

Factores motivacionales en la práctica del ejercicio físico en estudiantes de primer año de medicina

Miguel Efrén Díaz Rodríguez

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias en Deportes de Combate. Profesor Auxiliar. Correo: karatemiguel@infomed.sld.cu Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0995-1932>

José Antonio Negrón Segura

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Doctor en Ciencias en Cultura Física y Deportes. Profesor Titular. Correo: jnegrónhlg@infomed.sld.cu Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2716-3446>

Marvelis Sánchez Ramírez

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias. Profesor Auxiliar. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3093-5600>

Manuel V. Martínez Chapman

Facultad de Ciencias Médicas Holguín. Cuba. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias. Profesor Asistente. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1218-6725>

Luis Manuel Paz Prieto

Facultad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Máster en Ciencias. Profesor Asistente. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9968-6548>

Recibido: 11/V/2022

Aprobado: 23/VI/2022

Publicado: 1/VII/2022

Resumen: El ejercicio físico constituye un componente específico de la actividad física, teniendo en consideración los componentes de tipo de ejercicio, frecuencia, intensidad y duración del esfuerzo, siendo considerado importante para el desarrollo de cualquier programa de ejercicio en los diferentes grupos de edades. Describir los Factores Motivacionales para la realización de ejercicio físico deportivo regular que presentan los estudiantes del primer año de medicina matriculados en el primer semestre 2019 y sus diferencias de acuerdo al sexo. Se realizó un estudio prospectivo descriptivo con

una muestra de 63 sujetos con edades entre 18 y 19 años, mediante el consentimiento libre esclarecido. Fue utilizado los recursos de la estadística descriptiva para el análisis de los datos. Los factores motivacionales más importantes para ambos sexos fueron prevención de enfermedades, placer y bienestar y condición física. Diferencias significativas entre los géneros fueron observadas en cinco factores motivacionales. Estos resultados nos permiten concluir que importantes aspectos motivacionales deben ser considerados en las intervenciones direccionadas a la promoción de los programas de práctica ejercicio físico en nuestra universidad.

Palabras clave: motivación, actividad física, ejercicio físico, promoción de salud

Motivational factors associated with the practice of physical exercise in first-year university students of medicine

Abstract: In particular, physical exercise constitutes a specific component of physical activity, taking into consideration the components of type of exercise, frequency, intensity and duration of effort, being considered important for the development of any exercise program in the different groups of ages. Describe the Motivational Factors for performing regular sports physical exercises presented by first-year medical students enrolled in the first semester 2019 and their differences according to sex. A descriptive prospective study was carried out with a sample of 63 subjects between 18 and 19 years of age, by means of free informed consent. Descriptive statistics resources were used for data analysis. The most important motivational factors for both sexes were Disease Prevention, Pleasure and Well-being and Physical Condition. Significant differences between genders were observed in five motivational factors. These results allow us to conclude that important motivational aspects should be considered in interventions aimed at promoting physical exercise programs at our university.

Keywords: motivation, physical activity, physical exercise, health promotion

Fatores motivacionais na prática do exercício físico em estudantes de medicina do primeiro ano

Resumo: O exercício físico constitui uma componente específica da atividade física, tendo em conta os componentes do tipo de exercício, frequência, intensidade e duração do esforço, sendo considerado importante para o desenvolvimento de qualquer programa de exercício em diferentes faixas etárias. Descreva os Fatores Motivacionais para a realização de exercícios físicos desportivos regulares apresentados pelos alunos do primeiro ano de medicina matriculados no primeiro semestre de 2019 e as suas diferenças de acordo com o sexo. Foi realizado um estudo descritivo prospetivo com uma amostra de 63 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 19 anos, utilizando o consentimento livre e informado. Os recursos das estatísticas descritivas foram utilizados para a análise de dados. Os fatores motivacionais mais importantes para ambos os sexos foram a prevenção da doença, o prazer e o bem-estar e a aptidão. As diferenças significativas entre os sexos foram observadas em cinco fatores motivacionais. Estes resultados permitem-nos concluir que devem ser considerados importantes aspetos motivacionais nas intervenções destinadas a promover programas de exercício físico na nossa universidade.

Palavras-chave: motivação, atividade física, exercício físico, promoção da saúde

Introducción

La actividad física constituye un factor determinante para el estado de salud, independientemente del género, edad y nivel socioeconómico. La práctica habitual de la actividad física puede contribuir a evitar el surgimiento y desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, como la hipertensión, la diabetes mellitus, la aterosclerosis entre otras. En particular el ejercicio físico constituye un componente específico de la actividad física, teniendo en consideración los componentes de tipo de ejercicio, frecuencia, intensidad y duración

del esfuerzo, siendo considerado importante para el desarrollo de cualquier programa de ejercicio en los diferentes grupos de edades.

El desarrollo de la práctica de ejercicio físico aporta importantes beneficios psicológicos y fisiológicos como minimización del estrés, control del peso corporal, mejoramientos de las capacidades cardiorrespiratorias, músculo-esquelética y actúa en la prevención de difusiones cardiovasculares y respiratorias.

Algunos estudios realizados por Thompson (2009) y Legnani (2009) destacan que los principales factores motivacionales para la práctica de ejercicios físicos en estudiantes universitarios son: prevención de enfermedades, control del peso corporal y apariencia física, que son definidos como factores de carácter extrínsecos y control del estrés y placer y bienestar que son considerado de naturaleza intrínseca.

Aunque se conoce la importancia de la práctica habitual de ejercicio físico para la salud individual, diversos estudios demuestran que la proporción de personas que optan por llevar un programa de práctica es reducida. Esto puede estar condicionado por el campo de la esfera motivacional, considerando que, para asumir actitudes con estas características de comportamiento humano por un período de tiempo prolongado, independientemente de su finalidad, es crucial que existan componentes asociados a la motivación.

Se ha abordado esta investigación en torno a un marco contextual que involucra las principales políticas sobre actividad física saludable a nivel mundial, las leyes nacionales que rigen el deporte, la recreación y la salud y el ámbito local en el cual se desenvuelve la investigación. Se tiene como principal apoyo teórico la Teoría de la Autodeterminación (TAD) a través de la cual se observan las características motivacionales de los estudiantes y también otros estudios relacionados con motivación a la actividad físico-deportiva a nivel nacional e internacional, con el objetivo de describir los factores motivacionales para la realización de ejercicios físico-deportivos de forma regular que presentan los estudiantes del primer año de Medicina matriculados en el primer semestre de 2019 y sus diferencias de acuerdo al sexo.

Métodos

Para identificar los factores motivacionales asociados a la práctica del ejercicio físico fue utilizado el instrumento Exercise Motivation Inventory (EMI-2). Este instrumento contempla una variedad de factores de motivación de carácter intrínseco y extrínseco para la práctica de ejercicio físico, el cual fue inicialmente idealizado en lengua inglesa por Markland & Hardy (1993) y contextualizado transculturalmente de acuerdo a la realidad brasilera por Legnani (2009), constituido por 44 cuestiones distribuidas en 10 factores motivacionales: placer y bienestar, control del estrés, reconocimiento social, afiliación, competición, rehabilitación de salud, prevención de enfermedades, control del peso corporal, apariencia física y condición física.

Asumimos en nuestro estudio esta versión por la relación que guarda con nuestro contexto universitario. Cada cuestión de este instrumento fue presentada mediante una escala de puntuación Likert con valores entre 0 a 5 puntos donde el valor mínimo representa “nada verdadero” y el valor máximo “muy verdadero”. A partir de esto fue posible determinar el grado de importancia de los motivos individuales para la práctica del ejercicio físico en el grupo de estudio escogido. Por tanto, se asumió un punto de corte arbitrario equivalente a 2.5 ya que es un punto intermedio continuo de los valores entre (0 y 5) de la escala de medida de respuesta del (EMI-2) y que corresponde a una referencia equidistante entre los valores extremos de la escala. De esta forma los factores con valores medios superiores a 2.5 fueron considerados los principales factores de motivación para la práctica de ejercicio físico entre nuestros estudiantes universitarios.

Fueron utilizados los recursos de la estadística descriptiva para el análisis de los datos. La normalidad de los datos fue realizada por medio del test de Kolmogorov-Smirnov. Las variables que presentaron distribución normal fueron utilizadas en el test Student en muestras independientes para identificar diferencias significativas entre los sexos, con relación a cada factor motivacional para la práctica del ejercicio físico. En el resto de las variables fue aplicado el test de Mann Whitney. Todos los datos fueron analizados y procesados por el paquete estadístico computarizado Statistical Package for the Sciences (SPSS) versión 15.0.

Fueron empleados métodos de nivel teórico y empíricos en el análisis de fuentes para la interpretación recurrente de las diversas fuentes que sirven de marco teórico referencial para determinación de los principales factores motivacionales. Además el análisis-síntesis y la inducción-deducción posibilitaron el estudio de la problemática que se aborda en la investigación y proponer su posible solución. Estos métodos hicieron posible la sistematización de los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la propuesta y junto con ello, la asunción de los criterios, y de las definiciones que sirven de referentes teóricos. También facilitaron el procesamiento e interpretación de los resultados del diagnóstico. La observación científica se utilizó en la obtención de información. Se aplicaron encuestas con el objetivo de conocer el nivel de significación de cada motivo de carácter intrínseco y extrínseco en correspondencia con la escala de medida Likert con valores entre 0 a 5, donde el valor mínimo representa “nada verdadero” y el valor máximo “muy verdadero”. Se empleó el análisis de documentos en el estudio diagnóstico de la situación del problema científico.

Población y muestra:

El universo de nuestra población está compuesto por 669 estudiantes. Fueron seleccionados de manera no probabilística para participar en el estudio 63 estudiantes correspondientes al primer año de la carrera de Medicina, el 54 % del sexo masculino y el 46 % del femenino, con edades entre 18 y 19 años. La recogida de los datos fue realizada durante los meses de septiembre y octubre del 2019.

Resultados y discusión

El orden jerárquico de los valores medios obtenidos para los factores motivacionales, asociado a la práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarios que conformaron el grupo de estudio mostró los siguientes resultados:

Cuatro factores motivacionales presentaron valores medios superiores al punto de corte 2.5: prevención de enfermedades (3.52 ± 1.1), placer y bienestar (3.37 ± 1.3), condición física (3.06 ± 1.0) y control del estrés (2.93 ± 1.31). Los factores motivacionales con menores valores medios

fueron reconocimiento social (0.94 ± 1.1), rehabilitación de salud (1.42 ± 1.4), competición (1.64 ± 1.67) y apariencia física (1.63 ± 0.9).

En la tabla mostrada se representaron los valores medios y desviación estándar de los factores motivacionales asociados a la práctica del ejercicio físico en el grupo de estudio separados por género.

De los 10 factores motivacionales considerados en el estudio, cuatro de ellos (placer y bienestar, control del estrés, prevención de enfermedades y condición física) presentaron en ambos géneros valores medios superiores al punto de corte 2.5, por tanto, pueden ser considerados igualmente para los hombres y las mujeres importantes factores motivacionales para la práctica del ejercicio físico. En el sexo femenino a su vez el control del peso corporal también fue considerado importante. Ver la Tabla 1.

Tabla 1

Valores medios y desviación estándar de los factores motivacionales para la práctica del ejercicio físico de acuerdo con el género en estudiantes universitarios

Valores medios de los factores motivacionales para la práctica de ejercicios físicos de acuerdo con el género en estudiantes universitarios				
Factor de motivación	Hombres	Mujeres	Estadística (tau U*)	P
Placer y bienestar	3.56+-1.33	3.07+-1.31	t=1.25	Ns
Control del estrés	2.75+-1.34	3.10+-1.27	T=1.14	Ns
Afiliación	2.29+-1.15	1.62+-0.84	T=2.48	0,01
Apariencia física	1.65+-1.03	1.10+-1.27	T=1.45	Ns
Competición	2.38+-1.78	0.78+-1.03	U=237.0	P 0.01
Condición física	3.29+-0.97	2.88+-1.05	369.0	Ns
Control de peso corporal	2.00+-1.86	2.97+-1.79	345.0	P 0.04
Prevención de enfermedades	3.41+-1.23	3.66+-1.05	449.0	Ns
Rehabilitación de salud	1.05+-1.24	1.95+-1.58	340.0	P 0.03
Reconocimiento social	1.26+-1.39	0.63+-0.77	395.0	P 0.05

*t*test t para muestras independientes (datos con distribución normal); U* test U de Mann-Whiney (datos con distribución no normal)

Fuente: Encuestas

Esta investigación presenta un estudio para identificar los principales factores motivacionales asociados a la práctica del ejercicio físico en estudiantes de primer año de la carrera de medicina que cursan la asignatura Educación Física y Deportes, a partir de que los estudiantes son los principales protagonistas de los procesos relacionados con deporte, recreación y salud a nivel institucional, conocer así en qué medida se sienten los estudiantes realmente motivados a realizar ejercicios físicos regularmente desde su interés particular.

La investigación describe los factores motivacionales para la realización de ejercicios físico-deportivos que presentan los estudiantes del primer año de Medicina matriculados en el primer semestre de 2019 y sus diferencias de acuerdo al sexo, además se identificaron los principales factores motivacionales para la práctica de ejercicios físicos de estos estudiantes.

Diferencias estadísticamente significativas entre los géneros fueron observadas en cinco factores motivacionales: afiliación (0.01), competición (0.01), control del peso corporal (0.04), rehabilitación de salud (0.03) y reconocimiento social (0.05). En particular, en el sexo masculino se notó que el valor más expresivo fue considerado en el valor motivacional competición (2.38 ± 1.78) y en el sexo femenino el factor motivacional control del peso corporal (2.97 ± 1.79). Esto nos demuestra que dos factores motivacionales de carácter extrínsecos y de naturaleza distintas parecen discriminar a los géneros en cuanto a los motivos que pueden estar relacionados con la práctica de ejercicios físicos.

"Busca detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas" (Deci & Ryan, 2000). Moreno et al. (2007) expone una taxonomía por donde se estructura la motivación de tal forma que abarca diferentes grados de autodeterminación, desde la conducta no auto-determinada, hasta la conducta auto-determinada:

- Desmotivación. Corresponde a la falta absoluta de motivación, tanto intrínseca como extrínseca. Se produce cuando el individuo no valora una actividad, no sintiéndose competente

para hacerla, o no esperando la consecución del resultado esperado.

- Motivación extrínseca. Está determinada por recompensas.

Conclusiones

De modo general, los factores motivacionales relacionados a la práctica de ejercicio físico que presentaron los valores medios más elevados fueron: prevención de enfermedades, placer y bienestar, y condición física. Entre las mujeres el factor motivacional extrínseco, prevención de enfermedades y, entre los hombres, el factor motivacional intrínseco, placer y bienestar, fueron considerados los factores motivacionales más relevantes para la práctica de ejercicio físico en el grupo investigado.

De esta forma, las diferencias significativas entre los géneros fueron encontradas en los valores medios equivalentes en los factores motivacionales de afiliación, competición, control de peso corporal, rehabilitación de salud y reconocimiento social.

Las acciones que tengan como objetivo el promover la práctica de ejercicios físicos en universitarios debe considerar los principales aspectos motivacionales y las diferencias entre los sexos, identificados en el estudio como factores importantes que pueden potencializar el grado de motivación de los individuos en cuanto a su participación en programas de ejercicios físicos.

Referencias

- Legnani, R. (2009). *Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em universitários*. [Mestrado em Educação Física, Universidade Estadual de Londrina].
- Markland, D. & Hardy, L. (September, 1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 289-296. [The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise - ScienceDirect](#)



Factores motivacionales en la práctica del ejercicio físico en estudiantes de primer año de medicina/Motivational factors associated with the practice of physical exercise in first-year university students of medicine/Fatores motivacionais na prática do exercício físico em estudantes de medicina do primeiro ano

Moreno, J. A., Cervelló, E., y Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de psicología*, 23(1), 167-176.

[Validacion de la Escala de Medida de los Motivos p.pdf](#)

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (January, 2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. [0080.tif \(selfdeterminationtheory.org\)](#)

Thompson, J. L. (2009). Exercise in improving health v. performance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 68(1), 29-33. [Exercise in improving health v. p... preview & related info | Mendeley](#)