un análisis individual de cada uno de los estudios encontrados, en el mismo orden.

1.- Los resultados del estudio realizado por (Roberts et al., 2015) muestran que, en función del sexo y la edad, existen diferencias significativas en las motivaciones para involucrarse en la práctica de actividad física. En el caso de los hombres, se presentan motivaciones de índole intrínseca, mientras que en las mujeres las motivaciones son de origen extrínseco. De la misma forma, aquellas motivaciones relacionadas con la salud fueron las más predominantes. También se encontró que los hombres están más motivados por factores relacionados con el rendimiento deportivo, mientras que las mujeres se ven más motivadas por variables como manejo del peso y apariencia. Se explica que estos resultados deberían ayudar a los profesionales de la salud de los espacios universitarios a promover programas preventivos de salud enfocados específicamente a satisfacer las motivaciones de los diferentes grupos.

2.- Kulavic et al., (2013) mostró en su estudio comparativo entre estudiantes tradicionales (estudiantes de tiempo completo de entre 18 y 22 años) y estudiantes no tradicionales (mayores de 23 años, con trabajo y/o responsabilidades familiares) que el segundo grupo tenía una mayor motivación por factores de cuidado de salud, es decir, que los estudiantes universitarios le dan más importancia al cuidado de la salud mientras más edad tienen, por lo que se propone organizar actividades extracurriculares que motiven la práctica de actividad física.

3.- En el estudio realizado por Al-Eisa E. et al., (2016) se investigó la eficacia del uso de instagram junto con un programa de ejercicios en casa como un estímulo para aumentar la práctica de actividad física en estudiantes universitarias. Se concluyó que las motivaciones principales de las participantes fueron la salud positiva, y el tipo de motivaciones predominantes fueron de carácter extrínseco; por su parte, la utilización de la aplicación en conjunto con el programa podría ser una buena estrategia para reforzar la adherencia a la práctica de actividad física.

4.- Egli et al., (2011) investigaron las diferencias en las motivaciones para realizar actividad física en estudiantes universitarios en función de variables como el sexo, la edad y la raza. Los hombres fueron motivados predominantemente por factores intrínsecos, mientras que las mujeres por factores extrínsecos. Concluyeron que proponer actividades exclusivas para cada sexo podría aumentar los niveles de adherencia a un estilo de vida más activo; de la misma manera, los

participantes listaron como prioridad a factores motivacionales relacionados con la salud como el manejo del peso, evitar enfermedades, la apariencia y el desarrollo de fuerza.

5.- Los resultados obtenidos en el estudio realizado por Kilpatrick et al., (2005), donde compararon las motivaciones en estudiantes universitarios para participar en actividades deportivas versus aquellas para solamente ejercitarse; allí determinaron que los participantes presentaban más motivación intrínseca como la competición, el disfrute, el reto cuando se presentaba una práctica deportiva; mientras que cuando había la ocasión de ejercitarse, las motivaciones pasaban a ser más extrínsecas, como la apariencia, el manejo del peso y el estrés. Sin embargo, a la hora de diferenciar en función del género, se pudo observar que las mujeres presentan una mayor motivación con respecto al control del peso y la apariencia (factores extrínsecos) mientras que los hombres se mostraron más motivados por factores relacionados con el ego, tales como la competición, el reto, el desarrollo de fuerza y resistencia (factores intrínsecos).

6.- Grajek M., et al. (2021) aplicaron el cuestionario EMI-2 de motivaciones para la práctica de actividad física a estudiantes universitarios del área de ciencias; los resultados mostraron que la mayor motivación para realizar actividad física es el placer, mantener la salud y regeneración mental. Los motivadores menos relevantes fueron el reconocimiento social, el deseo de pertenecer a un grupo. En función del sexo, los hombres tuvieron como mayor motivación el hecho de disfrutar realizando la actividad, mientras que en las mujeres el mayor motivador fue mantener un estado de salud apropiado.

7.- Meyer & Bevan-Dye, (2014) tenían como objetivo en su estudio determinar si existían diferencias en función del sexo en las motivaciones de estudiantes universitarios de la generación Y; allí se pudo observar que las mujeres están más motivadas por la salud, es decir, evitar enfermedades, manejo del peso y apariencia; mientras que los hombres estaban más motivados por aspectos intrínsecos como el disfrute, el reto, la competición y el desarrollo de fuerza y resistencia. Concluyen que hombres y mujeres deben ser tratados como diferentes nichos de mercado para campañas de mejoramiento de la calidad de vida.

8.- Cerar K., et al., (2017) examinaron las diferencias en los motivos para participar en prácticas deportivas, la frecuencia en la que participaban en función del género, la región y el área del

conocimiento de estudiantes universitarios. El estudio reveló que la mayoría de estudiantes estaban involucrados en actividades deportivas desorganizadas, los hombres se relacionaban con motivaciones como el disfrute, el reto el reconocimiento social, la afiliación, la competición y el desarrollo de fuerza y resistencia; mientras que las mujeres se involucraban por motivos como el control del estrés, el control del peso, la revitalización, mejorar la salud y evitar enfermedades.

9.- En el estudio realizado por Carvas N., et al. (2015) se pudo observar que existen diferencias significativas en las motivaciones con respecto a la práctica de actividad física en función del género y de la frecuencia semanal de actividad. Junto a esto se pudo evidenciar que los factores más motivantes para los hombres fueron el reconocimiento social, la rivalidad y el compañerismo; mientras que la mayor motivación para las mujeres fue el control del peso.

10.- Los resultados obtenidos por Guedes et al., (2013) nos muestran que la población estudiantil brasileña presenta una mayor motivación para practicar actividad física por factores de salud, mientras que los factores menos relevantes fueron el reconocimiento social y la competición. Se determinó también que el sexo, la edad, la situación socioeconómica y la experiencia deportiva influyen en la importancia que se le otorga a la práctica de actividad física. En función del sexo, las mujeres presentaban una mayor inclinación hacia factores motivacionales como la apariencia y el control del peso; mientras que los hombres se veían más motivados por factores relacionados con el fitness y la competición.

11.- Cagas et al., (2015) examinaron tres hipótesis: a) si los motivos de salud y fitness estaban más relacionados con la práctica deportiva o el ejercitarse; b) si el manejo del peso y la apariencia estaban más relacionadas con la práctica deportiva o el ejercitarse y c) si los motivos relacionados con el reconocimiento social están más asociados con la práctica deportiva que con el ejercitarse. Se pudo demostrar que las tres hipótesis eran correctas. Sin embargo, se pudo observar que el disfrute es un factor determinante para el involucramiento en la práctica deportiva sin importar el género ni la edad.

12.- Baghurst T., Pruitt J., (2010) buscaban determinar si existía una relación entre el tipo de personalidad y las motivaciones para realizar actividad física en estudiantes de edad universitaria. Se pudo observar que no existe una relación significativa entre el tipo de personalidad y las motivaciones, mientras que si existe una interesante relación entre el tipo más común de personalidad y el menos común.

13.- En el trabajo de titulación realizado por Chan Kam Chuen (2014) se buscó determinar las motivaciones para practicar actividad física de estudiantes universitarios de Hong Kong. También se buscó determinar si existe una diferencia en función del género. Se concluyó que los principales motivos para la práctica de actividad física fueron la salud, el disfrute y el desarrollo de fuerza y resistencia.

Existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, pues se pudo observar que los hombres eran más motivados por factores intrínsecos, mientras que las mujeres se veían más motivadas por factores extrínsecos. Se expone la importancia de conocer las motivaciones de los estudiantes universitarios de cada entorno, con el fin de ayudar a los profesionales educadores a diseñar programas más apropiados.

14.- Cerar K., et al. (2016) tenían como objetivo agrupar a los estudiantes en función de variables como la motivación que tenían para realizar actividad física, su género, disciplina deportiva y año de estudio, nivel de preparación física, lugar de residencia, entre otras. Los hombres presentaron un mayor nivel de motivación en todos los factores con respecto a las mujeres.

15.- Turek T., et al (2017) estudiaron las relaciones entre los niveles de actividad física y sus motivaciones en estudiantes universitarios griegos activos. Se demostró que en el caso de las fraternidades (grupos de hombres) se estableció el manejo del estrés, del peso y la apariencia como motivador principal, más que en las sororidades (grupos de mujeres). Las sororidades muestran una inclinación más marcada hacia factores como la competición. Esta información podría ayudar a desarrollar planes efectivos para cambiar o mejorar los hábitos de salud de la comunidad griega.

4.3 Discusión

Los distintos estudios y artículos seleccionados se centran en varios análisis de las motivaciones de estudiantes universitarios para realizar actividad física en conjunto con otras hipótesis individuales; sin embargo, es evidente la escasez de estudios aplicados a entornos universitarios. Debido a ello, la muestra de estudios se redujo considerablemente, ya que se tuvo que recurrir a artículos publicados en el exterior.

Varios de los estudios revisados concluyen en que sus resultados podrían ser solamente representativos para su población de estudio (Simon R., et al. 2015; Kulavic K., et al. 2012; Egli T., et al. 2014; Kilpatrick M., et al. 2014; Grajek M., et al. 2021; Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L.

2014; Cerar K., et al., 2017; Carvas N., et al. 2015), y es posible que no se extrapolen a otros contextos. Por lo que evidentemente existe un vacío en la literatura con respecto a las motivaciones para realizar actividad física de estudiantes universitarios locales.

En los resultados obtenidos por Egli T., et al. (2014), Roberts et al., (2015), Kilpatrick et al., (2005), Meyer & Bevan-Dye, (2014) y Chan Kam Chuen (2014) se pudo observar que los hombres son más motivados por factores intrínsecos, mientras que las mujeres se ven motivadas por factores extrínsecos, siendo consistente con la información obtenida en el estudio de Al-Eisa E. et al., (2016).

En el estudio realizado por Carvas N., et al. (2015) se determinó que tanto hombres como mujeres mostraban motivaciones extrínsecas como predominantes. Esto crea una disonancia con los resultados de Turek T., et al (2017), donde las motivaciones extrínsecas influenciaban más a los hombres que a las mujeres; esta falta de consistencia en las motivaciones hace imposible una relación directa entre el género (hombre y mujer) y el tipo de motivación (extrínseca e intrínseca), lo que acentúa la necesidad de un estudio individual para cada contexto.

Con esta información, Egli T., et al. (2014) ya planteaba la posibilidad de ofrecer o proponer actividades físico-deportivas en función del sexo, mientras que Simon R., et al. (2015) también señala que se podrían ofrecer programas preventivos de salud enfocados a satisfacer las motivaciones de distintos grupos.

Dentro de los resultados observados en varios estudios (Cerar K., et al., 2017; Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L. 2014; Grajek M., et al. 2021; Kilpatrick M., et al. 2014), se establecía el factor motivacional “disfrute” como determinante para que los individuos participen en alguna actividad físico-deportiva. Esta tendencia podría ayudar a las instituciones de educación superior a orientar un estudio sobre las actividades deportivas que más disfrutaban sus estudiantes, con el fin de proponer aquellas que sean más predominantes.

Finalmente, tanto Simon R., et al. (2015) y Kulavic K., et al. (2013) como Egli T., et al. (2014) resaltaban la importancia de la información obtenida de este tipo de estudios, ya que con ella, los profesionales de la salud, el deporte y la actividad física, podrían promover, organizar y ofrecer programas de actividad física o deportivos, con el fin de mejorar los hábitos de salud de los estudiantes universitarios de los institutos en los que se desenvuelven.

4.4 Limitaciones del estudio

A lo largo del desarrollo de esta revisión bibliográfica, se encontraron varias limitaciones:

- Escasez de estudios de aplicación del cuestionario EMI-2 en el Ecuador, por lo que se carece de la información acerca de las motivaciones de los estudiantes universitarios de nuestro medio, lo que nos ofreció información imprecisa al respecto de los factores motivacionales predominantes de este grupo poblacional.
- Las motivaciones de los estudiantes universitarios para realizar actividad física varían en función de una gran cantidad de factores, tales como: sexo, edad, situación socio-económica, área del conocimiento, etc. Por ello, si se requiere de datos precisos de un grupo poblacional, se debe aplicar el test en ese grupo en específico.
- Escasos estudios que apliquen el cuestionario EMI-2 y proporcionen en su totalidad los datos correspondientes a la media muestral (MD) y la desviación típica (SD), en función de variables tales como el género, edad y área del conocimiento, por lo que se dificulta la comparación directa de resultados entre estudios.

4.5 Conclusiones:

Fundamentándose en la información obtenida en la presente revisión bibliográfica se pueden realizar las siguientes conclusiones.

Los resultados de los diversos estudios sobre las motivaciones de estudiantes universitarios para la práctica de actividad física mostraron que los factores motivacionales varían en función del género, la edad, la situación socio-económica, el área del conocimiento, la situación geográfica y varios otros factores; por lo que no se pueden utilizar estudios aislados para generalizar datos sobre este grupo poblacional.

En todos los lugares donde se realizaba un estudio, era una preocupación el hecho de que los estudiantes universitarios hacen cada vez menos actividad física. Esto se vuelve una problemática cuando se asocia con los crecientes niveles de enfermedades coronarias y metabólicas.

Existe la propuesta generalizada de utilizar la información de este tipo de estudios por parte de los profesionales de la salud, educación y actividad física, para proponer programas de actividad física o actividades deportivas enfocadas a satisfacer esas necesidades específicas de cada grupo, orientándose por los factores motivacionales del contexto en el que se desenvuelven.

Se hace énfasis en la importancia de que las instituciones de educación superior asuman la responsabilidad por realizar este tipo de estudios, ya que cada vez son más los estudiantes que realizan un abandono total o parcial a la actividad físico-deportiva y, por lo tanto, ocasionar un detrimento en su estilo de vida.

Se hace dificultoso realizar una comparación y análisis de los factores motivacionales de los estudiantes universitarios en función del género, debido a la variedad y diferencia de resultados entre estudios, y a la falta de consistencia en la información estadística ofrecida por los mismos estudios en cuanto a los datos obtenidos.

4.6 Recomendaciones:

Una vez finalizada la revisión bibliográfica y en función de las conclusiones, realizaré las siguientes recomendaciones para los posteriores proyectos a realizar con temática similar:

- Se recomienda aplicar el cuestionario EMI-2 o su versión traducida al castellano en la población de interés, si es que se pretende recabar resultados confiables.
- Realizar un programa piloto en el que, previa la realización de dicho cuestionario en una muestra, se ofrezcan las actividades físico-deportivas afines a los factores motivacionales predominantes y analizar si se modificó la asistencia/adherencia de los participantes.
- Se propone realizar en conjunto, un análisis de la frecuencia semanal y duración de las actividades propuestas que desarrollan un mayor nivel de adherencia en los estudiantes universitarios.
- Se sugiere realizar investigaciones acerca de los factores motivacionales que se ven satisfechos por distintos tipos de actividades físico-deportivas, con el fin de poder ofrecerlas con precisión.

Referencias Bibliográficas

Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., & de Franza, A. L. (2017). *Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la intención futura de práctica de actividad física. Estudio comparativo entre adolescentes argentinos y españoles*. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 6(1), 25-34.

Alonso, J. D., Castedo, A. L., & Pino, I. P. (2018). Validación del autoinforme de motivos para la práctica del ejercicio físico con adolescentes (AMPEF): diferencias por género, edad y ciclo escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 273-278.

Arrebola, R. M., Puertas-Molero, P., Castañeda-Vázquez, C., & Castro-Sánchez, M. (2019). Insuficiente adherencia al ejercicio físico de universitarios. Una revisión sistemática Insufficient adherence to the physical exercise of university students. A systematic review.

Ashutosh Acharya. (2017) *Comparison of exercise versus sport participation motives among university students of Odisha state*. https://www.academia.edu/33848322/Comparison_oCagas

Brandão, A., Frontini, R., Peixoto, D., Fernandes, D., & Clemente, F. M. (2020). Comparación de factores motivacionales entre la práctica de deportes de naturaleza, aventura competitiva y ocio. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 15-20.

Beatriz, J., Eugenia, F., Edith, F., Liporace, F., & Stover, J. B. (2017). *Teoría de la Autodeterminación : una revisión teórica Resumen Introducción*.

Cagas, J. Y., Manalastas, E. J., Torre, B., & Sanchez-Pituk, C. (2015). Comparison of exercise versus sport participation motives among Filipino university students. *Asia Life Sciences*, 24(2), 703–713. <http://journals.uplb.edu.ph/index.php/ALS>
https://www.academia.edu/33848322/Comparison_o

Cagas, J. Y., Manalastas, E. J., Torre, B., & Sanchez-Pituk, C. (2015). Comparison of exercise versus sport participation motives among Filipino university students. *ACADEMIA*.
https://www.academia.edu/33848322/Comparison_o

Capdevila Ortís, Lluís, & Niñerola Maymí, Jordi, & Cruz Feliu, Jaume, & Losilla Vidal, Josep María, & Parrado Romero, Eva, & Pintanel Bassets, Mònica, & Valero Herreros, Montserrat, & Vives Brosa, Jaume (2007). Exercise motivation in university community members:A behavioural

intervention. *Psicothema*, 19(2),250-255. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72719211>

Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: EL AUTOINFORME DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.

Carrera Y. (2017). *Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)*. *Revista Enfermería del Trabajo* 2017; 7:11(49-54) Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>

Ciapponi, A. (2018). *AMSTAR-2: herramienta de evaluación crítica de revisiones sistemáticas de estudios de intervenciones de salud*. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 21(1).

Cho, D., Beck, S., & Kim, S. K. (2020). Exercise Motivations: Differentiation of International and Domestic College Students. *Journal of International Students*, 10(3), 688-702.

Cobos-Carbo, A., & Augustovski, F. (2011). *Declaración CONSORT 2010: actualización de la lista de comprobación para informar ensayos clínicos aleatorizados de grupos paralelos*. *Medicina clínica*, 137(5), 213-215.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Kk Verildi Dişşsal Ing Kaynak. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406.

Fernández Matute, J. P., & Ramones Gómez, J. C. (2020-07-28). *Relación del nivel de actividad física con el sobrepeso en estudiantes que toman los cursos obligatorios de cultura física (Bachelor's thesis)*. Retrieved from <http://dSPACE.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34683>

Freire W.B., Ramírez MJ., Belmont P., Mendieta MJ., Silva MK., Romero N., Sáenz K., Piñeiros P., Gómez LF., Monge R. (2013) *RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador*. ENSANUT-ECU 2011-2013 Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. Quito, Ecuador

Freud, S. (1923) *El yo y el ello*. AE, vol. AE, Bs.As. Argentina

Freud, S. (1920). *Más allá del principio del placer y otras obras*. Recuperado de: <http://www.alejandriadigital.com/wpcontent/uploads/2016/01/M%C3%A1s%20all%C3%A1%20del%20principio.20.1920-1922>

Sandoval, J. R. G., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 24(1), 71-88.

García, S; Merino, J; Valero, A. (2015). *Análisis de la opinión de los alumnos sobre la calidad de las clases de educación física impartidas por los docentes de secundaria*. *Journal of Sport and Health Research*. 7(3):181-192

Giraldo Samboni, E. J. (2018). *Efectividad de la realidad virtual para el tratamiento de la mano espástica en el adulto con hemiplejía*. Revisión sistemática.

Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2013). Exercise motives in a sample of Brazilian university students. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 19(3), 590–596. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300009>

Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2013). Exercise motives in a sample of Brazilian university students. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19, 590-596.

Harter, S. (1978). *Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model*. *Human development*, 21(1), 34-64.

Hruby, A., Manson, J. A. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q., ... Hu, F. B. (2016). *Determinants and consequences of obesity. American Journal of Public Health*, 106(9), 1656–1662. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>

Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

Kim, S. H., & Cho, D. (2022). Validation of exercise motivations inventory–2 (EMI-2) scale for college students. *Journal of American College Health*, 70(1), 114–121. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726929>

Kulavic, K., Hultquist, C. N., & McLester, J. R. (2013). A comparison of motivational factors and barriers to physical activity among traditional versus nontraditional college students. *Journal of American College Health*, 61(2), 60-66.

Kwan M. Y., Cairney J., Faulkner G. E., Pullenayegum E. E. *Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: A longitudinal cohort study. American Journal of Preventive Medicine*. 2012;42(1):14–20. doi:10.1016/j.amepre.2011.08.026

Leal, Elliuz, & Aparicio, Daniel, & Luti, Yettana, & Acosta, Luis, & Finol, Freddy, & Rojas, Edward, & Toledo, Abdón, & Cabrera, Mayela, & Bermúdez, Valmore, & Velasco, Manuel (2009). *Actividad física y enfermedad cardiovascular. Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 4(1),2-17.[fecha de Consulta 20 de Julio de 2021]. ISSN:1856-4550.Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170216824002>

Markland, D., & Psychol, C. (1999). *The Exercise Motivations Inventory. Psychology*, 3, 477-489.

Markland, D., & Ingledew, D. K. (2019). The exercise motivations inventory–2 (EMI-2). *Commissioned reviews of, 250*, 58-60. <http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/downloads/emi2.pdf>

Maslow, A. H. (1954). *Motivación y personalidad* (No. 159/M39mE).

Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L. (2014). Gender differences in South African Generation Y students' motives for engaging in physical activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 195–202. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n21p195>

Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L. (2014). Gender differences in South African Generation Y students' motives for engaging in physical activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 195-195.

Mishra, M., & Acharya, A. (2017). Comparison of exercise versus sport participation motives among university students of Odisha state. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 1-4.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA, G. (2014). *Ítems de referencia para publicar revisiones sistemáticas y metaanálisis: la Declaración PRISMA*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(3), 172-181.

Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., & Hernández, E. H. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 30-39.

Oyarzún, P. (1999). *Epicuro: carta a Meneceo*. *Onomázein*, (4), 403-425.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). *Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias*. *Apunts Medicina de l'Esport*, 45(167), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2010.03.001>

Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Parra Sepúlveda, D. A., Bravo Parada, C. J., Cruz Celedón, F. E., & Soto Matus, C. F. (2017). *Barreras para realizar actividad física en estudiantes de kinesiología pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción. Un estudio serie de casos* (Doctoral dissertation, Universidad Católica de la Santísima Concepción).

Pauline, J. (2013). Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students. *College Student Journal*, 47(1), 64-74.

Peñarrubia-Lozano, C., Romero-Roso, L., Olóriz-Nivela, M., & Lizalde-Gil, M. (2020). *El desafío como estrategia para la promoción de actividad física en universitarios (Challenge as a strategy to promote physical activity in university students)*. *Retos*, (39), 58-64. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78228>

Prochaska J., Velicer W., Rossi J., Goldstein M., Marcus B., ... Rossi S. (1994) *Stages of Change and Decisional Balance for 12 Problem Behaviors*. *Health Psychology*, 1994, VOL 13, No: 1. 39 – 46

Beatriz, J., Eugenia, F., Edith, F., Liporace, F., & Stover, J. B. (2017). *Teoría de la Autodeterminación : una revisión teórica Resumen Introducción*.

Cagas, J. Y., Manalastas, E. J., Torre, B., & Sanchez-Pituk, C. (2015). Comparison of exercise versus sport participation motives among Filipino university students. *Asia Life Sciences*, 24(2), 703–713. <http://journals.uplb.edu.ph/index.php/ALS>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Kk Verildi Dışsal Ing Kaynak. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on

- college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399–406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2013). Exercise motives in a sample of Brazilian university students. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 19(3), 590–596. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300009>
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Kim, S. H., & Cho, D. (2022). Validation of exercise motivations inventory–2 (EMI-2) scale for college students. *Journal of American College Health*, 70(1), 114–121. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726929>
- Kulavic, K., Hultquist, C., & Mclester, J. (2013). A Comparison of Motivational Factors. *Journal of American College Health*, 61(2), 60–68.
- Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L. (2014). Gender differences in South African Generation Y students' motives for engaging in physical activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 195–202. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n21p195>
- Roberts, S., Reeves, M., & Ryrie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598–607. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2014.938265>
- Roberts, S., Reeves, M., & Ryrie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of further and higher education*, 39(4), 598-607.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., (2020) [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>>
- Beatriz, J., Eugenia, F., Edith, F., Liporace, F., & Stover, J. B. (2017). *Teoría de la Autodeterminación : una revisión teórica Resumen Introducción*.
- Cagas, J. Y., Manalastas, E. J., Torre, B., & Sanchez-Pituk, C. (2015). Comparison of exercise versus sport participation motives among Filipino university students. *Asia Life Sciences*,

24(2), 703–713. <http://journals.uplb.edu.ph/index.php/ALS>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Kk Verildi Dışsal Ing Kaynak. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399–406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>

Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2013). Exercise motives in a sample of Brazilian university students. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 19(3), 590–596. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300009>

Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

Kim, S. H., & Cho, D. (2022). Validation of exercise motivations inventory–2 (EMI-2) scale for college students. *Journal of American College Health*, 70(1), 114–121. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726929>

Kulavic, K., Hultquist, C., & Mclester, J. (2013). A Comparison of Motivational Factors. *Journal of American College Health*, 61(2), 60–68.

Meyer, N., & Bevan-Dye, A. L. (2014). Gender differences in South African Generation Y students' motives for engaging in physical activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 195–202. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n21p195>

Roberts, S., Reeves, M., & Ryrie, A. (2015). The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598–607. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2014.938265>

Rivera Torres, J. E. (2021-01-11). *Efecto del entrenamiento coordinativo- propioceptivo sobre el rendimiento motor y físico en jugadores de fútbol*. Revisión sistemática (Master's thesis).

Retrieved from <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/35332>

Roberts S., Reeves M., Ryrrie A., (2015) *The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students*. Journal of Further and Higher Education, 2015 Vol. 39, No. 4, 598–607

Rodrigo, C. P. (2012). *Las revisiones sistemáticas: declaración PRISMA*. Rev Esp Nutr Comunitaria, 18(1), 57-58.

Rodríguez, N. R., García, Y. M., & Obando Berruz, N. S. (2019). *Plan de actividades deportivas para estudiantes de la carrera: Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica de Babahoyo para mejorar su motivación y calidad de vida*. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 7.

Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Rev Panam Salud Publica*, 26, 3.

Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). *Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid*. Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health, 26(3), 244–254. <https://doi.org/10.1590/s1020-49892009000900009>

Wright, R. W., Brand, R. A., Dunn, W., & Spindler, K. P. (2007). *How to write a systematic review*. Clinical Orthopaedics and Related Research®, 455, 23-29.

Anexos

The Exercise Motivations Inventory – 2 (EMI-2)

By David Markland, Ph.D.

On the following pages are a number of statements concerning the reasons people often give when asked why they exercise. *Whether you currently exercise regularly or not*, please read each statement carefully and indicate, by circling the appropriate number, whether or not each statement *is true* for you personally, *or would be true* for you personally if you did exercise. If you do not consider a statement to be true for you at all, circle the '0'. If you think that a statement is very true for you indeed, circle the '5'. If you think that a statement is partly true for you, then circle the '1', '2', '3' or '4', according to how strongly you feel that it reflects why you exercise or might exercise.

Remember, we want to know *why you personally* choose to exercise or might choose to exercise, not whether you think the statements are good reasons for *anybody* to exercise.

It helps us to have basic personal information about those who complete this questionnaire. We would be grateful for the following information:

Your age years

Your gender male/female

		Not at all true for me					Very true for me
Personally, I exercise (or might exercise) ...							
1	To stay slim	0	1	2	3	4	5
2	To avoid ill-health	0	1	2	3	4	5
3	Because it makes me feel good	0	1	2	3	4	5
4	To help me look younger	0	1	2	3	4	5
5	To show my worth to others	0	1	2	3	4	5
6	To give me space to think	0	1	2	3	4	5

Personally, I exercise (or might exercise) ...	Not at all true					Very true
	for me					for me
7 To have a healthy body	0	1	2	3	4	5
8 To build up my strength	0	1	2	3	4	5
9 Because I enjoy the feeling of exerting myself	0	1	2	3	4	5
10 To spend time with friends	0	1	2	3	4	5
11 Because my doctor advised me to exercise	0	1	2	3	4	5
12 Because I like trying to win in physical activities	0	1	2	3	4	5
13 To stay/become more agile	0	1	2	3	4	5
14 To give me goals to work towards	0	1	2	3	4	5
15 To lose weight	0	1	2	3	4	5
16 To prevent health problems	0	1	2	3	4	5
17 Because I find exercise invigorating	0	1	2	3	4	5
18 To have a good body	0	1	2	3	4	5
19 To compare my abilities with other peoples'	0	1	2	3	4	5
20 Because it helps to reduce tension	0	1	2	3	4	5
21 Because I want to maintain good health	0	1	2	3	4	5
22 To increase my endurance	0	1	2	3	4	5
23 Because I find exercising satisfying in and of itself	0	1	2	3	4	5

		Not at all true for me					Very true for me
Personally, I exercise (or might exercise) ...							
24	To enjoy the social aspects of exercising	0	1	2	3	4	5
25	To help prevent an illness that runs in my family	0	1	2	3	4	5
26	Because I enjoy competing	0	1	2	3	4	5
27	To maintain flexibility	0	1	2	3	4	5
28	To give me personal challenges to face	0	1	2	3	4	5
29	To help control my weight	0	1	2	3	4	5
30	To avoid heart disease	0	1	2	3	4	5
31	To recharge my batteries	0	1	2	3	4	5
32	To improve my appearance	0	1	2	3	4	5
33	To gain recognition for my accomplishments	0	1	2	3	4	5
34	To help manage stress	0	1	2	3	4	5
35	To feel more healthy	0	1	2	3	4	5
36	To get stronger	0	1	2	3	4	5
37	For enjoyment of the experience of exercising	0	1	2	3	4	5
38	To have fun being active with other people	0	1	2	3	4	5

		Not at all true for me					Very true for me
Personally, I exercise (or might exercise) ...							
39	To help recover from an illness/injury	0	1	2	3	4	5
40	Because I enjoy physical competition	0	1	2	3	4	5
41	To stay/become flexible	0	1	2	3	4	5
42	To develop personal skills	0	1	2	3	4	5
43	Because exercise helps me to burn calories	0	1	2	3	4	5
44	To look more attractive	0	1	2	3	4	5
45	To accomplish things that others are incapable of	0	1	2	3	4	5
46	To release tension	0	1	2	3	4	5
47	To develop my muscles	0	1	2	3	4	5
48	Because I feel at my best when exercising	0	1	2	3	4	5
49	To make new friends	0	1	2	3	4	5
50	Because I find physical activities fun, especially when competition is involved	0	1	2	3	4	5
51	To measure myself against personal standards	0	1	2	3	4	5

Thank you for completing this questionnaire