

Vol. 23, 2026, pp. e1127 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Componente motivacional para la incorporación a la práctica sistemática de actividad física

Viviana de la Caridad Sanabria Rodríguez*

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. <https://orcid.org/0009-0007-9149-0170> sanabriarviviana@gmail.com

María Elena Ruiz Jurado

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. <https://orcid.org/0000-0003-3292-1149> mariaerjurado@gmail.com

Michelly Nilda Cruz Savón

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. <https://orcid.org/0009-0006-3536-8181> cruzmichelly76@gmail.com

***Autor para la correspondencia.**

Recibido: 14/VI/2025

Aceptado: 15/XI/2025

Publicado: 16/I/2026

Tipo de artículo: original

Resumen: La autopercepción de la actividad física constituye un factor clave en la motivación y en la adopción de hábitos saludables, por lo que su exploración resulta esencial junto al estudio de las capacidades físicas básicas. En este contexto se aplicó el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (*Global Physical Activity Questionnaire*, GPAQ) y un test de completamiento de frases, a estudiantes de tercer año de la carrera de Cultura Física, con el objetivo fue analizar el componente motivacional y su influencia en la práctica sistemática de actividad física. La investigación se desarrolló mediante métodos teóricos – con énfasis en el analítico sintético – y empíricos, que incluyeron revisión documental y encuestas. Se empleó un diseño correlacional que integró enfoques cualitativos y cuantitativos orientados al establecimiento de relaciones entre la motivación y la práctica de actividad física. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentan niveles altos o moderados de actividad física, con una fuerte asociación entre motivación intrínseca y adherencia a la práctica de actividad física. El estudio

permitió analizar la relación entre el componente motivacional y la incorporación a la práctica sistemática de actividad física evidenciando una relación directa entre la percepción subjetiva de la capacidad personal, el placer en la práctica y la constancia en el comportamiento activo. La revisión bibliográfica en bases de datos como Scopus, PubMed y Scielo no arrojó antecedentes sobre la aplicación del GPAQ en estudiantes de cultura física en Cuba.

Palabras clave: autopercepción; motivación; actividad física

Motivational component in the systematic adoption of physical activity practice

Abstract: Self-perception of physical activity is a key factor in motivation and the adoption of healthy habits, making its exploration essential alongside the study of basic physical capacities. In this context, the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and a sentence completion test were administered to third-year students of the Physical Culture degree program. The objective was to analyze the motivational component and its influence on the systematic practice of physical activity. The research was conducted using theoretical methods—with emphasis on analytical-synthetic approaches—and empirical methods, including document review and surveys. A correlational design was employed, integrating qualitative and quantitative approaches aimed at establishing relationships between motivation and physical activity practice. The results showed that most students exhibit high or moderate levels of physical activity, with a strong association between intrinsic motivation and adherence to physical activity practice. The study allowed analyzing the relation between the motivational component and the incorporation to the practical systematics of physical activity evidencing a direct relationship between the subjective perception of the personal capacity, the pleasure in practice and the note in the active behavior. A literature review in databases such as Scopus, PubMed, and Scielo revealed no prior studies on the application of the GPAQ among Physical Culture students in Cuba.

Passwords: self-perception; motivation; physical activity

Componente motivacional na adoção sistemática da prática de atividade física

Resumo: A autopercepção da atividade física constitui um fator-chave na motivação e na adoção de hábitos saudáveis, sendo sua exploração essencial juntamente com o estudo das capacidades físicas básicas. Nesse contexto, foi aplicado o Questionário Mundial sobre Atividade Física (Global Physical Activity Questionnaire, GPAQ), e um teste de completamento de frases, a estudantes do terceiro ano do curso de Cultura Física. O objetivo foi analisar o componente motivacional e sua influência na prática sistemática de atividade física. A pesquisa foi desenvolvida por meio de

métodos teóricos – con énfase no analítico-sintético – e empíricos, que incluíram revisão documental e aplicación de cuestionários. Utilizouse un desenho correlacional que integrou abordagens cualitativas e cuantitativas, voltado ao establecemento de relacións entre a motivación e a práctica de actividade física. Os resultados evidenciaron que a maioría dos estudantes presenta niveis altos ou moderados de actividade física, con forte asociación entre motivación intrínseca e adhesión à práctica de actividade física. O estudo permitiu analizar a relación entre o componente motivacional e a incorporación à práctica sistemática de actividade física, evidenciando una relación directa entre a percepción subjetiva da capacidade persoal, o pracer na práctica e a constancia no comportamento activo. A revisión bibliográfica en bases como Scopus, PubMed e Scielo non revelou antecedentes sobre a aplicación do GPAQ en estudantes de Cultura Física en Cuba.

Palabras-clave: autopercepción; motivación; actividade física

Introducción

La autopercepción de la actividad física constituye un componente esencial en la formación de hábitos saludables, incidiendo directamente en la motivación, el bienestar psicológico y la adherencia a estilos de vida activos. Las personas que desarrollan una imagen positiva de su condición corporal tienden a mostrar mayor disposición para participar en actividades deportivas y recreativas, así como una actitud favorable hacia la mejora continua de su rendimiento físico. Esta percepción interna no solo influye en el compromiso con la práctica física, sino que también repercute en la autoestima, la regulación emocional y la calidad de las interacciones sociales.

Márquez *et al.* (2006) vinculan el sedentarismo y la baja motivación con la escasa movilidad corporal durante el tiempo libre en contextos escolares, la falta de hábitos de movimiento asociados a estilos de vida sedentarios y el impacto de la automatización. A ello se suma el déficit de actividades extracurriculares atractivas, lo que afecta negativamente la vida académica.

Deci y Ryan (2000) destacan que tanto las metas que el individuo se propone (el “Qué”) como las razones que lo impulsan (el “Por Qué”) inciden profundamente en el bienestar psicológico y el funcionamiento personal. En esta línea, Altmeyer *et al.* (2021) señalan que el diseño de metas alcanzables, visualmente estimulantes y personalizadas incrementa significativamente la adherencia a programas de actividad física.

Gute *et al.* (2022) refuerzan esta perspectiva al afirmar que las actividades deben estar alineadas con las metas personales y responder a la motivación intrínseca, la cual incluye el reconocimiento social, el acompañamiento en la formulación de objetivos y la diversidad informativa en el entrenamiento.

Rodríguez y Pérez (2023) sostienen que la motivación no solo determina el inicio de la práctica deportiva, sino también su continuidad y el nivel de esfuerzo que el practicante está dispuesto a asumir. Por su parte, Aldama y Tejera (2023) evidencian que la práctica regular de actividad física, especialmente de tipo aeróbico, tiene un impacto positivo en la condición física saludable, incluso en personas con enfermedades crónicas no transmisibles.

Piñera y Ruiz (2022) concluyen que una condición física óptima y niveles moderados o vigorosos de actividad física favorecen los procesos cognitivos.

Sobre esta base, comprender cómo los estudiantes de la carrera de Cultura Física perciben su propia condición corporal y motivacional se vuelve clave para orientar estrategias pedagógicas más efectivas. En el presente estudio se aplicaron el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ, por sus siglas en inglés) y un test de completamiento de frases a estudiantes de tercer año de la carrera de Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo”.

El GPAQ, diseñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2002 como parte de la iniciativa *STEPwise* para la vigilancia de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, permite recopilar información detallada sobre los niveles de actividad física en distintos ámbitos de la vida cotidiana: trabajo, transporte y tiempo libre. Así, ofrece una visión integral del comportamiento físico habitual.

El test de completamiento de frases, por su parte, permite explorar aspectos emocionales, motivacionales y de personalidad mediante respuestas abiertas y espontáneas, revelando patrones internos que no siempre emergen en otros instrumentos. La aplicación conjunta de ambos instrumentos se realizó de forma grupal en una sesión inicial, complementada con una batería de pruebas diagnósticas de la condición física, con el propósito de captar tanto las dimensiones objetivas del comportamiento físico como los aspectos subjetivos que configuran la experiencia personal de los estudiantes.

Las pruebas de eficiencia física —que evalúan fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad— permiten establecer correlaciones entre la percepción subjetiva, la motivación interna y el rendimiento físico real. Estos datos contribuyen a construir un diagnóstico integral del perfil físico y psicológico del estudiante, desde una perspectiva formativa y de desarrollo humano.

Wei y Gutiérrez (2020) autores de un único estudio documentado, desarrollado de conjunto en China y Ecuador, reconocen que es escasa la bibliográfica sobre el tema y plantean que la evidencia disponible sobre la articulación entre el GPAQ y las pruebas de eficiencia física es limitada. La revisión de la literatura no arrojó antecedentes sobre la aplicación simultánea de ambos instrumentos en estudiantes de cultura física en Cuba.

La motivación, entendida como el impulso interno que dirige, sostiene y orienta la conducta hacia la consecución de metas, constituye un eje transversal para comprender la articulación entre los factores internos y el comportamiento observable en contextos reales de actividad física. En este marco, el objetivo de la presente investigación fue analizar el componente motivacional y su influencia en la práctica sistemática de actividad física.

Métodos

La investigación fue de tipo descriptiva-correlacional, orientada a conocer patrones de actividad física, con un diseño no experimental transversal cuantitativo y alcance descriptivo.

Se emplearon métodos teóricos, con énfasis en el analítico-sintético, y métodos empíricos que incluyeron revisión documental, aplicación de test: GPAQ y encuesta del completamiento de frases. Se trabajó con un diseño correlacional orientado al establecimiento de relaciones entre las variables cuantitativas del GPAQ (intensidad, frecuencia, duración) y las dimensiones vinculadas a la autopercepción, obtenidas mediante el análisis cualitativo del test de completamiento de frases.

La muestra estuvo compuesta por 11 estudiantes de tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la UCCFD “Manuel Fajardo”, integrantes del Grupo Científico Estudiantil, de los cuales 5 son mujeres y 6 hombres.

La estadística descriptiva permitió explorar la distribución de las respuestas relacionadas con la autopercepción de la motivación, aportando una base sólida para el análisis posterior.

Se aplicó el GPAQ, desarrollado por la OMS para evaluar los niveles de actividad física en población adulta. Esta herramienta reviste gran importancia para la vigilancia de enfermedades crónicas no transmisibles y la promoción de estilos de vida saludables. Este es un instrumento estandarizado compuesto por 16 preguntas que exploran la autopercepción de la actividad física en tres dominios: actividad laboral o estudiantil, desplazamiento, y actividades recreativas. Además, incluye ítems relacionados con el comportamiento sedentario.

Permite estimar la duración total de actividad física semanal (expresada en minutos), la intensidad de la actividad realizada (moderada o vigorosa) y el nivel de sedentarismo. Asimismo, posibilita calcular el gasto energético mediante el Equivalente Metabólico de Tarea (MET, por sus siglas en inglés: *Metabolic Equivalent of Task*). Esta información permite clasificar el nivel de actividad física como alto, moderado o bajo, en función del consumo semanal de MET, que es una forma de medir el gasto energético acumulado durante la realización de actividad física, combinando la intensidad (MET) y la duración y permite evaluar cuanto esfuerzo físico realiza una persona en un período de tiempo determinado, comparándolo con las recomendaciones de la OMS, que establecen un mínimo de 150 minutos de actividad moderada, 75 minutos de actividad vigorosa o una combinación equivalente por semana. Esto equivale a 600 MET-minuto.

Cuando se alcanzan niveles superiores, entre 1500 a 3000 MET-minuto/semana, se obtienen beneficios adicionales que se asocian a una mayor reducción de riesgo cardiovascular, mejor salud mental, control del peso corporal, mayor longevidad y bienestar general.

Con estos datos es posible monitorear tendencias en salud y diseñar políticas públicas o estrategias educativas orientadas a la promoción de la actividad física.

El estudio se realizó en conformidad con las normas éticas de la investigación científica, asegurando la comunicación clara de los objetivos, el alcance y la metodología, así como la obtención del consentimiento informado de los estudiantes participantes.

Resultados

Los niveles de actividad física referidos con la aplicación del GPAQ evidenciaron la autopercepción que tienen los participantes en el estudio acerca del tiempo y la intensidad en que practican actividad física en los tres momentos del día: en el centro laboral o de estudio, durante el desplazamiento desde y hacia el hogar y en el tiempo libre. Ello permitió calcular los MET-minutos consumidos semanalmente.

En la Tabla 1 se reflejan los resultados totales de los 11 participantes. Estos muestran niveles de actividad física superiores al umbral mínimo recomendado por la OMS e incluso, de manera colectiva, a los rangos asociados a beneficios adicionales lo que refleja un patrón de actividad física intensiva y sostenida lo que se corresponde con estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física, con un perfil académico vinculado al desarrollo de capacidades físicas y la promoción de estilos de vida activos.

Tabla 1. Resultados de la aplicación del GPAQ

		Vigoroso				Moderado			
		D/S	T/D	M/S	MET-minutos	D/S	T/D	M/S	MET-minutos
<i>Despl.</i>	Mujer	-	-	-	-	30	135	4050	16200
	Hombre	-	-	-	-	25	1020	25500	102000
<i>En el trab.</i>	Mujer	7	150	1050	8 400	13	600	7 800	31 200
	Hombre	6	240	1440	11520	11	330	3630	14 520
<i>T. L.</i>	Mujer	19	840	15960	127680	11	200	2200	8800
	Hombre	21	465	9765	78120	20	570	11400	45600
<i>Tot. sem.</i>	Mujer	26	990	17010	136080	54	935	50490	201960
	Hombre	25	705	17625	141000	56	1920	107520	430080

Leyenda: **Despl:** desplazarse; **En el trab.:** en el trabajo o el estudio; **T. L.:** tiempo libre; **Tot sem:** total de semanas; **D/S:** días semana; **T/D:** tiempo al día; **M/S:** minutos-semana

Los resultados registraron niveles elevados de actividad física, tanto moderada como vigorosa. En promedio los participantes alcanzaron 960 MET-minutos semanales en actividades moderadas y 1600 MET-minutos semanales en actividades vigorosas, superando ampliamente los umbrales mínimos recomendados por la OMS. Ningún participante reportó actividad física vigorosa en el dominio del traslado lo que sugiere que los desplazamientos cotidianos se realizan a intensidad moderada o baja.

Los hombres presentan, en promedio, mayores niveles de actividad física total, especialmente en el ámbito del desplazamiento y el tiempo libre. También exhiben un mejor equilibrio entre actividad vigorosa y moderada. Las mujeres, por su parte, destacan en la práctica vigorosa en el tiempo libre y en el trabajo, con niveles que superan a los hombres en algunos indicadores clave, como los MET-minutos totales por actividad vigorosa. Estos resultados indican que ambos géneros presentan altos niveles de actividad física, sin embargo, la distribución por tipo de actividad y la intensidad varían, posiblemente influenciadas por factores culturales, personales e incluso académicos.

Las principales motivaciones expresadas por los encuestados con el Test de completamiento de frases son de tipo personal (para mejorar la autoestima y la imagen corporal), social (por influencia de amigos y para satisfacer a la familia) y educativo (para mejorar su rendimiento académico pues todos declaran estar satisfechos con la elección de la carrera de Cultura Física). Estas motivaciones emocionales, sociales y educativas son elementos esenciales para el diseño de actividades físicas en las que se adapten las propuestas pedagógicas generales a las necesidades y el contexto de los estudiantes, favoreciendo su implicación personal para la incorporación a la práctica de actividad física sistemática.

Solo un estudiante se encuentra en el rango de actividad física baja o inactiva, sin cumplir con los umbrales mínimos de actividad física recomendados por la OMS. Este hallazgo es relevante, ya que, aunque representa un porcentaje bajo en relación con el grupo total, pone en evidencia la existencia de factores individuales o contextuales que podrían estar interfiriendo con su participación regular en actividades físicas.

La inactividad física puede estar asociada a variables como la falta de motivación, barreras psicológicas, escasa autopercepción de competencia física y condiciones externas como la sobrecarga académica y limitaciones personales. En el caso particular de este estudiante, los resultados obtenidos mediante el ejercicio de completamiento de frases no aportaron información suficiente para establecer inferencias sólidas sobre su perfil motivacional. Por tanto, se considera necesario continuar profundizando mediante técnicas complementarias que permitan mayor precisión al respecto.

Este grupo se caracteriza por un compromiso elevado con la actividad física, probablemente asociado a altos niveles de motivación intrínseca, autoconfianza en sus capacidades físicas y una clara percepción positiva de su condición física y rendimiento.

Este grupo podría beneficiarse de estrategias que fortalezcan la planificación del ejercicio y el establecimiento de metas personales para aumentar tanto la frecuencia como la intensidad de su actividad física.

Discusión

El hecho de que los participantes en el estudio superen el umbral mínimo sugiere que la muestra estudiada mantiene niveles de actividad física que podrían asociarse con beneficios significativos para la salud física y mental, según los estándares internacionales.

Esto podría interpretarse como un indicio de una cultura activa, hábitos saludables y condiciones del contexto entre los que se pueden señalar el acceso a espacios deportivos y la motivación institucional.

Según informes de la OMS más del 25 % de los adultos y más del 80 % de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones de esta organización, especialmente en contextos urbanos, con desigualdades marcadas por género, nivel socio económico y acceso a espacios seguros.

Aunque el promedio grupal indica un nivel de actividad física suficiente, solo dos estudiantes alcanzaron individualmente los 600 MET-minutos semanales lo que revela una distribución desigual del esfuerzo entre los integrantes del grupo. Este hallazgo destaca la importancia de considerar simultáneamente los patrones individuales y colectivos en la evaluación de la actividad física, especialmente en poblaciones formadas para promoverla.

Lo más significativo del estudio está en el hecho de que este se realizó en un entorno favorable. Sin embargo, aunque los resultados ofrecen indicios valiosos sobre los niveles de actividad física en la muestra estudiada, es importante reconocer como una limitación del estudio está en el tamaño de la muestra que no permite generalizar resultados a poblaciones más amplias.

Los datos sugieren que, si bien existe una mayoría de estudiantes con niveles moderados de actividad física, aún se presenta una baja proporción con niveles altos, lo cual podría resultar paradójico al tratarse de una muestra perteneciente a una carrera universitaria orientada precisamente a la cultura física. Este panorama resalta la necesidad de profundizar en los factores motivacionales, emocionales y conductuales que condicionan el compromiso con la actividad física, aun en contextos formativos especializados. Este patrón puede estar vinculado a factores que deben ser explorados en estudios posteriores.

Por ello se recomienda ampliar el estudio con una muestra más representativa que permita generalizar los resultados a poblaciones diversas e investigar con mayor profundidad los factores ambientales, motivacionales y socioculturales que favorecen la práctica de actividad física en esta población.

Conclusiones

El estudio permitió analizar con mayor profundidad el componente motivacional como un factor determinante en la incorporación a la práctica sistemática de actividad física.

Los resultados ponen de relieve una relación entre la motivación intrínseca —entendida como el impulso interno generado por el interés personal, el disfrute y el sentido de competencia— y la adherencia sostenida a la actividad física sistemática (AFS). Aquellos estudiantes que demostraron niveles más altos de motivación intrínseca también fueron quienes alcanzaron los mayores niveles de actividad física total, evidenciando una relación directa entre percepción subjetiva de la capacidad personal, placer en la práctica y constancia en el comportamiento activo.

Referencias bibliográficas

- Aldama, L. G., & Tejera, J. F. (2023). La condición física saludable en el contexto cubano. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 8(3), 178-187. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/519>
- Altmeyer, M., Lessel, P., Waqar, A. U. R., & Krüger, A. (2021). Design Guidelines to Increase the Persuasiveness of Achievement Goals for Physical Activity. In *Proceedings of the 5th International GamiFIN Conference (GamiFIN-2021)*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2107.12599>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, (4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Gute, D., Schlögl, S., & Groth, A. (2022). Keep on Running! An Analysis of Running Tracking Application Features and their Potential Impact on Recreational Runner's Intrinsic Motivation. In Kurosu, M. (eds). *Human-Computer Interaction. User Experience and Behavior. HCII 2022. Lecture Notes in Computer Science*, vol 13304. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-05412-9_25
- Márquez, S., Rodríguez, J., & de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física: *Apunts: Educación Física y Deportes*, (83), 12-24. <https://revista-apunts.com/sedentarismo-y-saludefectos-beneficiosos-de-la-actividad-fisica/>

- Piñera, H. J., & Ruiz, L. A. (2022). Influencia de la actividad física en los procesos cognitivos. *Revista Cubana de Medicina*, 61(3), e2667. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232022000300017
- Rodríguez, A., & Pérez, A. (2023). La motivación por la carrera en la clase de Educación Física. *Educación y Sociedad*, 21(Especial), 110-122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9102608>
- Wei Min, L., & Gutiérrez Cayo, H. (2020). Efectividad del cuestionario global e internacional de actividad física comparado con evaluaciones prácticas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(2), e410. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200023&lng=es&tlng=es

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría

Viviana de la Caridad Sanabria Rodríguez: Curación de datos, Metodología, Administración de proyecto, Validación, Redacción-borrador original.

María Elena Ruiz Jurado: Conceptualización, Análisis formal, Redacción, revisión y edición.

Michelly Nilda Cruz Savón: Investigación, Supervisión.