

MOTIVOS E INTERESES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**MOTIVES AND INTERESTS IN THE PHYSICAL-SPORTS PRACTICE OF UNIVERSITY STUDENTS**

Recibido el 20 de febrero de 2024 / Aceptado el 12 de septiembre de 2024 / DOI: 10.24310/riccafd.13.2.2024.19036
Correspondencia: Eddy Jacobb Tolano Fierros. eddy.tolano@itson.edu.mx

Tolano-Fierros, E. J.^{1ABCFDA}; **López-Araujo, L.**^{2BD}; **Vea-Martínez, B.G.**^{3BC}

¹ Instituto Tecnológico de Sonora, México, eddy.tolano@itson.edu.mx

² Instituto Tecnológico de Sonora, México, lorenia.lopez@itson.edu.mx

³ Instituto Tecnológico de Sonora, México, blanca.vea@itson.edu.mx

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación. ^BRecolector de datos. ^CRedactor del trabajo. ^DTratamiento estadístico. ^EApoyo económico. ^FIdea original y coordinador de toda la investigación

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar los motivos e intereses hacia la práctica de actividad físico-deportiva en estudiantes universitarios. Se trató de una investigación de diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo-correlacional, donde participaron un total de 83 estudiantes, de los cuales 51 (61.4%) fueron hombres y 32 (38.6%) fueron mujeres, con un promedio de edad de 22.2 ± 2.5 años, todos ellos pertenecientes a una licenciatura afín al ámbito de la cultura física y deporte de una universidad del sur de Sonora. El test utilizado para ello fue un cuestionario sobre Motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (MIAFD). Entre los resultados obtenidos, se presenta que los estudiantes son físicamente activos al manifestar que el 77.1% realiza algún tipo de actividad físico-deportiva, el 78.43% de los hombres y el 50% de las mujeres practican algún tipo de actividad físico-deportiva porque les gusta competir, donde dio una $\chi^2(1, N=83)=0.007, p<.05$ resultando que la variable género y la pregunta porque me gusta competir son dependientes, por tanto el género si influye en el motivo de práctica. Entre los motivos más frecuentes por lo que no practican actividad físico-deportiva figuran por falta de medios económicos (21.05%) y otro (31.57%), y los menos frecuentes porque



los amigos no practican deporte y por malas experiencias anteriores (5.26%). El 69.9% de los estudiantes manifestaron que, si les resultaron fáciles sus clases de educación física, mientras que el 30.1% mencionó que no, lo cual coincide en que la mayoría de los sujetos son físicamente activos, sin embargo, para la gran mayoría no eran motivantes (54.21%), y manifestaron que el docente no les animaba a practicar en horario extraescolar (68.67%), pero, el 51.80% si las consideraba útiles. Por todo lo anterior, probablemente influya que los estudiantes están cursando una licenciatura enfocada a la cultura física y deporte, y, por ende, sus pensamientos y estilos de vida tienden a ser más activos por el contexto donde se desenvuelven.

■ PALABRAS CLAVE

motivos, intereses, práctica físico-deportiva, estudiantes, universitarios.

■ ABSTRACT

The objective of this study was to identify the motives and intereststowards the practice of physical-sports activity in university students. It was across sectional, non experimental design research with a descriptive-correlational level, where a total of 83 students participated, of which 51 (61.4%) were men and 32 (38.6%) were women, with an average age 22.2 ± 2.5 years old, all of them belonging to a degree program retated to the field of physical culture and sports at a university in southern Sonora. The test used for this was a questionnaire on Motivations and interests towards physical-sports activities (MIAFD). Among the results obtained, it is shown that the students are physically active by stating that 77.1% carry out some type of physical-sports activity, 78.43% of men and 50% of women practice some type of physical-sports activity for that they like to compete, where it gave a $\chi^2(1, N=83)=0.007$, $p<.05$, resulting in the gender variable and the question why i like to compete are dependent, therefore gender does influence the reason for practice. Among the most frequent reasons why they do not practice physical-sports activity are due to lack of financial means (21.05%) and another (31.57%), and the least frequent are because friends do not practice sports and due to previous bad experiences (5.26%). 69.9% of the students stated that they found their physical education classes easy, while 30.1% mentioned that they did not, which coincides with the fact that the majority of the subjects physically active, however, for the vast majority they are not. They were motivating (54.21%), and stated that the teacher did not encourage them to practice after school hours (68.67%), but 51.80% did consider them useful. For all of the above, it is



probably influenced by the fact that the students are pursuing a degree focused on physical culture and sports, and, therefore, their thoughts and lifestyles tend to be more active due to the context in which they develop.

■ KEY WORDS

reasons, interests, physical-sports practice, students, university students.

■ INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física y deporte es fundamental en la vida de las personas, ya que permite que el cuerpo se mantenga activo y prevenga problemáticas derivadas del sedentarismo, por ello, es trascendental retener una motivación y disciplina para mantenerse a lo largo de la vida realizando algún tipo de actividad física. Sin embargo, existe el desencanto por la actividad física, lo cual es muy común, esto debido a diferentes motivos e intereses que tienen las personas ya sea para abandonar o mantenerse en la práctica, donde puede tener implicación según el valor que le dieron a su clase de educación física en sus etapas escolares. En este sentido, en la clase de educación física, el docente juega un rol fundamental en la motivación y emoción del estudiante para que este se mantenga interesado en realizar las actividades físicas tanto en la clase, como propiciar las siga realizando fuera de ellas, ya que, si el estudiante experimenta diversión en las clases, la motivación estará presente (1).

La niñez, es una etapa en la que la práctica de actividad física y deporte suele ser habitual, debido a la naturaleza que como niños se tiene la necesidad de moverse, de jugar, de relacionarse, por la novedad que implica para ellos cada una de las actividades y/o deportes que empiezan a practicar. Sin embargo, existe un momento o etapa en la que el interés o motivación por la práctica de actividad física va decreciendo, y ésta es a finales de la adolescencia e inicios de los estudios universitarios (2,3), es decir, esta transición coincide con la adopción de un estilo de vida (4,5,6). En este sentido, según los resultados del estudio sobre los motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria, sobresale el que parte de la población estudiada no practica actividad física por falta de tiempo, lo cual resulta uno de los motivos más comunes por las diversas actividades en las que como personas conforme avanza nuestra edad, nos vamos ocupando (7).



Derivado de los argumentos anteriores, respecto al ámbito universitario, resulta interesante el conocer los motivos e intereses que tienen los estudiantes hacia la práctica o no de actividad física y deporte. En este sentido, la motivación hacia la práctica de ello suele ser un tema interesante, ya que permite conocer las razones del porque las personas practican o no algún tipo de actividad físico-deportiva. La importancia y los beneficios de la actividad física para los estudiantes universitarios, va en relación a la mejora de la incidencia en hipertensión, el cáncer en lugares específicos, y la diabetes tipo 2, así mismo genera beneficios de índole mental, en la que se reduce la presencia de síntomas de ansiedad y depresión, entre otras (8).

Se realizó un estudio en el cual su objetivo fue el conocer los motivos de práctica de actividad física en estudiantes universitarios, comparando las variables de género y edad. La muestra estuvo conformada por 422 estudiantes físicamente activos. Entre los resultados obtenidos resalta que el fitness ($6.16 \pm .80$), el disfrute ($5.89 \pm .95$) y la competencia (5.71 ± 1.09) son entre los motivos más mencionados, donde en los hombres predomina el disfrute y la competencia y en mujeres la apariencia. Respecto a la variable edad, los más jóvenes indicaron que la apariencia es su principal motivo, y los que se encuentran en los últimos años de universidad mencionan que el disfrute, fitness y competencia representan su primordial motivo (3).

Por otra parte, realizaron un estudio en el cual se pretendió el conocer los motivos de práctica de actividad física en estudiantes de la Universidad de Sevilla, España. Se contó con una muestra de 1085 estudiantes, de los cuales 569 fueron mujeres, y 516 fueron hombres. Entre los resultados obtenidos se tuvo que los principales motivos por los que practican actividad física los estudiantes están vinculados con la mejora de la salud, satisfacción personal por la práctica del deporte y la diversión, donde los motivos menos comunes fueron que la actividad física estuviese de moda y que sus familiares practicasen algún tipo de actividad físico-deportiva. Respecto al motivo del abandono de la práctica de actividad física sobresalen los de la falta de tiempo y salir cansado de clases o de trabajo según sea el caso (9).

Así mismo, un estudio que se llevó a cabo en la universidad de Alicante, España, donde participaron 400 estudiantes de todas las facultades de la universidad a quienes se les aplicó el cuestionario MIAFD de Pavón (10), de acuerdo a los resultados obtenidos, se identificó que la mayoría de la población participante practicaba actividades físico-deportivas (58.7%), donde los motivos más comunes fueron, para estar en forma (85.9%), para liberar energía (80.8%), y para la mejora de la salud (78.3%). Por el contrario, el motivo principal por el que los estudiantes no practicaban



actividad físico-deportiva fue por la falta de tiempo derivado de sus estudios (11).

El objetivo del presente estudio fue identificar los motivos e intereses hacia la práctica de actividad físico-deportiva en estudiantes universitarios.

■ MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

Para el presente estudio participaron un total de 83 estudiantes, de los cuales 51 (61.4%) fueron hombres y 32 (38.6%) fueron mujeres, con un promedio de edad de 22.2 ± 2.5 años, todos ellos pertenecientes a una licenciatura afín al ámbito de la cultura física y deporte de una universidad del sur de Sonora. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad (12), y la muestra es elegida a conveniencia del investigador, donde elige de manera arbitraria la cantidad de participantes para el estudio (13).

Diseño

Se trató de una investigación de diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo-correlacional (12). Se informó a los estudiantes sobre el objetivo del estudio y la utilización de los datos generados a partir del instrumento aplicado, por medio de la carta de consentimiento informado.

Instrumento

Se aplicó un cuestionario sobre motivaciones e intereses hacia las actividades físico-deportivas (MIAFD) de Pavón (10). El cuestionario original cuenta con 27 ítems, sin embargo, para efectos de la presente investigación, el cuestionario fue adaptado de acuerdo al contexto, el cual contó con 22 reactivos de opción múltiple y respuestas libres. El cuestionario estuvo estructurado con reactivos referentes a datos sociodemográficos como edad, género, también se contemplan ítems relacionados a los tipos de actividades físico-deportivas que realizan con frecuencia, así como los motivos por los que lo hacen, de igual manera, muestra los motivos del porque no practican actividad físico-deportiva, así mismo, opinión respecto a su clase de educación física en su etapa escolar.



Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación, se adaptó el cuestionario MIAFD al contexto, mediante la revisión de investigadores y expertos. Una vez establecido los ajustes finales, se elaboró el cuestionario mediante un formulario en la herramienta de Google forms. Posteriormente, se solicitaron los permisos correspondientes a las autoridades educativas. Se contó con la aprobación por parte del comité de ética institucional para llevar a cabo el proyecto, asignándose el dictamen número 336. Seguido de ello, se realizó la invitación abierta a los estudiantes, donde se les explicó el objetivo del estudio y se les informó que los datos serían utilizados con fines de investigación y que estos serían totalmente anónimos, mediante la carta de consentimiento informado que se accedía a ella antes de responder el cuestionario. Los estudiantes que estuvieron de acuerdo en participar respondieron el cuestionario. En todo momento fue respetado los principios éticos del Reporte Belmont. El investigador principal estuvo atento en todo momento por si existiera alguna duda en el llenado del cuestionario.

Análisis estadístico

Para la presente investigación se utilizaron los datos de acuerdo con la variable categórica género y las variables que miden la motivación por el que practicas actividad físico-deportiva. Los datos se capturaron en una base de datos de Excel para organizarlos y posteriormente se vaciaron al Programa IBM SPSS Statistics 21 para su análisis estadístico.

Para la obtención de los resultados de las variables de interés, se obtuvieron tablas de contingencia ya que las variables son categóricas y muestran las frecuencias organizadas en casillas que contienen información sobre la relación existente entre ambos criterios. De igual manera se obtuvo el estadístico Chi cuadrado para ver el grado de asociación entre las variables analizadas, es decir evaluar la existencia de dependencia estadística.

■ RESULTADOS

En la tabla 1 se muestra el total de sujetos encuestados, donde el 77.1% respondió que, si practica alguna actividad física o hace algún deporte, solo el 22.89% no practica alguna actividad física, lo cual pone de manifiesto que los estudiantes están muy ligados al ámbito del deporte, pudiendo ser por iniciativa o por que la licenciatura por naturaleza propia lo requiere.

**Tabla 1. Tabla de frecuencias ¿Practicas alguna actividad física o deporte/s?**

	Frecuencia	Porcentaje
Si	64	77.1
No	19	22.89
Total	83	100

Respecto a los motivos por los cuales, los estudiantes no practican algún tipo de actividad físico-deportiva, se muestran en la tabla 2, donde se logra apreciar que los motivos con menos frecuencia fueron porque los amigos no practican deporte y por malas experiencias anteriores (5.26%), mientras que los motivos más frecuentes por los que no practican actividad físico-deportiva son por falta de medios económicos (21.05%) y otro (31.57%), donde este último, no evidencia los motivos asociados a la no práctica de actividad física.

Tabla 2. Tabla de frecuencias “Motivos por el que no practicas actividad físico-deportiva”.

	Frecuencia	Porcentaje
Falta de instalaciones cercanas	2	10.52
Por falta de medios económicos	4	21.05
Por falta de tiempo libre	3	15.78
Porque los amigos no practican deporte	1	5.26
Por malas experiencias anteriores	1	5.26
Otro tipo de actividades	2	10.52
Otro	6	31.57
Total	19	100

En la tabla 3 se muestran las frecuencias por género de los motivos por el que practican actividad físico-deportiva, donde el 78.43% de los hombres y el 50% de las mujeres es porque les gusta competir, donde se aprecia que los hombres presentan en mayor medida el sentido de competitividad en comparación a las mujeres, además se aplicó el estadístico de chi cuadrado donde dio una $p < 0.05$ por lo que existe relación entre las dos variables categóricas, la variable género y la pregunta porque me gusta competir son dependientes, el género si influye en el motivo de porque me gusta competir, $\chi^2(1, N=83)=0.007$, $p < .05$.



Lo mismo pasa con la variable porque me gusta superarme, el 56.86% de los hombres y el 25% de las mujeres, donde el motivo por el que hacen actividad física es porque les gusta superarse, esta variable y la variable género son dependientes ya que el estadístico chi cuadrado dio una $p < 0.05$, el género si influye en que se quieran superar, $\chi^2(1, N=83)=0.004, p < .05$.

Tabla 3. Tabla de contingencia Género*Motivos por el que practicas actividad físico-deportiva

		Porque me gusta competir	Porque me gusta superarme	
Género	Hombre	78.43%	56.86%	51
	Mujer	50%	25%	32
Total		83	83	83

La tabla 4 muestra la frecuencia respecto a las clases de educación física que recibieron en su etapa escolar, donde el 69.9% de los estudiantes encuestados, mencionaron que, si les resultaron fáciles, donde el 30.1% dijo lo contrario, así mismo arroja la frecuencia respecto a si les resultaron motivantes las clases de educación física, donde se obtuvo que el 54.21% de los estudiantes encuestados, mencionaron que no les resultaron motivantes, lo cual, hace referencia a que a pesar de que les resultaban sencillas las clases de educación física, éstas no fueron lo suficientemente atractivas para ellos, sin embargo, esto no fue factor para que en el presente continuaran en la práctica de actividad físico-deportiva.

Tabla 4. Respecto a las clases de Educación Física que recibía en su etapa escolar: le resultaron fáciles y eran motivantes

	Frecuencia Le resultaron fáciles	Porcentaje	Frecuencia Eran motivantes	Porcentaje
Si	58	69.9	38	45.78
No	25	30.1	45	54.21
Total	83	100	83	100

En la tabla 5, se aprecia la frecuencia en torno a las clases de educación física que recibieron en su etapa escolar, donde predomina el 68.67% que respondió que el docente no lo animaba a practicar en horario extraescolar, es decir, no motivaba a continuar con la práctica de algún tipo de actividad física fuera de la escuela.



Tabla 5. Respecto a las clases de Educación Física que recibía en su etapa escolar: el docente le animaba a practicar en horario extraescolar

	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	31.32
No	57	68.67
Total	83	100

En la tabla 6 se observa la frecuencia respecto a las clases de educación física que recibieron en su etapa escolar, donde el 51.80% de los estudiantes encuestados mencionó que si las consideraba útiles.

Tabla 6. Respecto a las clases de Educación Física que recibía en su etapa escolar: las consideraba útiles

	Frecuencia	Porcentaje
Si	43	51.80
No	40	48.19
Total	83	100

■ DISCUSIÓN

Después de analizar los datos obtenidos en la presente investigación, se puede determinar que los estudiantes son físicamente activos al manifestar que el 77.1% realiza algún tipo de actividad físico-deportiva, resultado que se asemeja al estudio (10), donde de igual manera, la mayoría de los universitarios se considera activa, ya que el 52.7% indicó que si realiza algún tipo de actividad físico-deportiva.

Entre los motivos por los cuales los estudiantes no practican actividad físico-deportiva, predomina por falta de medios económicos (21.05%), este dato puede deberse a que los estudiantes buscan algún centro deportivo, gimnasio, club, en el cual sean dirigidos por algún experto, y por ende genera costo, o bien, por la falta de conocimiento e información acerca de que las actividades se pueden llevar a cabo de forma recreativa y por propia cuenta en diferentes lugares donde no genera costo, por ejemplo, parques, canchas y/o campos públicos, entre otros. Otro de los motivos por los cuales no realizan actividad física es por la falta de tiempo libre (15.78%), concuerda con el estudio (11), donde dicho motivo presenta un porcentaje alto de 59.4%, dejando claro que suele ser entre los motivos más comunes que las personas suelen dar para aclarar sobre la nula práctica de actividad físico-deportiva.



El 10.52% indicó que no practica actividad físico-deportiva debido a la falta de instalaciones cercanas, en la que, al no tener un acceso rápido a ellas, deciden realizar otro tipo de actividad, o bien quedarse en casa manteniendo una vida sedentaria.

Respecto a los motivos por los que practican actividad físico-deportiva por variable género, se destaca que los hombres con un 78.43% respondieron porque me gusta competir, mientras el 50% corresponde a las mujeres, por lo cual se establece que existe relación entre las dos variables categóricas, mismo caso para el motivo porque me gusta superarme, donde los hombres respondieron con un 56.86% y las mujeres con 25%. Comparándolo con lo obtenido en el estudio (3), se asemeja el motivo en hombres, donde predomina por competencia, mientras que en mujeres contrasta, ya que presenta preeminencia el motivo por apariencia, lo cual se relaciona con una motivación extrínseca (14,15).

La práctica de actividad físico-deportiva es un estilo de vida, que, sin duda, puede influir en la vida de las personas, la forma en la que recibieron sus clases de educación física en su etapa escolar, ya sea para mantenerse practicando en etapas posteriores de la vida, o bien, para abandonarla o nunca haberlas realizado. El 69.9% de los estudiantes manifestaron que, si les resultaron fáciles sus clases de educación física, mientras que el 30.1% mencionó que no, lo cual coincide en que la mayoría de los sujetos son físicamente activos, sin embargo, para la gran mayoría no eran motivantes (54.21%), y manifestaron que el docente no les animaba a practicar en horario extraescolar (68.67%), pero, el 51.80% si las consideraba útiles, lo anterior demuestra que los estudiantes no fueron influenciados de forma negativa respecto a las clases de educación física que recibieron en su etapa escolar, ya que a pesar de no haber tenido la clase de manera atractiva y el docente no les animaba, se mantienen actualmente en su etapa universitaria de forma activa.

■ CONCLUSIONES

El objetivo del presente estudio fue identificar los motivos e intereses hacia la práctica físico-deportiva de estudiantes universitarios de una licenciatura afín a la cultura física y deporte de una universidad del sur de Sonora. Con base a ello, se puede determinar que los estudiantes universitarios que fueron encuestados, resultaron ser físicamente activos, donde el 77.1% manifestaron practicar algún tipo de actividad físico deportiva, quizá esto tenga relación respecto a que los estudiantes están cursando una licenciatura enfocada a la cultura física y deporte, y, por ende, sus pensamientos y estilos de vida tienden a ser más activos por el contexto donde se desenvuelven y aunado a los conocimientos que



adquieren. Así mismo, se estableció que el género si influye respecto a los motivos por los que practican actividad físico deportiva tanto hombres como mujeres, ya sea por términos de competencia o por superarse.

La práctica habitual de actividad física es fundamental para garantizar una mejor calidad de vida, por supuesto, acompañado de una sana alimentación. Por ello, la clase de educación física es trascendental en la vida de las niñas y niños ya que son sus primeros contactos con la práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte, y el tener una buena experiencia en tal proceso, puede ser factor para que las personas continúen con una vida activa o un mejor estilo de vida.

■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

La limitación que presenta el estudio corresponde a la baja cantidad de la muestra, tomando en cuenta la población de estudiantes en el programa educativo, por lo que se recomienda para las próximas investigaciones similares a esta, se tome una muestra mayor y sea aplicado en otras licenciaturas ajenas a la cultura física y deporte, para posibles comparaciones entre ellas.

■ REFERENCIAS

1. Trigueros-Ramos R, Navarro Gómez N, Aguilar-Parra JM, León-Estrada I. Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2019;19(1):222-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

2. Blasco, T., Capdevila, LL., Pintanel, M., Valiente, L., & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. Revista de Psicología del Deporte. 1996;5(2):51-63. Disponible en: <https://archives.rpd-online.com/article/view/46.html>

3. Fernández, E., Sáenz-López, P., Almagro, B., y Conde, C. Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. Revista digital de Educación Física EmásF. 2015;34(6):52-60. Disponible en: https://emasf.webcindario.com/Motivos_de_practica_de_actividad_fisica_en_universitarios_activos.pdf

4. Curry J, Jenkins JM, Weatherford J. Focus on freshman: Basic instruction programs enhancing physical activity. Phys Educator. 2015;72(4).

5. Filla, C., Hays, N., Gonzales, D., y Hakkak, R. (2013). Self-Reported Changes in Weight, Food Intake, and Physical Activity from High School to College. Journal Nutritional Disorders & Therapy. 2013;3(3): 1-5. <https://doi.org/10.4172/2161-0509.1000129>



6 Mella-Norambuena J, Celis C, Sáez-Delgado F, Aeloiza A, Echeverría C, Nazar G, et al. Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2019;8(2):37. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6452>

7. Tolano F, Eddy J. Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. *Podium*. 2020;15(2):174-83. Disponible en: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/857>

8. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. 2021. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Castañeda C, Zagalaz ML, Arufe V, Campos-Mesa MC. Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2018;13(1):79-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>

10. Pavón, A. Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva. Tesis doctoral. Universidad de Murcia. 2004. Disponible en: <http://www.tesisenred.net/TDR-0721108-095711>

11. Cambroner, M., Blasco, J., Chiner, E., y Lucas, A. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2015;10(2), 179-186. Disponible en: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/13608/1/0537108_20152_0002.pdf

12. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. Metodología de la investigación. México: McGraw Hill. 2014.

13. Hernández González O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2021;37(3). Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1442/453>

14. Moreno-Arrebola R, Fernández-Revelles AB, Linares-Manrique M, Espejo-Garcés T. Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis*. 2018;4(1):162-83. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>

15. Blanco Ornelas JR, Rangel-Ledezma YS, Jurado-García PJ, Aguirre Vásquez SI, Ornelas Contreras M, Benavides Pando EV, et al. Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*. 2023;47:720-8. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>