

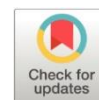


## Motivos para la práctica de actividad física en adolescentes en función de la edad y género de la ciudad de Cuenca-Ecuador

*Reasons for the practice of physical activity in adolescents depending on age and gender in the city of Cuenca-Ecuador*

- <sup>1</sup> Andrés Bolívar Tola Gutiérrez  <https://orcid.org/0000-0001-8149-1312>  
Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador  
[abtolag73@est.ucacue.edu.ec](mailto:abtolag73@est.ucacue.edu.ec)
- <sup>2</sup> Zoila Guillermina Torres Palchisaca  <https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>  
Universidad Católica de Cuenca, Unidad Académica de Posgrado, Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Azogues, Ecuador  
[ztorresp@ucacue.edu.ec](mailto:ztorresp@ucacue.edu.ec)



### Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 10/08/2023

Revisado: 25/09/2023

Aceptado: 03/10/2023

Publicado: 27/11/2023

DOI: <https://doi.org/10.33262/ap.v5i4.1.428>

### Cítese:

Tola Gutiérrez, A. B., & Torres Palchisaca, Z. G. (2023). Motivos para la práctica de actividad física en adolescentes en función de la edad y género de la ciudad de Cuenca-Ecuador. AlfaPublicaciones, 5(4.1), 72–97. <https://doi.org/10.33262/ap.v5i4.1.428>



**ALFA PUBLICACIONES**, es una revista multidisciplinar, **trimestral**, que se publicará en soporte electrónico tiene como **misión** contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://alfapublicaciones.com>

La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) [www.celibro.org.ec](http://www.celibro.org.ec)



Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons Attribution Non Commercial No Derivatives 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Palabras**

**claves:**

Motivos;  
Actividad  
Física;  
Adolescentes.

**Keywords:**

Reasons;  
Physical  
Activity;  
Adolescents.

**Resumen**

**Introducción:** En la actualidad existe una gran cantidad de adolescentes que no realiza Actividad Física (AF), debido a diferentes circunstancias, pero al mismo tiempo existen factores que promueven que adquieran hábitos saludables como el ejercicio regular. **Objetivo:** El objetivo del estudio fue determinar la determinar los motivos para la práctica de AF en adolescentes en función de la edad y género de la ciudad de Cuenca – Ecuador. **Metodología:** Se realizó una investigación no experimental, de tipo descriptivo con un alcance transversal, con una muestra de 135 adolescentes (50 mujeres 85 hombres) de un colegio particular, entre los 13 y 17 años ( $14.63 \pm 1.3$ ). Para determinar los motivos de la práctica de AF se utilizó el Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF), en el que se realizó un análisis descriptivo y correlacional de las once categorías a través del estadístico Chi Cuadrado de Pearson, mediante el programa SPSS versión 25.0. **Resultados:** valores medios altos en la categoría Prevención y Salud Positiva tanto en hombres como en mujeres y valores bajos en la categoría Urgencias de Salud para el género masculino y Competencia en el femenino; así también relaciones entre la categoría Competencia-Género, y Fuerza y Resistencia Muscular-Edad. **Conclusiones:** Determinando que existen ligeras diferencias entre los motivos de la práctica de AF entre hombres y mujeres, al igual que en los rangos de edad, debido principalmente a los cambios en el desarrollo físico y cognitivo de los adolescentes. **Área de estudio general:** Cultura Física. **Área de estudio específica:** Actividad Física.

**Abstract**

**Introduction:** Currently, there is a large number of adolescents who do not do Physical Activity (PA), due to different circumstances, but at the same time there are factors that promote the acquisition of healthy habits such as regular exercise. **Objective:** The objective of the study was to determine the reasons for the practice of PA in adolescents based on age and gender in the city of Cuenca - Ecuador. **Methodology:** A non-experimental, descriptive research with a transversal scope was conducted with a sample of 135 adolescents (50 women, 85 men) from a private school, between 13 and 17 years old ( $14.63 \pm 1.3$ ). To determine the reasons for practicing PA, the Self-Report of Reasons for the

---

Practice of Physical Exercise (AMPEF) was used, in which a descriptive and correlational analysis of the once categories was conducted through Pearson's Chi Square statistic, using the SPSS Program version 25.0. **Results:** high average values in the Prevention and Positive Health category in both men and women and low values in the Health Emergencies category for the male gender and Competence in the female gender; as well as relationships between the Competition-Gender category, and Muscular Strength and Resistance-Age. **Conclusions:** Determining that there are slight differences between the reasons for practicing PA between men and women, as well as in the age ranges, due to changes in the physical and cognitive development of adolescents. General Area of Study: Physical Culture. Specific Area of Study: Physical Activity.

---

## Introducción

La adolescencia es entendida como el periodo de transición entre la niñez y la adultez en el que se configuran una serie de cambios a nivel biológico, psicológico y social (Duran et al., 2021). Además, del establecimiento de la identidad personal, el mantenimiento/proyección de una imagen positiva de sí mismos y la valoración en un ambiente o contexto específico (Lizarazo et al., 2020). En el que se enfrentan a conductas y experiencias, debido a una mayor socialización (Reverte et al., 2014). Todas estas características permiten el desarrollo y consolidación de los estilos de vida saludable, los mismos que, lo acompañaran a lo largo de toda la adultez (García et al., 2019; Jiménez et al., 2022).

Debido a ello, en los últimos años el interés en los estilos de vida saludable ha tomado gran fuerza entre la población mundial, haciendo énfasis, en temas relacionados a los hábitos alimenticios, consumo de sustancias nocivas y la práctica de Actividad Física (AF) (García et al., 2019). Debido principalmente a un aumento sustancial en los niveles de inactividad y sedentarismo, y así lo demuestran las estadísticas propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), que indican que, uno de cada cuatro adultos no alcanza los niveles óptimos de AF para llevar un estilo de vida saludable, evidenciando una mayor prevalencia entre los adolescentes, ya que, cuatro de cada cinco no llegan a los requerimientos mínimos, como son:

1. Dedicar un promedio de 60 minutos al día entre actividades moderadas o vigorosas especialmente las aeróbicas.
2. Realizar por los menos tres días a la semana de actividades aeróbicas intensas, así como aquellas destinadas a fortalecer el sistema musculoesquelético.
3. Limitar el tiempo a actividades sedentarias, especialmente las que se realizan frente a una pantalla.

Siendo la Educación Secundaria y el Bachillerato el periodo en el que, se ha registrado una mayor tasa de abandono de la práctica deportiva entre los adolescentes (Portela & Domínguez, 2017). Lamentablemente, en los últimos años esta problemática ha presentado un desborde sustancial en sus cifras, e incluso ese descenso se presenta cada vez en edades más tempranas (García et al., 2021). Siendo los países más desarrollados los más propensos al aumento en los índices de obesidad y de inactividad física (Ceballos et al., 2020). Así lo demuestran las estadísticas de diversos estudios realizados a nivel mundial, entre los que se destacan los propuestos por Gonzáles & Portolés (2014); Oviedo et al. (2013); Ramos et al. (2016); Tapia (2019), quienes determinan que, únicamente entre el 20% al 35% de los jóvenes alcanzan los niveles mínimos de AF, el resto mantiene un estilo de vida sedentario o en su defecto realizan muy poca AF.

Por su parte, los países que hoy en día se encuentran en vías de desarrollo, también han presentado un crecimiento exponencial, en referencia a las conductas sedentarias y falta de AF, entre los que se destacan la mayoría de los países latinoamericanos, por ello, sus cifras no difieren en gran medida a las encontradas a nivel mundial (Fernández et al., 2019). Una de las investigaciones que grafica en gran medida esta tendencia, es la propuesta por Bernabe & Carrillo (2022), en la que participaron adolescentes de Latinoamérica y Caribe, entre sus resultados se destacan que, el nivel de inactividad física entre los adolescentes presenta un porcentaje del 22.3%, el sedentarismo un 42.4% y la AF insuficiente un 67.7%, siendo mayor para el género femenino.

Según Amagua (2023), se estima que entre el 34.5% al 43.4% de los adolescentes comprendidos entre las edades de trece y quince años, no realizan ninguna actividad física o no incursionan en la práctica de algún deporte, siendo Venezuela, Chile, Guatemala y Ecuador, los países que evidencian mayores índices de sedentarismo dentro de la región.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023), en Ecuador el 76% de las personas (3.4 millones) entre cinco a diecisiete años presenta una AF insuficiente, con una mayor predominancia en el género femenino. Por su parte Rodríguez et al. (2020a), destacan que, el 34% de los adolescentes ecuatorianos entre diez y dieciocho años son inactivos, un 38.1% irregularmente activos y menos del 30% son activos.

Ecuador está lejos de cumplir con los requerimientos mínimos para la práctica de AF, ya que, se estima que cerca del 88% de los niños y adolescentes dedican menos de una hora a la práctica de AF, debido a que, dentro de las recomendaciones propuestas por la OMS (2022), tanto niños como adolescentes deben presentar una práctica regular de ejercicio físico, por lo menos una hora al día (Alvarado et al., 2023).

En gran medida, estas cifras denotan una problemática en los adolescentes ecuatorianos, en cuanto a la práctica regular de AF, pero ¿Qué entendemos por Actividad Física? De acuerdo con la OMS (2022), el concepto de AF está asociado a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Otra organización que ha propuesto una definición es el *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011), que la considera como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal, incluidas las actividades de la vida diaria”. Mientras que, el Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos (Health and Human Services [HSS], 2008), considera como todos aquellos movimientos que benefician a la salud.

Otros autores como Bouchard et al. (1994), la definen como “cualquier tipo de ejercicio corporal con un mayor gasto energético que en reposo”. Mientras que Rodríguez (1995), la considera como “movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resulte un gasto de energía añadido al metabolismo basal” (p. 190).

Una vez conceptualizada la AF, es importante remarcar las circunstancias por las que en la actualidad ha existido un incremento en los índices de inactividad física a nivel mundial por parte de los adolescentes, entre las que se destacan: el uso desmesurado de canales tecnológicos durante los tiempos de ocio (televisión, teléfono celular; videojuegos, internet, redes sociales), largas jornadas de estudio, estilo de vida familiar poco activos, falta de acceso a espacios y programas, y un desinterés marcado por este tipo de actividades, que se reflejan en los resultados de diversas investigaciones (Fuentes & Lagos, 2019; Giner et al., 2019; Tárrega et al., 2018). E incluso las variables de percepción personal como que no se le dan bien los deportes representan barreras para la no incursión en la AF (Alemany et al., 2021).

Así también, las actividades extradeportivas que normalmente eran practicadas por los adolescentes han presentado un descenso, las mismas que, fueron sustituidas por un prolongo uso de dispositivos electrónicos, llegando en ocasiones a estados patológicos de adicciones (González & Portolés, 2014).

Independientemente de los niveles de AF, el incremento en el número de horas que los adolescentes presentan conductas sedentarias está asociado a dificultades en la salud de estos (Mayorga et al., 2019). Provocando una mayor prevalencia de enfermedades

crónico-degenerativas y no transmisibles, como el cáncer, sobrepeso, afecciones cardíacas, respiratorias y diabetes, tal como lo refieren algunos estudios (Colunga et al., 2020; Tolano, 2020). Así también el estudio propuesto por Oviedo et al. (2013), ha determinado una relación entre la falta de AF y estilos de vida sedentarios con problemas de salud.

En cambio, una práctica regular de AF en los adolescentes, permite el desarrollo de huesos, músculos y articulaciones; una mejora en el sistema cardiovascular, al igual que al mantenimiento del peso corporal (Zurita et al., 2018). Al igual que una menor adherencia al consumo de sustancias, una mejor autopercepción y un mayor consumo de alimentos saludables (Llamazares et al., 2020). Por su parte, nuevas investigaciones han demostrado que realizar 15 minutos de AF diaria, reduce un 14% el riesgo de mortalidad por una enfermedad crónica y si se alcanza los 30 minutos, el porcentaje aumenta hasta un 18% (González & Rivas, 2018). Debido a todo ello, se considera que la práctica de AF está directamente relacionada con el bienestar y el estado de salud durante la infancia y adolescencia (Santos, 2019).

A pesar de que la mayoría de los adolescentes conocen tanto los beneficios como lo perjuicios de la práctica de AF, su índice de adherencia es bastante bajo, como se remarcó en líneas anteriores. Por ello, la adquisición de hábitos saludables durante la adolescencia debe estar fuertemente marcada por un componente motivacional, mostrando cierto grado de empatía o acercamiento, ya que, toda actividad que se realiza de forma libre y con un alto nivel de disfrute, puede llegar a ser más estable y duradera en el tiempo; siendo los factores internos o individuales los más determinantes a la hora de la adherencia en las actividades deportivas (Domínguez et al., 2018; García et al., 2019).

El interés por la adherencia de los adolescentes a la AF ha provocada que un gran número de investigadores (El-Ammari et al., 2019; Herrera & Flores, 2020; Pallarés et al., 2020; Rodríguez et al., 2018), pongan su atención en los diversos motivos por los cuales los adolescentes realizan AF.

Siendo el bienestar/diversión, salud física y mental, mejorar el aspecto físico o imagen corporal, aumentar las relaciones sociales, y en menor medida, los temas competitivos, influencia familiar u ocupar el tiempo libre, entre las principales razones para la práctica de AF de acuerdo con varias investigaciones (Domínguez et al., 2018; Galán et al., 2020; Lizandra & Peiró-Velert, 2020; Shen et al., 2018).

También, se contempla la noción de motivos o factores de orden psicosocial que, podrían determinar la práctica de AF, como son las relaciones sociales y el disfrute/diversión que se obtiene del mismo, incluso sobre otras variables como los apartados estéticos y competitivos (Llamazares et al., 2020). Así lo demuestran diversas investigaciones como la Isorna et al. (2014), Jiménez et al. (2012) y Martínez et al. (2012), en el que sus

resultados determinan que entre las principales razones para que los adolescentes se mantengan en constante movimiento son, la diversión/placer, el realizar ejercicio físico en sí, pasar tiempo con los amigos, lo que a su vez les permitirá afiliarse a un grupo.

A pesar del aumento en el número de estudios, todavía existe cierta discrepancia en cuanto a los verdaderos motivos por los cuales los estudiantes realizan AF, debido a la variabilidad en esta etapa de la vida, ya que es común que, los motivos entre hombre y mujeres sean diferentes, a esto se debe sumar el constante cambio de pensamiento e ideas que, predispone a diferencias entre los primeros y los últimos años de adolescencia, e incluso la pertenencia a uno u otro estrato social (Colunga et al., 2020).

Estas discrepancias se ven reflejadas en algunos estudios (El-Ammari et al., 2019; Jiménez et al., 2022), que dentro de sus conclusiones mencionan que, existen diferencias en cuanto a género, edad y otros factores sociodemográficos. En referencia al género Jiménez et al. (2012), determina que los hombres muestran una mayor predisposición a temas de diversión y disfrute, mientras que Tárrega et al. (2018), los motivos están asociados a la Prevención y Salud Positiva, siendo estos factores de los más preponderantes. Por su parte Rodríguez et al. (2018), indica que las mujeres se inclinan a la práctica de actividades deportivas, tanto por factores de salud como los relacionados con la imagen corporal o física. Con respecto a la edad Galán et al. (2020), determina que al inicio de la adolescencia la motivación se enfoca en el bienestar/diversión y en las relaciones sociales, pero conforme aumenta la edad cambia a temas relacionados con la prevención y cuidado de la salud.

Esta variabilidad en los motivos de los adolescentes para realizar AF, ha promovido la creación de instrumentos que permitan la categorización de las diversas variables, entre ellos se encuentran el *Exercise Motivations Inventory (EMI-2)*, creado por Markland & Ingledew (1997), que fue traducido y validado al español por Capdevila et al. (2004), este instrumento permitió la categorización de once motivos principales para la práctica de AF en adolescentes, quedando conformado de la siguiente forma:

1. **Peso e imagen corporal:** que hace referencia al control que mantienen los adolescentes por su peso, al igual que el deseo de tener un cuerpo (esbelto) que guste a los demás.
2. **Diversión y bienestar:** relacionada con las sensaciones de bienestar, diversión, autosatisfacción, o en líneas generales sentirse bien.
3. **Prevención y salud positiva:** que se presenta ante la necesidad de evitar problemas de salud o con el objetivo de mantener o mejorar la misma.
4. **Competición:** que se refiere a la necesidad de comparar sus habilidades físicas con otras personas, al igual que obtener sensaciones placenteras con la victoria.

5. Afiliación: entendida como la necesidad de formar parte de un grupo o en el caso del de los deportes de un club o institución.
6. Fuerza y resistencia muscular: necesidad por mejorar el componente muscular, obteniendo mayor fortaleza y resistencia.
7. Reconocimiento Social: que presenta el deseo de recibir elogios por parte de amigos y personas cercanas.
8. Agilidad y Flexibilidad: buscan la mejora o el mantenimiento de la agilidad y flexibilidad del cuerpo.
9. Control del estrés: que hace referencia a la búsqueda de mecanismos para afrontar los estados de ansiedad y estrés que experimenta una persona.
10. Desafío se convierte en una herramienta para el establecimiento de objetivos a corto y largo plazo, en otras palabras, a la búsqueda de retos.
11. Urgencias de salud indicada como la necesidad de realizar AF ante una prescripción médica, ya sea como tratamiento o paliativo.

Cabe recalcar que además de los motivos presentados anteriormente, existen otros factores externos o sociales que influyen de sobremanera durante esta etapa, y es la percepción e influencia que generan los entornos educativos, a través de las clases y profesores de Educación Física, debido a que, son los encargados de preparar a los jóvenes para la adopción de estilos de vida activos, saludables y duraderos, además, gracias al disfrute experimentado durante las clases de Educación Física, motivan a que se adhieran a realizar actividades deportivas extracurriculares (Gutiérrez et al., 2018; Kalajas-Tilga et al., 2020; Tárrega et al., 2018).

Al igual que, los entornos educativos, en la actualidad los canales tecnológicos también han favorecido a la práctica de AF entre los adolescentes, debido principalmente al uso de aplicaciones móviles o relojes inteligentes, generando una mejor percepción, motivación, e involucramiento en actividades que requieran una mayor movilidad (Díaz et al., 2020; Duran et al., 2021).

A pesar de que, la influencia de factores personales o sociales, son importantes en la adquisición de conductas activas en los adolescentes, también es necesario la intervención de organismos internacionales y nacionales, al igual que la influencia de las Instituciones Educativas, porque son lugares en los que los menores pasan la mayor parte del tiempo, siendo necesario una mayor implementación de programas de promoción (Giakoni et al., 2021).

Lamentablemente hasta la fecha, estas campañas y programas de prevención no han presentado los resultados que se habían esperado, siendo pertinente un cambio de estrategias, orientadas principalmente a la creación de ambientes educativos integrales que favorezcan el aprendizaje de habilidades para la vida y no solo para la práctica de AF (García et al., 2021; Tapia, 2019). Debido principalmente a que, si existe un abandono o



carencias de prácticas saludables en edades tempranas, las mismas pueden perdurar durante toda la vida adulta (Zurita et al., 2018).

En base a la teoría fundamentada, esta investigación se realizó con el objetivo de, determinar los motivos para la práctica de AF en adolescentes en función de la edad y género de la ciudad de Cuenca – Ecuador.

### Metodología

En el estudio se utilizó un diseño no experimental cuantitativo, con un alcance descriptivo de tipo transversal y se llevó a cabo durante el mes de septiembre del 2023, en este tipo de diseños únicamente se observan los fenómenos para analizarlos, pero no se manipula las variables (Hernández et al., 2014).

La población de estudio lo representan los adolescentes de la ciudad de Cuenca-Ecuador, con un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, quedando conformada la muestra por 135 adolescentes (50 mujeres 85 hombres) de un colegio particular, entre los 13 y 17 años con una media de 14.63 y una desviación estándar de 1.3. Dentro de los criterios de inclusión se encontraron, estar matriculados en el periodo lectivo 2023-2024, tener entre 13 y 17 años y que los representantes hayan firmado el consentimiento informado para participar en la investigación, y los de exclusión, estar fuera del rango de edad establecido y que los representantes no hayan firmado el consentimiento informado para participar en la investigación.

Para la recolección de la información, se utilizó el *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2; Markland & Ingledew, 1997), traducido y validado al español por Capdevila et al. (2004), que lleva como nombre Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF).

El reactivo consta de 48 ítems agrupadas en once factores: Peso e Imagen Corporal (p.ej. Para mantenerme delgado/a), Diversión y Bienestar (ej. Porque me hace sentir bien), Prevención y Salud Positiva (ej. Para mantenerme sano/a), Competición (ej. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio), Afiliación (ej. Para pasar el tiempo con los amigos), Fuerza y Resistencia muscular (ej. Para tener más fuerza), Reconocimiento Social (ej. Para demostrar a los demás lo que valgo), Control del Estrés (ej. Porque ayuda a reducir la tensión), Agilidad y Flexibilidad (ej. Para estar más ágil), Desafío (ej. Para tener unas metas por las que esforzarme), y Urgencias de Salud (ej. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio). Su calificación presenta un formato tipo Likert del 0 “nada verdadero para mi” al 10 “totalmente verdadero para mi” (Colunga et al., 2020).

El estudio se inició con la autorización y aprobación de la investigación por parte de la autoridad (Rector) de la Institución Educativa Particular de la ciudad de Cuenca, luego se procedió a informar el objetivo a los representantes de los cursos seleccionados, al igual

que la entrega de los consentimientos informados, con las respectivas autorizaciones por parte de los representantes, se procedió a la aplicación de los autoinformes, la misma que se realizó visitando cada una de las aulas seleccionadas, todo ello de forma presencial. Finalmente, el profesional a cargo de la investigación procedió a explicar los objetivos del estudio, y solventar cada una de las dudas en cuanto al llenado del cuestionario, la misma que presentó una duración aproximada de diez minutos por estudiante.

Una vez recogida la información a través del autoinforme, los datos obtenidos se registran en una base de datos, para ser analizados por el programa IBM SPSS versión 21.0. El primer análisis realizado fue la fiabilidad (Alfa de Cronbach) de cada una de las categorías, en segundo lugar, se examinó la normalidad de los datos, a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para indicar la pertinencia de utilizar estadística paramétrica y homogeneidad de varianzas. En tercer lugar, se llevaron a cabo los estadísticos descriptivos de la variable “motivos para realizar actividad física”, obteniéndose la media (M) y la desviación estándar (DE). Finalmente, para determinar las relaciones entre los “motivos de actividad física” y las variables sociodemográficas (género y edad), se aplicó el estadístico Chi Cuadrado de Pearson, con un nivel de significación estadística de  $p < .05$ .

## Resultados

A continuación, se muestran los resultados en referencia a los motivos de la práctica de AF en adolescentes, basado en diferencias de género, edad, al igual que un análisis correlacional entre las mismas.

**Tabla 1**

*Análisis descriptivo de los motivos en función del género y fiabilidad.*

| Categorías                    | $\alpha$ | Total |     | Masculino |     | Femenino |     |
|-------------------------------|----------|-------|-----|-----------|-----|----------|-----|
|                               |          | M     | DE  | M         | DE  | M        | DE  |
| Peso e Imagen corporal        | .854     | 7.5   | 2.3 | 7.4       | 2.1 | 7.7      | 2.6 |
| Diversión y Bienestar         | .870     | 7.4   | 2.4 | 7.9       | 2.1 | 6.6      | 2.5 |
| Prevención y Salud Positiva   | .779     | 8.6   | 1.6 | 8.9       | 1.3 | 8.1      | 1.9 |
| Competición                   | .860     | 5.4   | 3.1 | 6.3       | 3.0 | 3.9      | 2.8 |
| Afiliación                    | .815     | 6.2   | 2.8 | 6.6       | 2.6 | 5.4      | 2.9 |
| Fuerza y Resistencia muscular | .816     | 8.4   | 1.9 | 8.9       | 1.3 | 7.5      | 2.3 |
| Reconocimiento Social         | .789     | 5.1   | 2.9 | 5.7       | 2.7 | 4.2      | 2.9 |
| Control del Estrés            | .840     | 6.0   | 3.1 | 6.1       | 3.1 | 5.9      | 2.9 |
| Agilidad y Flexibilidad       | .800     | 7.2   | 2.6 | 7.3       | 2.6 | 7.0      | 2.7 |
| Desafío                       | .758     | 8.1   | 2.1 | 8.4       | 1.7 | 7.6      | 2.5 |
| Urgencias de Salud            | .700     | 4.4   | 2.7 | 4.4       | 2.9 | 4.3      | 2.4 |

Nota: M = Media; DE = Desviación Estándar;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach

Los resultados de la tabla 1 indican que, la categoría Prevención y Salud Positiva con un valor medio de 8.6, presenta el valor más alto, seguido de Fuerza Resistencia Muscular con 8.4 y Desafío con 8.1. Mientras que los motivos que presentan valores más inferiores son Urgencias de Salud con 4.4 y Reconocimiento Social con 5.1.

En referencia al género masculino las categorías de Prevención y Salud Positiva (8.9), Fuerza y Resistencia muscular (8.9) y Desafío (8.4) son las más altas, mientras que las más bajas son Urgencias de Salud (4.3) y Reconocimiento Social (5.4).

Por su parte, para el género femenino las puntuaciones más altas son para Prevención y Salud Positiva (8.1), Peso e Imagen corporal (7.7) y Desafío (7.6) y entre las más bajas están Competición (3.9) y Reconocimiento Social (4.2).

Por su parte, los valores del Alfa de Cronbach de cada una de las categorías presentan una consistencia interna entre aceptable y buena, siendo el valor más alto para la categoría Diversión y Bienestar, y el más bajo para Urgencias de Salud.

**Tabla 2**

*Análisis descriptivo de los motivos en función de la edad.*

| Categorías                    | 13  |     | 14  |     | 15  |     | 16  |     | 17  |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                               | M   | DE  | M   | DE  | M   | DE  | M   | DE  | M   | DE  |
| Peso e Imagen corporal        | 7.3 | 2.3 | 7.4 | 2.0 | 7.0 | 2.5 | 7.0 | 2.5 | 8.1 | 2.3 |
| Diversión y Bienestar         | 7.8 | 2.3 | 7.1 | 2.4 | 7.6 | 2.4 | 7.6 | 2.4 | 7.1 | 1.8 |
| Prevención y Salud Positiva   | 8.8 | 1.8 | 8.9 | 1.2 | 8.3 | 1.7 | 8.3 | 1.7 | 8.4 | 1.7 |
| Competición                   | 6.5 | 2.8 | 5.0 | 3.2 | 5.4 | 3.4 | 5.4 | 3.4 | 5.3 | 2.8 |
| Afiliación                    | 6.8 | 2.5 | 6.2 | 2.6 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 6.6 | 2.9 |
| Fuerza y Resistencia muscular | 8.6 | 1.7 | 8.1 | 1.7 | 8.8 | 1.7 | 8.8 | 1.7 | 8.3 | 1.4 |
| Reconocimiento Social         | 5.7 | 2.9 | 4.6 | 3.0 | 4.8 | 3.1 | 4.8 | 3.1 | 5.4 | 2.5 |
| Control del Estrés            | 6.1 | 2.9 | 5.6 | 3.3 | 6.4 | 3.1 | 6.4 | 3.1 | 5.8 | 2.9 |
| Agilidad y Flexibilidad       | 8.0 | 2.5 | 6.6 | 2.6 | 7.4 | 2.6 | 7.4 | 2.6 | 7.1 | 2.6 |
| Desafío                       | 8.9 | 1.7 | 7.9 | 2.1 | 8.0 | 2.4 | 8.0 | 2.4 | 8.0 | 1.7 |
| Urgencias de Salud            | 4.9 | 2.8 | 4.0 | 2.3 | 4.3 | 3.2 | 4.3 | 3.2 | 3.5 | 2.7 |

Nota: M = Media; DE = Desviación Estándar

Según los resultados de la tabla 2, los valores medios más altos para edad de trece años son Prevención y Salud con 8.8, y Fuerza y Resistencia Muscular con 8.6, mientras que los valores menos puntuados se encuentran las Urgencias de Salud con 4.9 y Reconocimiento Social con 5.7.

En la edad de catorce años la Prevención y Salud (8.9), y Fuerza y Resistencia Muscular (8.1) presentaron los valores más altos, mientras que, las Urgencias de Salud (4.0) y Competición (5.0) los más bajos.

Para la edad de quince años, se registraron puntuaciones altas en las categorías Fuerza y Resistencia Muscular con un puntaje de 8.8 y Prevención y Salud Positiva con 8.3, en cambio los menos puntuados fueron las Urgencias de Salud con 4.3 y el Reconocimiento Social con 4.8.

Por su parte, para la edad de dieciséis años las categorías Fuerza y Resistencia Muscular con un valor medio de 8.8 y Prevención y Salud Positiva con 8.3, se encontraron entre las más puntuadas, mientras que, las categorías Urgencias de Salud con (4.3) y Reconocimiento Social (4.8) las menos puntuadas.

Finalmente, a la edad de 17 años se encontraron valores altos en las categorías Prevención y Salud Positiva (8.4) y Fuerza y Resistencia Muscular (8.3), mientras que las más bajas fueron Urgencias de Salud (3.5) y Reconocimiento Social (5.4).

**Tabla 3**

*Análisis correlacional entre los motivos y las variables sociodemográficas.*

| Categorías                    | Género | Edad  |
|-------------------------------|--------|-------|
|                               | p      | p     |
| Peso e Imagen corporal        | .205   | .723  |
| Diversión y Bienestar         | .392   | .557  |
| Prevención y Salud Positiva   | .115   | .785  |
| Competición                   | .008*  | .484  |
| Afiliación                    | .323   | .222  |
| Fuerza y Resistencia muscular | .077   | .026* |
| Reconocimiento Social         | .215   | .489  |
| Control del Estrés            | .264   | .913  |
| Agilidad y Flexibilidad       | .781   | .179  |
| Desafío                       | .163   | .695  |
| Urgencias de Salud            | .523   | .416  |

Nota:  $p < .05$ , Chi cuadrado de Pearson.

Por otro lado, en referencia a la relación entre los motivos para realizar AF y las variables sociodemográficas, la tabla 3 visualiza que existe una asociación significativa entre la categoría Competición y género con un valor  $p = .008$ . En comparación con la edad, donde se encontró una asociación significativa con la categoría Fuerza y Resistencia

muscular con un valor  $p = .026$ , mientras que en las otras categorías no se evidenciaron relaciones estadísticamente significativas tanto para el género como para la edad.

### Discusión

El propósito de la presente investigación es determinar los motivos para la práctica de AF en adolescentes en función de la edad y género de la ciudad de Cuenca – Ecuador. A partir de este objetivo, se puede observar que la media de la categoría Prevención y Salud Positiva es la más alta tanto para el género femenino y masculino, similar en las edades de 13, 14, y 17 años, siendo diferente para la edad de 15 y 16 donde la principal es Fuerza y Resistencia Muscular; y entre las menos puntuadas en la mayoría de las variables es Urgencias de Salud a excepción del género femenino con Competencia.

De acuerdo a los resultados de la presente investigación los categorías Salud y Prevención Positiva; y Fuerza y Resistencia Musculara presentan las puntuaciones más altas, que coinciden con el estudio de Portela & Domínguez (2017), en el que participaron 342 adolescentes entre 12 y 18 años, en el que se hizo uso del Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF), donde figura que, entre los motivos más preponderantes para la práctica de AF están las categorías de Prevención y Salud Positiva al igual que Diversión y Bienestar.

Siendo similar a los resultados de la investigación de Marquéz et al. (2016), en el que se utilizó una muestra bastante amplia de 415 adolescentes de dos colegios del municipio de Nuevo León, en el que se encontró que, uno de los principales motivos para realizar AF es un aspecto de Salud, que es considerado un factor extrínseco, sin una especificación entre el género femenino y masculino.

Resultados contrarios a la investigación propuesta por Rodríguez et al. (2018), en el que los factores de las relaciones sociales y de competencia representaron los valores medios más altos, aunque cabe recalcar que la muestra contaba con 566 participantes entre 15 y 34 años de edad, pero para la consideración de los motivos únicamente fueron tomados en cuenta 319 que, demostraron una práctica de AF entre moderada y alta, además de la aplicación de la versión en español del *Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R)*.

Similar a López et al. (2018), con una muestra de 852 estudiantes de España entre los doce y diecisiete años, siendo la Competición, Reconocimiento Social y el Desafío entre los motivos más puntuados en referencia a la práctica de AF por parte de los adolescentes.

De la misma forma, la investigación de Reverter et al. (2014), con una muestra de 1248 estudiantes entre seis a doce años, en el que, su mayor motivación hacia la práctica de AF, se centra en temas de diversión y relaciones sociales, todos estos estudios difieren en sobre medida a los resultados de la presente investigación.

Por otro lado Portela & Domínguez (2017), concluyen que, entre los motivos menos puntuados para los adolescentes, figuran los referidos a Urgencias de salud y Reconocimiento Social, que coincide de sobre manera con los resultados encontrados en la presente investigación, donde figuran las Urgencias de Salud y el Reconocimiento Social, siendo contrario a los resultados de la investigación de Rodríguez et al. (2018), con participantes entre 15 y 34 años de edad, en el que el factor menos puntuado hizo referencia a temas de prevención de salud, además es importante remarcar la diferencia en la edad de las poblaciones, debido a que en el estudio se realizó con estudiantes de trece a diecisiete años.

En relación con el género, los resultados de la investigación determinan que los principales motivos para realizar AF en los hombres figura la Prevención y Salud Positiva y Fuerza y Resistencia Muscular, estos datos coinciden con el estudio propuesto por Tárrega et al. (2018), en el que participaron 97 estudiantes de una institución pública de la ciudad de Valencia, donde determinan que, las categorías Prevención y Salud, y Fuerza y Resistencia Muscular presentan valores altos tanto en hombres como en mujeres e incluso siendo mayor en las segundas, siendo importante remarcar que más de la mitad de los participantes realizan una actividad física extraescolar.

En esta misma línea el estudio de Fuentes & Lagos (2019), con adolescentes entre 11 y 19 años de cinco establecimientos educacionales particulares subvencionados, con un alto índice de estudiantes con vulnerabilidad social pertenecientes a la Región de la Araucanía, quienes concluyeron que, las principales razones para la práctica de AF en adolescentes, tanto para hombres como mujeres se encuentran los temas de salud.

Otra investigación y que sigue la misma línea es la propuesta por Macarro et al. (2012), con estudiantes que se encuentran cursando el primero de bachillerato de la ciudad de Granada, en donde la categoría, Por Estar Sano y en Forma es de las más puntuadas, tanto para los hombres como para las mujeres.

Estos resultados son contrarios a lo propuesto por Martínez et al. (2012), que dentro de su investigación participan 1432 adolescentes de las ciudades de Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza; y en el que se toma como referencia únicamente las preguntas del estudio avena, acerca de los motivos para la práctica de actividad, en el que se destaca que, el motivo Diversión y Pasar el Tiempo es el que mayores respuestas obtuvo tanta en el género masculino como en el femenino.

Similar a los resultados de Jakobsen & Evjen (2018), con 368 estudiantes de una escuela secundaria entre los 16 y 18 años, además es importante remarcar que, más de la mitad de los participantes eran integrantes de un club deportivo, sus resultados concluyeron que el principal motivo para una mayor predisposición a la práctica de AF, eran el Disfrute y

el Interés tanto en hombres como en mujeres e incluso otro factor asociado únicamente para el género femenino es la Competencia.

Otro estudio es el propuesto por Galán et al. (2022), que toman como referencia 917 estudiantes entre trece y dieciséis años de cinco escuelas públicas y privadas de Sevilla, determinando que, la categoría Fuerza y Resistencia muscular, es el principal factor para realizar AF, seguido de Prevención y Salud Positiva, mientras que, en el género femenino además de la categoría Desafío presenta valores altos, además de la asociada a la salud.

Por otro lado, los resultados del estudio determinan que la categoría Urgencias de Salud es uno de los motivos con menor puntaje en referencia al género masculino, mientras que, para el género femenino se encuentra la Competición, que coincide con los resultados del estudio de Navas & Soriano (2016), en el que, la media de la categoría Competición es bastante baja, aunque no propone una diferenciación entre hombres y mujeres.

Similar a los resultados de Martínez et al. (2012), en el que, el ítem Por competir presenta los puntajes más bajos tanto para hombres como para mujeres, en el que además se destaca que es el género femenino el que evidencia los valores con menor puntuación.

El estudio propuesto por Galán et al. (2022), concluye que las Urgencias de Salud representan los valores más bajos tanto para el género masculino como femenino, de una población de adolescentes entre trece y dieciséis años de la ciudad de Sevilla, los mismos que coinciden con los resultados de la investigación, pero únicamente en referencia al género masculino.

En la presente investigación las categorías menos puntuadas son los de Urgencias de Salud para el género masculino mientras que, para el femenino es Competición, estos resultados son contrarios al estudio de Jakobsen & Evjen (2018), con adolescentes entre trece y dieciocho años, donde se debe destacar que, más de la mitad participaba en actividades deportivas, y en donde concluye que las categorías Apariencia y Aspecto Social, son de las menos puntuadas tanto en hombres como en mujeres.

En referencia a la variable edad, la presente investigación determina que, la Prevención y Salud Positiva es uno de los principales motivos para la práctica de AF en la mayoría de los rangos de edad que, coincide con los resultados de Tárrega et al. (2018), cuando se evaluaron a 97 adolescentes de la ciudad de Valencia entre primero y cuarto año de educación secundaria, con en donde más de la mitad afirmaba realizar AF extraescolar, en el que sus resultados figuraban que, la categoría Prevención y Salud Positiva es de las más puntuadas en la mayoría de los rangos de edad.

Resultados contrarios se evidencian en la investigación de Martínez et al. (2012), donde Diversión/Pasar el Tiempo es la principal fuente de motivación para los adolescentes entre 13 y 18 años, similar al estudio propuesto por Muñoz et al., (2016), donde la

principal fuente motivación para los adolescentes de 12 a 19 años de la ciudad de Chihuahua es el Gusto/Satisfacción, mientras que en la investigación actual se encuentra a la Prevención y Salud Positiva.

Por su parte, si se toma como referencia las edades de quince y dieciséis años, los resultados de la presente investigación determinan que la categoría con mayor puntaje es Fuerza y Resistencia Muscular, que difiere con los resultados de Macarro et al. (2012), con una muestra de 857 estudiantes de primero de bachillerato de la provincia de Granada, quienes determinan que, la principal razón para realizar AF es con el objetivo de Estar Sano y en Forma.

Los resultados del estudio de Tárrega et al. (2018), determina que, la categoría Urgencias de Salud, presenta los valores más bajos en la mayoría de los rangos de edad, en el que figura de Primero a Cuarto de ESO, coincidiendo con los resultados de la presente investigación, con una predominancia muy baja en torno a la Urgencias de Salud. Contrario a los resultados de Martínez et al. (2012), en el que, la categoría Por Competir es de las menos puntuadas en la mayoría de los rangos de edad entre trece y dieciocho años.

Por su parte, si se toma como referencia las edades de quince y dieciséis años, los resultados de la presente investigación determinan que la categoría con menor puntaje es Urgencias de Salud, que difiere con el estudio propuesto por Macarro et al. (2012), donde las categorías menos puntuadas son lo de Competición y Relaciones Sociales.

En referencia a las relaciones estadísticamente significativas los resultados de la presente investigación determinan que existe asociaciones entre los motivos de la práctica de AF y las variables sociodemográficas (Competencia-Género y Fuerza y Resistencia Muscular-Edad) que, coincide con los resultados del estudio de Tárrega et al. (2018), donde la categoría Competición presenta una relación estadística significativa en comparación con la variable género.

En esta misma línea, pero tomando como referencia las pruebas de Chi-cuadrado propuesta por Rodríguez et al. (2018), evidencia la existencia de asociaciones estadísticamente significativas, entre la importancia de los motivos para realizar AF y las variables género y edad, pero sin llegar a la especificación de las categorías.

Finalmente, si se toma como referencia los adolescentes que realizan AF o que practican algún deporte en específico, los resultados difieren en gran medida con los encontrados en la presente investigación, entre esos estudios destacan el de Tocto et al. (2023), en el que, se considera una muestra de adolescentes de diferentes deportes, y en la que determina que la para deportes como el fútbol, la motivación es la diversión y bienestar, para box, danza folclórica y baile moderno, es en referencia al Peso e imagen corporal.



Por su parte, el estudio de Rodríguez et al. (2020b), con jugadores de Pádel, sus resultados determinan una preferencia por los temas relacionados a la Amistad y Grupo de Iguales.

En esta misma línea Tuero & González-Boto (2018), con una muestra de adolescentes que asiste regularmente a un centro acuático, afirman que las principales motivaciones para la práctica de este deporte, se basa en las relaciones sociales y la convivencia con sus amigos.

Por su parte los resultados del estudio de Ortíz et al. (2017), con jóvenes que practican Pole Sport, afirman que entre sus principales motivos para continuar en la práctica de este deporte esta la Competición. Similar a la investigación de Huang et al. (2016), con una muestra de adolescentes que practican videojuegos que requieren gran movilidad, donde sus resultados determinan que, la principal fuente de motivación giraba en torno a la Competencia.

### Conclusiones

- De manera general, la principal fuente de motivación para realizar AF en los adolescentes gira en torno a la categoría de Prevención y Salud Positiva, siendo similar para hombres y mujeres, pero al mismo tiempo es importante remarcar que también existen ciertas diferencias en lo que respecta a la variable género, debido principalmente a que, la segunda variable con mayor predominancia en los hombres es la Fuerza y Resistencia Muscular, mientras que en las mujeres existe una mayor inclinación por la categoría de Peso e Imagen Corporal.
- Los resultados con respecto a la edad, determinan que en los primeros años de educación o en edades comprendidas entre los trece y catorce años, sus preferencias se inclinan nuevamente hacia la categoría de Prevención y Salud, pero conforme aumenta la edad entre los quince y dieciséis años, sus preferencias presentan variación, mostrando mayor afiliación con la categoría Fuerza y Resistencia Muscular, finalmente en los últimos años de educación, regresan a las preferencias de los primeros años, que se deben principalmente a los cambios físicos y de pensamiento experimentados durante toda esta etapa de desarrollo.
- Al mismo tiempo, el estudio permitió determinar aquellas categorías que no son relevantes o fuentes de motivación a la hora de realizar AF por parte de los adolescentes, siendo las Urgencias de Salud de las principales, sin una diferenciación en la edad, debido principalmente a que en la etapa de desarrollo en la que se encuentran, todavía no experimentan complicaciones clínicas importantes, a diferencia de otras etapas de la vida.
- Al mismo tiempo, el género femenino presenta puntuaciones bastante bajas en la categoría Competición, determinando que la motivación de las mujeres hacia la actividad física gira en torno a otros temas, a diferencia de los hombres en el que

sus puntuaciones son bastante altas, y que se ve corroborada con a través de la relación estadísticamente significativa encontrada en el estudio entre la variable género y Competencia.

- Dentro de la bibliografía consultada y que consta dentro de la introducción, se remarca en gran medida de que, una de las principales razones para que los adolescentes realicen AF, era el de mantener o mejorar las relaciones sociales con sus amigos, en la presente investigación los resultados denotaron que sus fuentes de motivación giran en torno a la prevención y salud positiva.
- Otro punto a considerar es que, al momento de realizar la discusión del estudio, se encontraron diversos estudios en el que, las preferencias de los adolescentes para realizar AF, estaban en relación al Bienestar/Disfrute, Relaciones Sociales y Competencia, principalmente cuando se trabaja con muestras que practican un deporte específico o existía un alto número de participantes que realizaban actividades físicas extraescolares, mostrando grandes diferencias con los resultados de la investigación en el que únicamente se seleccionaron adolescentes, sin considerar si mantenían patrones de AF o practicaban algún deporte. Por esta razón es imperioso que, en futuros estudios se incluyan objetivos que permitan determinar si existen diferencias en los motivos de la práctica de AF en adolescentes que practican o no algún deporte.
- Finalmente, a pesar de que la muestra (Institución Particular) utilizada dentro de la investigación fue bastante grande, existieron ciertas variables sociodemográficas, que en cierta medida podrían condicionar los resultados, siendo necesario realizar estudios con muestras más grandes, de diferentes instituciones (públicas y privadas), localización (urbano y rural).

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en el artículo.

### *Referencias Bibliográficas*

Alvarado, H., López, A., Vega, M. & Ochoa, J. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 7(2), 199-208. <https://n9.cl/u1uf7w>

Aleman, I., Granda, L., Custodio, A., Montilla, M. & Granda, J. (2021). Frecuencia de práctica y motivos de participación en actividades físicas en función de la etnia en escolares de 13-14 años de Melilla. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 148-154. <https://n9.cl/r61ya>

- Amagua, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *Mentor: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 315-331. <https://n9.cl/mbly7>
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2011). *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in healthy adults: Guidance for prescribing exercise*. Colegio Americano de Medicina del Deporte. <https://n9.cl/jgvns>
- Bernabe, A. & Carrillo, R. (2022). Physical Activity Patterns Among Adolescents in Latin America and the Caribbean Region. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(9), 607-614. <https://n9.cl/913iy>
- Bouchard, C., Shepard, R. & Stephens, T. (1994). Physical activity fitness, and health. *Human Kinetics Publishers*. <https://n9.cl/b4b7o>
- 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. <https://n9.cl/jrz7b>
- Ceballos, O., Medina, R., Juvera, J., Peche, P., Aguirre, L. & Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. <https://n9.cl/z1ge8>
- Colunga, B., González, M., Vázquez, C., Vázquez, J., Castellanos, R., Colunga, C., & Dávalos, G. (2020). Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 89-94. <https://n9.cl/r95lb>
- Díaz, G., Puga, E., & Muñoz, I. (2020). Efecto de la utilización de pulseras inteligentes para el incremento de la actividad física en adolescentes de un entorno rural: Estudio Piloto. *Journal of Universal Movement and Performance*, (3), 10-16. <https://n9.cl/1ggtb>
- Domínguez, J., López, A., & Portela, I. (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. <https://n9.cl/e7pfh>
- Duran, M., Leador, V., Sánchez, S., & Feu, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (42), 785-797. <https://n9.cl/i4087>

- El-Ammari, A., El Kazdouh, H., Bouftini, S., El Fakir, S., & El Achhab, Y. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(21), 1-13. <https://n9.cl/0s7pi>
- Fernández, I., Giné, M., & Canet, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93, 1-12. <https://n9.cl/k3xzy>
- 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*, 2(20), 1-19. <https://n9.cl/6j3k8>
- Galán, P., Gisladóttir, T., & Ries, F. (2020). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico y Composición Corporal en Adolescentes Islandeses. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 552-559. <https://n9.cl/7y1iq>
- Galán, O., López, I., García, I., & Ries, F. (2022). Associations between Motives for Physical Exercise, Body Composition and Cardiorespiratory Fitness: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-11. <https://n9.cl/zg189>
- García, J., Agraso, E., Pérez, J., Guillamón, A., Tárraga, M., García, E., & Tárraga, P. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 420-427. <https://n9.cl/q641mc>
- García, E., Rosa, A., & Nieto, L. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 112-119. <https://n9.cl/ytd41>
- Giakoni, F., Paredes, P., & Duclos, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 24-29. <https://n9.cl/pq9t4>
- Giner, I., Navas, L., Holgado, F., Soriano, J., & Ramírez, S. (2019). Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento académico en Educación Física. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 15(1), 50-55. <https://n9.cl/8bopj>

- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- González, N., & Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(1), 125-131. <https://n9.cl/rl215>
- Gutiérrez, M., Tomas, J., & Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario extraescolar. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 91-100. <https://n9.cl/ghk0r>
- Health and Human Services [HSS]. (2008). *Physical activity guidelines for Americans*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://n9.cl/f40xa>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación (6ª Ed)*. McGraw Hill Education.
- Herrera, E., & Flores, J. (2020). Factores motivacionales para la práctica de actividad física en adolescentes: revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269), 139-151. <https://n9.cl/b8a0c>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2023, enero). *Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador*. <https://n9.cl/u4ob5>
- Isorna, M., Rial, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 80-84. <https://n9.cl/zgiux>
- Jakobsen, A., & Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 92-101. <https://n9.cl/quyq0>
- Jiménez, M., Gordoy, D., & Gordoy, J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 902-920. <https://n9.cl/kfhvg>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J., & Arriscado, D. (2022). Factors associated with a low level of physical activity in adolescents from La Rioja (Spain). *Anales de Pediatría*, 96, 326-333. <https://n9.cl/11f7y>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 9(5), 462-471. <https://n9.cl/anclvy>

- Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 41-47. <https://n9.cl/ps4hp>
- Lizarazo, L., Burbano, V., & Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115. <https://n9.cl/jbdgu>
- Llamazares, A., Nieto, J., Ventola, N., & Moral, J. (2020). Actividad física escolar y extraescolar en estudiantes adolescentes, diferentes motivaciones y beneficios para la salud. *Papeles Salmantinos de Educación*, (24), 117-129. <https://n9.cl/c0k23>
- López, A., Domínguez, J., & Portela, I. (2018). Predictive variables of motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4), 907-915. <https://n9.cl/zah1g>
- 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. <https://n9.cl/wc6cc>
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376. <https://n9.cl/6h4y8>
- Mayorga, D., Parra, M., & Viciano, J. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: diferencias por género. *Cultura Ciencia Deporte*, 14(42), 233-241. <https://n9.cl/0fa8v>
- Marquéz, A., Alonso, M., Gómez, M., Alonso, B., Oliva, N., & Armendáriz, N. (2016). Motivaciones para la actividad física deportiva y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria. *Ciencia y Enfermería*, 22(3), 47-59. <https://n9.cl/ztke6>
- Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Profesorado: Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(1), 391-398. <https://n9.cl/jd4id>
- 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 (México). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(1), 10-16. <https://n9.cl/3thq5>
- Navas, L., & Soriano, J. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 69-76. <https://n9.cl/kvct6>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, octubre 5). *Actividad Física*. World Health Organization. <https://n9.cl/zt3rg>
- Ortíz, C., Fernández, J., Grimaldi, M., Gálvez, P., & Sánchez, A. (2017). Evaluación de los factores motivacionales en la práctica del Pole Sport validación preliminar. *Psicología del deporte*, 26(5), 62-67. <https://n9.cl/9vydr>
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 43-47. <https://n9.cl/i4wly>
- Pallarés, S., Miró, S., Pérez, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., Cruz, J., & Viladrich, C. (2020). Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y ex deportistas de élite: Un análisis cualitativo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-12. <https://n9.cl/d7djw>
- Portela, I., & Domínguez, J. (2017). Motivación percibida por los adolescentes gallegos en la práctica del ejercicio físico. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, (14), 14-21. <https://n9.cl/ayuct>
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 335-353. <https://n9.cl/ptbzlg>
- Reverter, J., Plaza, D., Jové, M., & Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 48-52. <https://n9.cl/8krk>
- Rodríguez, F. (1995). Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas (I). Principios generales. *Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria*, 15 (3), 190 – 194. <https://n9.cl/rxx5n>
- Rodríguez, G., Macias, R., Garrido, M., Tejero, C., & López, E. (2018). Motivos para la práctica de actividad física durante el tiempo libre y su relación con el

- cumplimiento de las recomendaciones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 183-194. <https://n9.cl/f21v7>
- Rodríguez, A., Pérez, S. De Mena, J., Codón, N., & Sánchez, A. (2020a). Motivos de participación deportiva y satisfacción intrínseca en jugadores de pádel. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 242-247. <https://n9.cl/d034f>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020b). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. <https://n9.cl/siwej>
- Santos, R. (2019). Medición mediante acelerometría de los niveles de actividad física de una muestra de adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública*, 21(5), 485-491. <https://n9.cl/js5fm>
- Shen, B., Centeio, E., Gran, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2018). Parental social support, perceived competence, and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 346-352. <https://n9.cl/layhb>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 185-192. <https://n9.cl/zf8nf>
- Tárrega, J., Alguacil, M., & Parra, D. (2018). Análisis de la Motivación Hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259-280. <https://n9.cl/ded1y>
- Tocto, A. Heredia, D., & Sanmartín, F. (2023). Motivos para la práctica de ejercicio físico extraescolar: diferencias en función del sexo y deporte. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(1), 330-337. <https://n9.cl/v0k46l>
- Tolano, E. (2020). Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 174-183. <https://n9.cl/ykd02>
- Tuero, C., & González-Boto, R. (2018). Factores psicosociales de los usuarios de instalaciones acuáticas: diferencia en función de la edad y género. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 137-144. <https://n9.cl/uxboj>



Zurita, F., Ubago, J., Puertas, P., González, G., Castro, M., & Chacón, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 218-221. <https://n9.cl/prkfe>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Alfa Publicaciones**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Alfa Publicaciones**.



Indexaciones

