



Revista Ciencias de la Actividad Física

ISSN: 0717-408X

ISSN: 0719-4013

rvargas@ucm.cl

Universidad Católica del Maule

Chile

Fuentes Vilagrón, Gerardo; Lagos Hernández, Roberto Iván
Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía

Revista Ciencias de la Actividad Física, vol. 20, núm. 2, 2019, Julio-, pp. 1-13

Universidad Católica del Maule

Chile

DOI: <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525661608002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org
UAEM

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía

Motivations towards the practice of physical-sports activity in students of The Araucanía

*Gerardo Fuentes Vilugrón, **Roberto Iván Lagos Hernández

Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 20(2), julio-diciembre, 1-13. DOI: <http://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>

RESUMEN

El problema de este estudio tiene relación con las motivaciones que poseen los estudiantes en relación a la práctica físico-deportiva. Considerando que la práctica físico-deportiva es un elemento importante para mantener un estilo de vida saludable, sobre todo en la adolescencia, dado que existen constantes cambios físicos, psicológicos y sociales. En relación a esto, el objetivo de este estudio es determinar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, en estudiantes adolescentes, en establecimientos de enseñanza básica y media de la Región de la Araucanía. La investigación tiene un enfoque Cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal, descriptivo. El instrumento para la recolección de datos es el “Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad Físico-Deportiva” (C.A.M.P.A.F.D). Los resultados manifiestan que las principales motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva son la capacidad personal para el deporte, como un medio de pasar el tiempo, por superación personal y por motivos de salud. Concluyendo que los antecedentes obtenidos deben ser de herramienta para la construcción de estrategias por profesionales de la salud para incentivar hacia la práctica físico-deportivo, desde el conocimiento de las motivaciones intrínsecas que poseen los estudiantes.



PALABRAS CLAVE

Adolescencia, motivaciones, actividad físico-deportiva.

* Universidad Católica de Temuco. Temuco, Chile.

** Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile.

ABSTRACT

The objective of this study is related to the motivations that students have in relation to the physical-sporting practice. Considering that, the physical-sports practice is an important element to maintain a healthy lifestyle, especially in adolescence, since there are constant physical, psychological and social changes. In this regard, the objective of this study is to determine the reasons for the practicing physical-sporting activity, in adolescent students, in elementary and middle school establishments in the Araucanía region. The research has a quantitative approach, with a non-experimental, transversal type and descriptive design. The instrument for the data collection is the "questionnaire for analyzing the motivation and the practicing of physical-sporting activity" (C.A.M.P.A.F. D). The results show that the main motivations for the practicing of physical-sporting activity are the personal capacity for sport, as a means of passing time, for personal improvement and for health reasons. Concluding that the antecedents obtained must be a tool for the construction of strategies by health professionals to encourage physical-sporting practice, from the knowledge of the intrinsic motivations that the students have.

Key words

Adolescence, motivations, physical-sporting activity.



2

INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema de este estudio tiene relación con las motivaciones que poseen los estudiantes adolescentes en relación a la práctica físico-deportiva. Al respecto, ya es sabido, la cantidad de beneficios que la actividad físico-deportiva tiene para la salud en los aspectos físicos, psicológicos y sociales (Hidalgo, Ramírez, & Hidalgo, 2013; Márquez et al., 2016; Castañeda, Zagalaz, Arufe, & Campos, 2018; Rosa-Guillamón, 2019). Por lo tanto, la práctica físico-deportiva es un elemento importante para mantener un estilo

de vida saludable (López, Rodríguez, García, & Pérez, 2016), sobre todo en la adolescencia considerándose una etapa crítica de transición entre la niñez y la adultez que está sometida a constantes cambios físicos y emocionales con altos factores de riesgo (dos Santos & Leal, 2017; Gaete, 2015; Gasteilum, Guedea, Lugo, Barrón, & García, 2019).

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que los niños y adolescentes entre

los 5 y los 17 años de edad, debieran practicar algún tipo de actividad física moderada o vigorosa a lo menos 60 minutos diarios (González et al., 2016). En base a esto, el papel de las actividades físico-deportivas durante las etapas de crecimiento y desarrollo se hacen fundamentales por sus beneficios, entre los que están: el control de peso, regulación de la presión arterial, densidad mineral de los huesos, depresión, entre otros (Hidalgo, Ramírez, & Hidalgo, 2013; Maureira, et al., 2014). Sin embargo, en la adolescencia ha aumentado de manera considerable la inactividad física y las conductas sedentarias, producto del uso de tecnologías, tales como, televisión, internet, entre otros. Además, se ha establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad físico-deportiva en los adolescentes están determinadas también por factores familiares (Lavielle, Pineda, Jáuregui, & Castillo, 2014).

En otro aspecto, las clases de educación física cumplen una función importante para motivar a los estudiantes a la práctica de actividades físico-deportivas, dado que la participación y motivación a dichas prácticas está relacionada al desarrollo a nivel físico, como psicológico y social. Entendiendo, que el objetivo de la asignatura se refiere a la promoción de hábitos de vida saludable durante la niñez y la adolescencia, en función de favorecer una mayor adherencia a estos hábitos en la edad adulta. De esta forma, se hace más complejo,

cuando las experiencias de los estudiantes forjan una mala opinión acerca de la educación física propiamente tal (Cuevas, García, & Contreras, 2013).

Al considerar los diversos antecedentes teóricos anteriormente mencionados, no se puede negar los beneficios que aporta la práctica de actividad físico-deportiva. Por lo que se hace necesario indagar acerca de las motivaciones que poseen los estudiantes para la práctica físico-deportiva, haciendo un recorrido internacional de investigaciones relacionadas al objeto de estudio.

En una investigación realizada en Madrid, se encontró que la diversión y la ocupación del tiempo libre, el mantenimiento de la línea y de la forma física, la salud y el gusto por el deporte son, en ese orden, los principales motivos para realizar actividad física en el tiempo libre. En relación con el género, los varones practican actividad física principalmente por diversión y ocupación del tiempo libre, en cuanto a las mujeres, tienen una orientación más dirigida a los aspectos estéticos (Rodríguez, Boned, & Garrido, 2009).

En este mismo país, se evidenció que los principales motivos para la práctica físico-deportiva son, la diversión, estar con los amigos, y el gusto por hacer actividad física. Cuando se comparan los resultados en relación al género, se muestra que, tanto varones como damas, hacen actividad física-deportiva solo por diversión (Martínez et al., 2012).

En América Latina, en un estudio reportado en Colombia con jóvenes universitarios, se encontró como resultados que el principal motivo para realizar actividad física era para beneficiar la salud y mejorar su figura, siendo este último mayoritariamente en las damas (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011). Asimismo, en otro estudio se concluyó que los motivos por los cuales las personas realizan actividad física o ejercicio físico, varían según la edad y el sexo, a mayor edad, predominan los motivos relacionados con el mantenimiento de la salud y la diversión, al igual que hombres y mujeres se comportan distinto, ya que los motivos de las mujeres se relacionan con el cuidado de la imagen y el control de peso corporal, mientras que los hombres los motivos son la competición, el triunfo y el rendimiento físico (Rodríguez, Morera, Barrantes, & Ugalde, 2014).

En relación a esto, nace la pregunta ¿Cuáles son los motivos, por los cuales, los estudiantes en la etapa adolescente, practican actividades físico-deportiva?. Tomando en consideración la pregunta de investigación y la evidencia empírica recopilada, surge el siguiente objetivo general: (1) determinar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, en estudiantes adolescentes, en establecimientos de enseñanza básica y media de la Región de la Araucanía.

METODOLOGÍA

Esta investigación está fundamentada en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra de este estudio es por conveniencia dado que los sujetos de estudio fueron escogidos dentro de una población mayor (Mendieta, 2015), conformada por 175 estudiantes entre séptimo a cuarto año de enseñanza básica y media, que varían entre las edades de 11 a 19 años, que se dividen en 60 estudiantes de género femenino y 115 de género masculino, pertenecientes a cinco establecimientos educacionales de la Región de la Araucanía, distribuidos en las Comunas de Temuco, Padre Las Casas y Perquenco y que se caracterizan por ser instituciones particulares subvencionadas con alto índice de estudiantes con vulnerabilidad social.

En cuanto a los criterios de exclusión, no son parte del estudio aquellos estudiantes que no cumplan con la edad establecida (entre 11 a 19 años); estudiantes que no se encuentren el día de la aplicación del cuestionario; estudiantes que no se encuentren matriculados en alguno de los establecimientos educacionales que participarán del estudio; Estudiantes que no estén cursando los niveles de entre Séptimo a cuarto año de enseñanza media; y no se consideran las encuestas de los estudiantes que no fueron completamente contestadas



y/o no cuenten con consentimiento y asentimiento informado.

Previo a la aplicación del instrumento para la recolección de datos, se solicitó la autorización a los respectivos establecimientos, y se envió un consentimiento informado (mayores de 18 años) y un asentimiento informado (menores de 18 años), siendo estos un requisito para la participación en este estudio. En relación al instrumento que se ha utilizado para la recolección de datos, consiste en un único cuestionario para el análisis de Motivación y la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva (CAMPAGFD) de Hellín, Moreno y Rodríguez (2004). El cuestionario consta de 26 apartados de carácter cerrado, organizado en 11 bloques relacionados entre sí, de los cuales se obtiene información sobre el comportamiento físico-deportivo de la población (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004). Dicho cuestionario fue aplicado durante el mes de mayo en las clases de educación física de los respectivos establecimientos.

En cuanto al orden de los datos obtenidos a través del Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad Físico-Deportiva, se hace uso de una planilla Microsoft Excel 2013© para tener una organización preliminar de los datos. Para el tratamiento y análisis estadístico de los datos obtenidos, se hace uso del programa computacional SPSS © versión 23.0. a fin de realizar un análisis estadístico descriptivo de las varia-

bles expuestas. Mientras que las consideraciones éticas están basadas en los postulados de Singapur.

RESULTADOS

El total de estudiantes encuestados fueron 175, entre las edades de 12 a 19 años, pertenecientes a la región de la Araucanía. Estos, se dividen en 115 sujetos de género masculino y 60 de género femenino (véase Tabla 1).

Tabla 1

Clasificación de estudiantes por género y edad.

	Masculino	Femenino	Total
Edad			
12	9	5	14
13	15	10	25
14	14	10	24
15	28	10	38
16	11	2	13
17	21	16	37
18	14	6	20
19	3	1	4
Total	115	60	175

En relación con los estudiantes encuestados, existe una prevalencia de 118 sujetos equivalentes al 67,4% que sí practican algún tipo de actividad físico-deportivo. No obstante, 57 estudiantes (32,6%) del total, exponen no practicar ningún tipo de actividad físico-deportiva (véase Tabla 2).



Tabla 2

Prevalencia de estudiantes que practican y no practican Actividad Físico-Deportiva.

	Género	Masculino	Práctica		Total
			si	no	
	Masculino	Nº	83	32	115
	Femenino	Nº	35	25	60
	Total	Nº	118	57	175

Al llevar a cabo un análisis por género de quienes practican y no practican actividad física-deportiva, se obtienen los siguientes resultados: De un total de 115 estudiantes encuestados de género masculino, 83 varones (47,4%) sí practican actividades físico-deportivas, mientras que 32 sujetos equivalentes al 18,3% no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva. Por otro lado, de 60 estudiantes de género femenino, 35 (20%) del total, practican actividad física-deportiva, mientras que 25 damas, (14,3%) del total, dicen no practicar actividades físico-deportivas (véase Tabla 2).

En cuanto a los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, se encontraron los siguientes resultados:

Tabla 3

Frecuencia de estudiantes que se sienten capacitados para el deporte.

	Masculino	Femenino	Total
Capacitado	64	22	86
Total	64	22	86

Son 118 los adolescentes que exponen que si realizan algún tipo de actividad física-deportiva. Al respecto, 86 estudiantes (72,8%) mencionaron que “se sienten capacitados para el deporte”. Al comparar los resultados según el género, se encuentra que 64 estudiantes (54,2%) pertenecen al género masculino y 22 (18,6%) pertenecen al género femenino (véase Tabla 3).

Tabla 4

Frecuencia de estudiantes que practican actividad físico-deportiva por pasatiempo y diversión.

	Masculino	Femenino	Total
Pasatiempo	61	25	86
Total	61	25	86

Asimismo, la diversión y las formas de pasar el tiempo se vuelven una de las motivaciones más valoradas por los estudiantes. Puesto que, 86 estudiantes (72,8%) exponen que realizan actividad físico-deportiva, con el objetivo de “pasar el tiempo y por diversión”. En relación a estos antecedentes, 61 estudiantes (51,7%) pertenecen al género masculino y 25 estudiantes (21,1%) pertenecen al género femenino (véase Tabla 4).



Tabla 5

Frecuencia de estudiantes que practican actividad físico-deportiva por superación personal.

	Masculino	Femenino	Total
Superación	62	24	86
Total	62	24	86

Las motivaciones relacionadas con la superación personal es una de los motivos fundamentales para la práctica físico-deportiva. Al respecto, 86 adolescentes (72,9%) exponen que realizan actividades físico-deportivas dado que “Les gusta superarse”. Entre estos, 62 adolescentes (52,5%) pertenecen al género masculino y 24 (20,3%) pertenecen al género femenino (véase Tabla 5).

Tabla 6

Frecuencia de estudiantes que practican actividad físico-deportiva por Salud.

	Masculino	Femenino	Total
Salud	61	24	85
Total	61	24	85

Tal como se ha evidenciado en las investigaciones empíricas expuestas en este estudio, la salud es fundamental en el ser humano. Al respecto, la práctica de actividad físico-deportiva es uno de los elementos que contribuyen al desarrollo de hábitos saludables. En ese contexto, 85 es-

tudiantes (72%) mencionaron que realizan actividades físico-deportivas dado que “Es bueno para la salud” de los cuales, 61 estudiantes (51,7%) pertenecen al género masculino y 24 estudiantes (20,3%) pertenecen al género femenino (véase Tabla 6).

DISCUSIÓN

Este estudio tuvo como propósito determinar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva, en estudiantes adolescentes, en establecimientos de enseñanza básica y media de la Región de la Araucanía. Haciendo uso de un cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de actividad físico-deportiva (C.A.M.P.A.F.D.).

En relación al objetivo de investigación, se realizó una revisión sistemática de diversas investigaciones que hablan sobre los motivos o motivaciones que tienen los adolescentes para practicar actividad física-deportiva. En este contexto, los resultados que aportan Macarro et al. (2012) exponen que los ítems más valorados por los estudiados son: (1)Para estar sano y en forma; (2)Porque me gusta hacer deporte; y (3)para ocupar el tiempo libre”. Al analizar estos antecedentes en relación a los hallazgos de esta investigación, se evidencia similitudes en los motivos más valorados. Puesto que, la capacidad para el deporte, la ocupación del tiempo libre y la superación personal son las mayores mo-



tivaciones para los adolescentes estudiados de la región de la Araucanía.

Capdevila, Niñerola y Pintanel (2004) indican en su estudio que una de los objetivos de la práctica físico-deportiva es obtener sensaciones de bienestar, diversión y autosatisfacción. Así, al igual que los datos obtenidos en esta investigación, los adolescentes expresan como motivos para practicar estas actividades es la diversión y el bienestar (Capdevila, Niñerola, & Pintanel, 2004). De igual forma, en la investigación de Martínez y otros (2012), la actividad física-deportiva por motivos de pasatiempo también es uno de los items mas valorados en el estudio. A respecto, las actividades recreativas son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria (Meneses & Monge, 1999; Salazar, 1996). Es decir, según los resultados obtenidos en este estudio, fuera de la educación formal, los estudiantes poseen motivaciones a practicar diferentes actividades de carácter físico-deportiva en tiempo de ocio o libres. De tal forma que dichas prácticas se han vuelto un hábito de ocupación de tiempo libre en un número elevado de personas según indica la evidencia (Hellín, Moreno, & Rodríguez, 2004).

El bienestar producido por la práctica de actividad físico-deportiva, no es solo física en el desarrollo de salud física, energía y destrezas, disminución de dolores y mejor conciliación del sueño, sino también mental y social (Hidalgo, Ramírez, & Hidalgo, 2013; Márquez, et al., 2016; Castañeda, Zagalaz, Arufe, & Campos, 2018; Rosa-Guillamón, 2019). Puesto que además de los beneficios para el mantenimiento de una salud positiva, la práctica de actividades físico-deportivas están asociadas a una mejor autoestima, a una mejor capacidad de manejar situaciones de estrés, práctica de autocuidado, mejores relaciones sociales, mejor relación familiar, por consiguiente mejor disfrute de la vida (Trejos, Meza, 2017).

Al considerarse una investigación realizada en Chihuahua, México, la salud es uno de los motivos más valorados por la población estudiada, encontrando similitud con el cuarto motivo más valorado de este estudio, en donde 85 estudiantes de la Región de la Araucanía (72%) mencionan que realizan actividades físico-deportivas “Porque hace bien para la salud” (Muñoz, Muñoz, De la Torre, Hinojos, & Pardo, 2016). En este sentido, como expone Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa (2018) la práctica físico-deportiva posee beneficios en todo el organismo y así también tiene efectos protectores hacia los hábitos de vida negativos (consumo de tabaco, alcohol y drogas). Al respecto, aque-



Ilos adolescentes que realizan actividad físico-deportiva tienen menores probabilidades de desarrollar problemas de salud (Rosa-Guillamón, 2019). Sin embargo, la obesidad asociada a las conductas sedentarias se ha vuelto un problema de salud pública a nivel mundial (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011). No obstante, históricamente el ser humano se ha preocupado por el cuidado de la salud, descubriendo que la práctica físico-deportiva es necesaria para el correcto desarrollo físico, psicológico y social (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016). Este descubrimiento ha vuelto el cuidado de la salud como una de las principales motivaciones de los adolescentes para la realización de actividad físico-deportiva.

CONCLUSIONES

La motivación de los estudiantes en relación a la práctica físico-deportiva está basada principalmente en la percepción positiva de las capacidades personales para esta actividad, en la utilización de tiempos libres en actividades que pueden provocar entretenimiento o diversión y la motivación personal que conlleva el superarse. Al respecto, y en base a los antecedentes, se concluye que en la adolescencia las razones hacia la práctica físico-deportiva está enfocada a la autopercepción que los estudiantes tienen de sí mismos, puesto que, la capacidad de percibir sus habilidades y la motivación para desarrollarlas y superarlas, evidencia un benefi-

cio psicológico para los estudiantes, lo que se cohesionan con las otras dimensiones (físico y social) para el desarrollo integral de los adolescentes.

Aunque existen diversas motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas, todas son asociadas al beneficio que dichas prácticas tienen en el desarrollo de hábitos de vida saludables. Por consiguiente, a la disminución de enfermedades de tipo biológicas como las cardiovasculares, tensión arterial, cáncer, diabetes, obesidad y control de peso, entre otras. Y enfermedades de carácter psicológicos, tales como depresión, estrés, ansiedad, etc. Además, contribuye a disminuir conductas de riesgo en esta etapa, como lo son el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

En este sentido, surge el desafío de hacer uso de estos antecedentes para próximos estudios sobre las motivaciones que tienen tanto los estudiantes de enseñanza media, como también básica y universitarios, con el fin de tener datos que arrojen información en todas las etapas de educación escolarizada en referencia a la práctica de actividades Físico-deportivas. Además, se sugiere hacer uso de los datos, tanto por profesores, monitores, o profesionales dedicados al área de la actividad física y la salud con el fin de entender los procesos en que los adolescentes se encuentran, de este modo, estimular aquellas motivaciones que contribuyan al incentivo de la práctica físico-deportiva.



Cabe destacar que, para efecto de próximos estudios, futuros investigadores deben ser cuidadosos en ciertas dificultades asociadas a esta investigación, principalmente a la disminución de la muestra por la forma de responder el instrumento. Es decir, considerando que uno de los criterios de exclusión de este estudio consistió en la no consideración de aquellos cuestionarios que no estuviesen completamente respondidos. Esto, provocó que se excluyeran cierta cantidad de antecedentes en relación a la muestra total de este estudio.

Cuevas, R., García, T., & Contreras, O. (2013). Perfiles motivacionales en Educación Física: una aproximación desde la teoría de las Metas de Logro 2x2. *Anales de Psicología*, 29(3), 685-692. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175821>

dos Santos, M., & Leal, A. (2017). Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 18(1), 61-72. Obtenido de <http://revistacf.ucm.cl/article/view/109/112>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. doi:[10.1016/j.rchipe.2015.07.005](https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005)

Gastelum, G., Guedea, J., Lugo, R., Barrón, J., & García, D. (2019). Percepción de la imagen corporal en preadolescentes escolares del norte de México: género y nivel socioeconómico. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-12. doi:<https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.5>

González, J., Zurita, F., Viciana, V., Martínez, A., García, S., & Estévez, M. (2016). Actividad Física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Asociación Brasileira de Psicología Escolar e Educacional*, 20(1), 13-22. doi:[10.1590/2175-3539/2015/0201908](https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0201908)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. Obtenido de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1p55.pdf>

Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V., & Campos, M. (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. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>



- Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-115. Obtenido de <http://www.um.es/univefd/Motmur.pdf>
- Hidalgo, C., Ramírez, G., & Hidalgo, A. (2013). Actividad Física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952. doi:[10.1590/S1413-81232013000700009](https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700009)
- Lavielle, P., Pineda, V., Jáuregui, O., & Castillo, M. (2014). Actividad Física y Sedentarismo: Determinantes Sociodemográficos, familiares y su impacto en la Salud del Adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172. doi:[10.15446/rsap.v16n2.33329](https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329)
- López, F., Rodríguez, P., García, E., & Pérez, J. (2016). Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de Murcia (España). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(2), 101-106. doi:[10.5546/aap.2016.101](https://doi.org/10.5546/aap.2016.101)
- Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76. Obtenido de <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/92/97>
- Macarro, J., Martínez, A., & Torres, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación secundaria obligatoria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396. doi:<http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v10i26.1505>
- Márquez, A., Alonso, M., Gómez, M., Alonso, B., Oliva, N., & Armandáriz, N. (2016). Motivaciones para la actividad física deportiva y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria. *Ciencia y Enfermería*, 22(3), 47-59. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532016000300047>
- Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Delgado, M. (2012). Motivos de práctica de Actividad Físico-Deportiva en adolescentes Españoles: Estudio Avena. Profesorado. *Revista de Curriculum y Formación de Profesorado*, 16(1), 391-398. Obtenido de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev-161COL11.pdf>
- Maureira, F., Díaz, I., Foos, P., Ibáñez, C., Molina, D., Aravena, F., Barra, M. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 15(1), 43-50. Obtenido de <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/40/47>



- Mendieta, G. (2015). Informantes y Muestreo en investigación Cuantitativa. *Investigaciones Andinas*, 17(30), 1148-1150. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2390/239035878001.pdf>
- Meneses, M., & Monge, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), 16-24. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
- Muñoz, M., Muñoz, M., De la Torre, M., Hinojos, E., & Pardo, J. (2016). Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la población de Chihuahua (Méjico). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(1), 10-16. doi:[10.12873/361muñozdaw](https://doi.org/10.12873/361muñozdaw)
- Rodríguez, A., Morera, M., Barrantes, K., & Ugalde, J. (2014). Relación entre los factores motivacionales, la Edad, el Sexo, en las Personas Participantes de un Proyecto de Natación. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 11(1), 13-25. doi:[10.15359/mhs.11-1.2](https://doi.org/10.15359/mhs.11-1.2)
- Rodríguez, G., Boned, C., & Garrido, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244-254. doi:[10.1590/S1020-49892009000900009](https://doi.org/10.1590/S1020-49892009000900009)
- Rosa-Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-15. doi:<http://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>
- Salazar, C. (1996). Educación Física y recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20(1), 57-65. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/24564/24753>
- Trejos, D., Meza, D. (2017) Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 26(1), 74-85. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140914292017000100074
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>



Dirección para correspondencia

Gerardo Andrés Fuentes Vilugrón
Magíster en Didáctica de la
Educación Física.
Universidad Católica de Temuco.
Temuco, Chile.



13

Número de registro ORCID:
[https://orcid.org/0000-0002-8924-
7821](https://orcid.org/0000-0002-8924-7821)

Contacto:
gfuentes2019@alu.uct.cl

Recibido: 07-05-2019
Aceptado: 30-10-2019



Esta obra está bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.