



Licencia Creative Commons Attribution Non-Commercial 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) Licencia



**CUADERNOS DE SOFÍA  
EDITORIAL**

**“Ejercicio físico y la regulación de la conducta en niños y niñas de 10 a 13 años del sector rural y urbano de la comuna de Cartagena, Chile”**

**“Physical exercise and the regulation of behavior in boys and girls aged 10 to 13 years in the rural and urban sectors of the commune of Cartagena, Chile”**

**Jorge Luis Serrano Valenzuela**

[Jorge.serrano@ind.cl](mailto:Jorge.serrano@ind.cl)

Universidad de las Americas

**Magister Maria de los Ángeles Villegas Toro**

[mariadelosangelesvillegastoro@gmail.com](mailto:mariadelosangelesvillegastoro@gmail.com)

Universidad de Playa Ancha, Chile

**PhD Ignacio Gallardo Navarro**

[Ignacio.gallardo.navarro@edu.udla.cl](mailto:Ignacio.gallardo.navarro@edu.udla.cl)

Universidad de las Américas

## **Resumen**

El objetivo de esta investigación es analizar descriptivamente la regulación de la conducta en el ejercicio físico, para lo cual se realizó la aplicación del cuestionario BREQ- 3, que mide las regulaciones intrínsecas, integrada, identificada, introyectada, externa y desmotivación en niños y niñas de 10 a 13 años de la escuela Carmen Romero Aguirre de lo Abarca y Liceo Eugenia Subercaseaux de

San Sebastián, establecimientos municipales de la comuna de Cartagena, V región, Chile.

El diseño no experimental descriptivo correlacional – causal, que se llevó a cabo, a través de la aplicación de una encuesta realizada por la plataforma de google formulario. El total de estudiantes fueron 92 niños y niñas entre los 10 y 13 años de edad, de los cuales 27 son de la escuela rural Carmen Romero Aguirre (CRA) y 65 de la zona urbana del Liceo Eugenia Subercaseux (LES) ambos establecimientos pertenecientes a la Comuna de Cartagena, V región, Chile.

Dentro de los principales resultados se encontraron diferencias significativas en la regulación introyectada por género; en la regulación identificada por establecimiento educacional; en la regulación integrada por la práctica constante de actividad física y diferencias significativas en la regulación intrínseca, integrada y externa de acuerdo a la frecuencia semanal de actividad física o deporte realizado, con tales resultados puede contribuir a la elaboración de planes específicos en el área de motivación deportiva, tanto a nivel de escuela como a nivel gubernamental, con el objetivo de aumentar la motivación intrínseca en el deporte y por ende a mejorar la salud y nutrición, factores relevantes en este momento a nivel tanto de país como a nivel mundial.

Palabras claves: regulación de la conducta, motivación, ejercicio físico.

## **Abstract**

The objective of this research is to descriptively analyze the regulation of behavior in physical exercise, for which the BREQ-3 questionnaire was applied, which measures intrinsic, integrated, identified, introyected, external regulations and demotivation in boys and girls. from 10 to 13 years of age from the Carmen Romero Aguirre de lo Abarca school and Eugenia Subercaseaux Liceo de San Sebastián, municipal establishments in the commune of Cartagena, V region, Chile.

The non-experimental descriptive correlational - causal design, which was carried out, through the application of a survey carried out by the google form platform. The total number of students were 92 boys and girls between 10 and 13 years of age, of which 27 are from the Carmen Romero Aguirre rural school and 65 from the urban area of the Liceo Eugenia Subercaseux, both establishments belonging to the Commune of Cartagena, V region, Chile.

Among the main results, significant differences were found in introjected regulation by gender; in the regulation identified by educational establishment; in the regulation integrated by the constant practice of physical activity and significant differences in the intrinsic, integrated and external regulation according to the weekly frequency of physical activity or sport performed, with such results it can contribute to the elaboration of specific plans in the area of sports motivation, both at the school level and at the government level, with the aim of increasing intrinsic motivation in sports and therefore to improve health and nutrition, relevant factors at this time both in the country and worldwide.

Keywords: behavior regulation, motivation, physical exercise.

## Introducción

La actividad física, ejercicio físico y el deporte se han convertido en aspectos relevantes de un estilo de vida saludable, tales beneficios no son solo a nivel físico sino también a un nivel psicológico y social. Tal es la importancia de estos aspectos que el gobierno chileno promueve estrategias de vida activa y saludable, sin embargo, muchas personas no logran mantener hábitos deportivos por falta de motivación en la regulación de la conducta, modelo basado en la teoría de la autodeterminación (TAD). Es una teoría global, que está vinculada al desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales<sup>1</sup>.

La Organización mundial de la salud, señala que existe más de un 80% de la población adolescente a nivel internacional que no es activo físicamente (MINDEP, 2016)<sup>2</sup>.

Según los datos estadísticos de la cuenta pública 2020 del Ministerio del Deporte, señala que en el año 2019 se aplica la primera encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en población entre 5 y 17 años, del cual se desprende que el 48.8% del total de la población encuestada es activo<sup>3</sup>, un 35,1% es parcialmente

---

<sup>1</sup>Edward Deci y Richard Ryan. El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de objetivos: las necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. *Investigación psicológica*, 11 (4), 227–268.

<sup>2</sup>Ministerio del Deporte, Chile. Política nacional de Actividad Física. 2016.

<sup>3</sup>Personas activas quienes cumplen 60 minutos de actividad física diaria. Cuenta pública Ministerio del Deporte, Julio 2020.

activo<sup>4</sup> y un 16,5% es inactivo<sup>5</sup>, es decir, ni siquiera el 50% de la población encuestada realiza algún deporte, actividad o ejercicio físico. Según edad, los niños y niñas entre los 5 y 9 años un 18,10% realiza alguna actividad física, un 36,30% son parcialmente activos y un 45,60% son inactivos deportivamente. De acuerdo a los resultados, los niños y niñas entre 10 y 12 años, un 19,80% son activos, un 39,40% son parcialmente activos y un 40,80% no son activos físicamente. Los niños y niñas entre 13 y 17 años, presentan un 60% de inactividad física, un 29,20% son parcialmente activos y un 10,80% son activos.

Los modelos explicativos de la motivación en el deporte han evolucionado desde modelos mecánicos hacia modelos cognitivos – sociales<sup>6</sup>.

“La teoría de la autodeterminación analiza los tipos de conducta humana examinando si estas se realizan de forma voluntaria y exponiendo las razones por las cuales se llevan a cabo. Podríamos decir en otras palabras, analiza el grado en que las conductas son volitivas o autodeterminadas”<sup>7</sup>. El concepto relevante de esta teoría, es el concepto de necesidades psicológicas básicas (NPB), son las que permiten una evolución de la personalidad y la estructura cognitiva y el buen funcionamiento físico y psicológico, son innatas, universales y esenciales para la salud y el bienestar<sup>8</sup>. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se relacionan con que las personas tengan un mejor funcionamiento psicológico, sean más eficaces y se desarrollen de forma saludable, lo contrario aquellas personas que presentan sentimientos de desagrado e insatisfacción se sentirán frustradas en todo ámbito<sup>9</sup>

## **Muestra de estudio**

La muestra del estudio fueron estudiantes de 5° a 8° año básico de la escuela Carmen Romero Aguirre de lo Abarca (CRA) y el Liceo Eugenia Subercaseaux (LES) San Sebastián, ambos de la comuna de Cartagena, V región. Chile. Ambos establecimientos educacionales son de subvención pública. CRA, es del sector rural

---

<sup>4</sup>Parcialmente activos quienes realizan entre tres a seis días 60 minutos de actividad física diaria Cuenta pública Ministerio del Deporte, Julio 2020.

<sup>5</sup>Personas inactivos quienes realizan menos de tres días un mínimo de 60 minutos de actividad física diariamente. Cuenta pública Ministerio del Deporte, Julio 2020

<sup>6</sup> Escartí & Brustad. El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. Santiago de Compostela, 2000.

<sup>7</sup> Enrique Carratalá “Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana” (tesis doctoral en psicología social. Universidad de Valencia. 2004.

<sup>8</sup> Edward Deci, Richard Ryan, . Investigación sobre la autodeterminación: Reflexiones y direcciones futuras. Handbook of self-determination research Prensa de la Universidad de Rochester.2002. 431–441

<sup>9</sup> Sílvia Puigarnau. “Estrategias de adhesión al Ejercicio Físico como hábito de vida. Aplicación de programas de Actividad Física (tesis doctoral en actividad física y deporte. Universidad de Lleida.2017

y LES de la zona urbana. Se usó la autorización de los establecimientos educacionales y un consentimiento informado a padres y /o apoderados. Cabe señalar que no existen intereses de conflicto por parte del investigador.

## **Instrumentos / Intervenciones**

El instrumento que se utilizó es el Cuestionario de regulación de conductas integradas en el ejercicio físico BREQ 3<sup>10</sup>, que El instrumento, cuenta con 23 ítems encabezado por la frase: “Yo hago ejercicio físico...” tiene una escala de Likert de cinco puntos que varía entre el 0 (Nada verdadero) a 5 (Totalmente verdadero). De los 24 ítems, las afirmaciones 4, 12, 18 y 22 miden **regulación intrínseca**<sup>11</sup>. Las aseveraciones 5, 10, 15, 20 miden la **regulación integrada**<sup>12</sup>. Las preguntas 3, 9,17, se identifica **con la regulación identificada**<sup>13</sup>. Las afirmaciones 2, 8,16 y 21 se relacionan con la **regulación introyectada**<sup>14</sup>. Las frases 1, 7,13 y 19 se asocian con la **regulación externa**<sup>15</sup>. Las aseveraciones 6, 11,14 y 23 se relacionan con la **desmotivación**<sup>16</sup>. El Instrumento BREQ-3 es válido y fiable para medir la motivación hacia el ejercicio en el contexto español, destacando como principal aportación la medida de la regulación integrada.

Además del BREQ -3, se aplicó un cuestionario de caracterización, que permitió identificar frecuencia en realización de actividad física y/o deporte, datos de edad, género, establecimiento educacional, curso, cantidad de kilos de manera aproximada y estatura, si presenta alguna condición médica que interfiera en la realización de alguna actividad física, ejercicio o deporte, deporte favorito, la práctica de este deporte, el tiempo a la semana que le dedican para realizar actividad física, ejercicio o deporte y participación en talleres deportivos tanto en el

---

<sup>10</sup> Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime. Cuestionario de Regulación de la Conducta.2006

<sup>11</sup> Considerándose la regulación extrínseca como la realización de acciones por satisfacción, sin necesidad de un incentivo externo.

<sup>12</sup> La regulación integrada es la base de la motivación más autónoma, se identifica con la personalidad del sujeto, objetivos, valores y necesidades. Ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y necesidades (Devis, 2000).

<sup>13</sup> En la regulación identificada la conducta es altamente valorada y la persona la juzga importante, por lo que la realizará libremente, aunque la actividad no sea agradable ( Calvo, 2004).

<sup>14</sup> Enj la regulación introyectada está asociado a las expectativas de auto- aprobación logro de las mejoras del ego, aspectos tales como el orgullo, la culpa, la ansiedad (Decy & Ryan, 2000). Los motivos de participación en una actividad son principalmente el reconocimiento social, las presiones internas (Calvo, 2004).

<sup>15</sup> En la regulación externa los comportamientos son puestos en práctica para evitar castigos y obtener recompensas, seguir una obediencia, son impuestos por otros sujetos y se realizan para satisfacer demandas externas (Decy & Ryan, 2000)

<sup>16</sup> La desmotivación la falta del proceso de internalización y de regulaciones externas, los sujetos no regulan su comportamiento, dado que experimentan una falta de propósitos, no valoran la actividad de manera psotiva ni se sienten competentes para desarrollarlas (Decy & Ryan, 1985; Stover, Bruno, Uriel & Liporace, 2017).

establecimiento o fuera de este, datos que ayudaron a incorporar información para correlacionar con las respuestas del cuestionario BREQ-3.

Debido a la pandemia mundial de COVID – 19, el instrumento fue aplicado mediante envío de una encuesta online usando la plataforma google forms, siendo esta la vía más simple para la recopilación de los datos.

## Resultados

La recolección de los datos para la investigación, se realizó mediante la aplicación de una encuesta de caracterización, que permitirá identificar y analizar tanto por género, establecimiento educacional, curso y sector (urbano y rural).

		Recuento <sup>17</sup>
Género	Femenino	45
	Masculino	47
Establecimiento Educacional	Carmen Romero Aguirre	27
	Liceo Eugenia Subercaseux	65
Curso	Quinto	7
	Sexto	28
	Séptimo	30
	Octavo	27
Practica constante Actividad física	Sí	42
	No	50
	No realiza	22
¿Qué tiempo dedicas a la semana para realizar alguna actividad, ejercicio físico o deporte?	Unos días a la semana	27
	Dos días a la semana	15
	Tres días a la semana	9
	Todos los días de la semana	19
¿Participas en talleres deportivos de tu establecimiento?	Si	22
	No	70

De acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio BREQ- 3, en dos establecimientos educacionales públicos de la comuna de Cartagena, se puede señalar que, en el

<sup>17</sup> Recuento Datos Generales de Identificación, datos obtenidos a través de la aplicación de una encuesta de caracterización.

recuento de datos generales de identificación, los sujetos de estudio se dividieron en 45 personas de género femenino (49%) y 47 de género masculino (51%).

Del total de los estudiantes (92), 27 sujetos (29%) pertenecen a la escuela CRA, siendo un establecimiento ubicado geográficamente en una zona rural y 65 estudiantes (71%) pertenecen al LES.

Los sujetos de estudios, pertenecientes a niveles desde quinto básico a octavo año básico y en un rango de edad entre 10 y 13 años respectivamente. Respecto a la totalidad de estudiantes de quinto básico fueron encuestados 7 sujetos (8%), de sexto básico 28 sujetos (30%), de séptimo básico 30 sujetos (33%) y de octavo año básico 27 sujetos (30%).

Otros antecedentes aportados por la encuesta de caracterización se relacionan con la práctica constante de algún deporte, actividad física o ejercicio del cual se desprende que 42 sujetos practican constantemente alguna actividad (37%), 50 sujetos no practica algún deporte (44%) y 22 sujetos no realiza ningún tipo de actividad (19%).

En relación a la frecuencia de actividad física, ejercicio o deporte durante la semana 27 sujetos realizan un día a la semana, 15 sujetos dos días a la semana, 9 sujetos 3 veces a la semana y 19 sujetos dedican todos los días de la semana a la práctica de algún ejercicio, actividad o deporte.

En cuanto a la participación de talleres deportivos en el establecimiento como actividad extraescolar sólo 22 sujetos realizan y participan en dichos talleres (24%) y 70 sujetos no participan (76%).

El alfa de Cronbach obtenido entre el test BREQ-3 con la encuesta de caracterización es de, 915, por lo tanto la fiabilidad del instrumento permitió realizar mediciones consistentes.

Los valores mostrados en la tabla N°1, indican que hay puntajes más altos en la regulación intrínseca con 1,76, este resultado se podría explicar que a mayor interés hacia la actividad física y a las necesidades de competencia y autorrealización, mayor es la motivación o regulación intrínseca (Deci & Ryan, 2002)<sup>18</sup>. “Los valores obtenidos en la regulación intrínseca se relaciona con la mayor diversión y compromiso hacia la práctica deportiva” (García-Mas y otros, 2010), se puede correlacionar con las respuestas de los estudiantes y coincide que al practicar deporte, actividad física u ejercicio en actividades extraescolares o sólo por diversión, estos manifestaron una mayor regulación intrínseca, ya que esto se

---

<sup>18</sup> Deci & Ryan, Handbook of self-determination research. Rochester 2002

asocia al tener satisfechas las necesidades psicológicas básicas ( la autonomía, relación con otros y la competencia).(Deci & Ryan, 2008).

	Media
<b>Valores Generales para la Motivación Test BREQ- 3<sup>19</sup></b>	
Regulación Intrínseca	1,76
Regulación Integrada	1,42
Regulación Identificada	1,74
Regulación Introyectada	0,76
Regulación Externa	0,73
Desmotivación	0,74

Tabla N°1: Valores generales de Motivación

De esta imagen se desprende los valores generales, de los resultados obtenidos de las preguntas de la encuesta de caracterización.

		Género		Establecimiento Educacional		Curso			
		Femenino	Masculino	Carmen Romero Aguirre	Liceo Eugenia Subercaseaux	Quinto	Sexto	Séptimo	Octavo
¿Lo practicas constantemente?	Sí	19	23	12	30	3	15	15	9
	No	26	24	15	35	4	13	15	18
	No realiza	9	13	6	16	0	6	7	9
¿Qué tiempo dedicas a la semana para realizar alguna actividad, ejercicio físico o deporte?	Una días a la semana	16	11	6	21	1	10	9	7
	Dos días a la semana	10	5	4	11	2	3	5	5
	Tres días a la semana	5	4	4	5	3	1	3	2
	Todos los días de la semana	5	14	7	12	1	8	6	4
¿Participas en talleres deportivos de tu establecimiento?	Si	11	11	5	17	2	8	7	5
	No	34	36	22	48	5	20	23	22

Los valores señalados en la tabla N°2, indican que, según el género, hay puntajes más altos para la motivación intrínseca, identificada e integrada, mientras que la regulación externa y desmotivación presenta valores bajos. También que existe diferencia significativa entre la regulación introyectada entre género femenino y masculino ( $p=0.025$  chi cuadrado).

<sup>19</sup> Valores Generales para la Motivación Test BREQ- 3

	Género <sup>20</sup>	
	Femenino	Masculino
Regulación Intrínseca	1,74	1,77
Regulación Integrada	1,37	1,46
Regulación Identificada	1,73	1,75
Regulación introyectada	0,99	0,54
Regulación Externa	0,79	0,68
Desmotivación	0,75	0,73

Tabla N°2: Valores según género

La tabla N°3, indica que existen valores altos en la regulación intrínseca, integrada y en la regulación identificada con una diferencia significativa ( $p=0,043$  chi cuadrado). Los valores más bajos se relacionan con la regulación introyectada, externa y la desmotivación.

	Establecimiento Educacional <sup>21</sup>	
	Carmen Romero Aguirre	Liceo Eugenia Subercaseux
Regulación Intrínseca	1,85	1,72
Regulación Integrada	1,63	1,33
Regulación Identificada	1,93	1,66
Regulación Introyectada	0,77	0,76
Regulación Externa	0,74	0,73
Desmotivación	0,93	0,67

Tabla N°3: Valores por Establecimiento Educacional

En la tabla N°4, los valores mayores obtenidos al relacionar la pregunta ¿lo practicas constantemente? Con el cuestionario BREQ-3, se desprende que existe diferencia significativa en la regulación integrada ( $p=0,02$  chi cuadrado).

Los valores menores en orden decreciente y de acuerdo al promedio de ambos puntajes obtenidos son en esta pregunta, la regulación introyectada (promedio de

<sup>20</sup> Valores de la Regulación de la conducta por género

<sup>21</sup> Valores de la Regulación de la Conducta por establecimiento Educacional.

0,76), la regulación externa (con un promedio de 0,74) y la desmotivación (con un promedio de 0,73)

	¿Lo practicas constantemente? <sup>22</sup>	
	Sí	No
Regulación Intrínseca	2,26	1,34
Regulación Integrada	1,95	0,97
Regulación Identificada	2,05	1,48
Regulación Introyectada	0,76	0,76
Regulación Externa	0,71	0,76
Desmotivación	0,54	0,91

Tabla N°4: Valores por práctica deportiva

En la tabla N°5 Existe diferencia significativa en los valores de la regulación intrínseca ( $p=0,015$  chi cuadrado). Existe diferencia significativa en los valores de la regulación integrada ( $p= 0,04$  chi cuadrado). Existe diferencia significativa en los valores de la regulación externa ( $p= 0,015$  chi cuadrado).

	¿Qué tiempo dedicas a la semana a realizar alguna actividad física, ejercicio físico o deporte? <sup>23</sup>				
	No realiza	1 día la semana	2 días a la semana	3 días a la semana	Todos los días
Regulación Intrínseca	1,31	1,32	1,57	2,61	2,63
Regulación Integrada	0,84	0,94	1,13	2,92	2,28
Regulación Identificada	1,15	1,32	1,76	2,71	2,54
Regulación Introyectada	0,66	0,89	0,75	0,69	0,74
Regulación Externa	0,63	0,79	0,90	0,56	0,74
Desmotivación	0,99	0,58	0,80	0,5	0,75

Tabla N°5: Valores por frecuencia en actividad física a la semana

## Discusión

Los valores generales de la regulación de la conducta en el ejercicio obtenida en la aplicación del cuestionario BREQ- 3, la tabla N°1 de los valores generales de motivación, se desprende que los valores más altos en la regulación intrínseca con 1,76, se podría explicar ya que a “mayor interés hacia la actividad física y a satisfacer las necesidades de competencias y autorrealización mayor es la

<sup>22</sup> Valores de la Regulación de la Conducta en prácticas deportivas.

<sup>23</sup> Valores Regulación de la Conducta por frecuencia

motivación o regulación intrínseca”<sup>24</sup>. Aquellos estudiantes más motivados presenta una mayor regulación intrínseca, esto coincide con estudios que se relacionan con mayores valores de frecuencia en práctica de alguna actividad física (Lonsdale y otros 2009)<sup>25</sup>. Los estudiantes al desarrollar actividades deportivas en tiempo libre, lo realizan por propia satisfacción, al ser más autorreguladas, los estudiantes están más dispuestos a realizar una práctica deportiva de manera constante. La mayor motivación autodeterminada, se relacionan con la mayor diversión y compromiso hacia la práctica deportiva”<sup>26</sup>. En las respuestas obtenidas, los estudiantes coinciden que, el practicar deportes, actividad u ejercicio físico como actividad extraescolar o por diversión aumenta la regulación intrínseca, ya que los estudiantes dan por satisfechas sus necesidades psicológicas básicas. Estos resultados también coinciden con los las investigaciones de los autores Chatzisarantis & Hagger, 2007<sup>27</sup>, Wilson P. M., Rodgers, Fraser, & Murray, 2004<sup>28</sup>, Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009<sup>29</sup> que señalan que un aumento de la motivación integrada e intrínseca se debe al mantenimiento de un cierto compromiso hacia la actividad física, considerando que el compromiso se expresa como practica constante y prolongada en el tiempo, el placer de realizar alguna actividad física, ejercicio o deporte, aumenta las regulaciones autodeterminadas. Los resultados obtenidos coinciden con un estudio que indica que al conseguir regulaciones identificadas en practicantes que se inician en la actividad física, pueden llegar a ser tan eficientes para la persistencia en el ejercicio físico como lo es la regulación intrínseca, ya que supone valorar la actividad como importante y relevante para sus vidas como indican Markland & Ingledew, 2007<sup>30</sup>.

De acuerdo a los resultados de la tabla N°2 que hace referencia a los valores obtenidos por género, existe diferencia significativa en la regulación introyectada, obteniendo el género femenino una media de 0,99 y el género masculino una media

---

<sup>24</sup>Edward Deci, Richard Ryan, Investigación sobre la autodeterminación: Reflexiones y direcciones futuras. Handbook of self-determination research (pp. 431–441). Prensa de la Universidad de Rochester.2002

<sup>25</sup> Lonsdale; M; Sabiston; Raedeke; Ha; Sum. Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. Preventive medicine,2009, 48(1):69-73

<sup>26</sup> García-Mas, A; Palou, P; Gili, M; Ponseti, X.; Borràs, P. A; Vidal, J. Cruz, J; Torregrosa, M; Villaramín, F; Sousa, C. Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. The Spanish Journal of Psychology. 2010.13(2), 609-616

<sup>27</sup> Chatzisarantis, N. L; Hagger, M. S, Journal of Sports Sciences.2007.25, 1047-1056

<sup>28</sup> Wilson, P. M; Rodgers, W. M; Fraser, S. N; Murray, T. C, The relationship between exercise regulations and motivational consequences in men and women, Research Quarterly for Exercise and Sport, 2004.25,81-91.

<sup>29</sup> Sebire, S. J; Standage, M; Vansteenkiste, M. Examining Intrinsic versus extrinsic Exercise goals: Cognitive, Affective and Behavioural Outcomes, Journal of Sport and Psychology,2009.31,189-210.

<sup>30</sup> Markland, D. A; Ingledew, D. K. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females, Psychology of Sport and Exercise,2007.8(5), 836-853.

de 0,54 con un chi cuadrado de 0,025. Estos resultados coinciden con estudios que señalan que las mujeres presentan una mayor regulación introyectada, ya que el ejercicio físico o deporte está relacionada con la obligación, practican bajo un objetivo específico siendo en las mujeres la estética y, que en muchas ocasiones no es una actividad placentera según los autores Duncan, Wilson, & Jenny, 2010<sup>31</sup>

En relación a los valores de la tabla N° 3 de la regulación de la conducta por establecimiento educacional, existe diferencia significativa en la regulación identificada obteniendo la Escuela CRA de la zona rural una media de 1,93 y la escuela LES de la zona urbana una media de 1,66 con un chi cuadrado de 0,043. Estos resultados no se pueden discutir con otros estudios, sin embargo, se puede indicar que los estudiantes integran una aceptación del comportamiento como parte de su personalidad.<sup>32</sup> Es un proceso relevante de la regulación externa hacia la verdadera autorregulación (intrínseca). Si bien es una regulación autónoma, la decisión de participación proviene de una serie de beneficios externos y no por la satisfacción propia de la actividad.<sup>33</sup>

Los resultados de la tabla N°4 los valores por práctica deportiva existe una diferencia significativa en la regulación integrada entre los estudiantes que SI practican algún ejercicio, actividad o deporte con una media de 1,95, en cambio aquellos estudiantes que NO realizan ningún tipo de actividad presentaron una media de 0,97, con un chi cuadrado de 0,02. Estos resultados se identifican con la congruencia, con la personalidad, los valores, objetivos y necesidades que son parte de uno mismo, este tipo de motivación coinciden con la motivación por placer según señalan Deci & Ryan<sup>34</sup>.

Los resultados de la investigación “ejercicio físico y Breq-3 en niños y niñas del sector rural y urbano de Cartagena coinciden con los de Puigarnau en el 2017<sup>35</sup> en donde observo un incremento en la motivación intrínseca e integrada, se da a entender que la motivación de los participantes hacia la práctica deportiva cada vez son más intrínsecas y por lo tanto estarán más predispuestos a la consecución de una práctica de actividad física de manera regular. También estos resultados se pueden vincular con la teoría de metas de logro y la teoría de la autodeterminación

---

<sup>31</sup> Duncan, L. R., Hall, C. R; Wilson, P. M; Jenny, O. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,2010. 7(7), 1-9.

<sup>32</sup> Standage; Treasure, Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situation in physical education, British Journal of Education Psychology,2002. 72, 87-103.

<sup>33</sup> Ntoumanis, N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education, British Journal of Educational Psychology,2001. 225.242.

<sup>34</sup> Deci, E. L.; Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and, Psychological Inquiry.2000 11, 227-268.

<sup>35</sup> Sílvia Puigarnau. “Estrategias de adhesión al Ejercicio Físico como hábito de vida. Aplicación de programas de Actividad Física (tesis doctoral en actividad física y deporte. Universidad de Lleida.2017.

para predecir la intención de los estudiantes a seguir practicando ejercicio físico<sup>36</sup>. Además es relevante destacar que los resultados y según los autores Standage, M; Duda, tienen una relación directa con el estilo de enseñanza por parte del maestro, docente, ya que al brindar apoyo en la autonomía para realizar alguna actividad, se podrá obtener mejores resultados sobre la motivación autodeterminada y creará una mayor intención de practicar por su cuenta alguna actividad física<sup>37</sup>. Otro factor que explicaría estos resultados es el interés y el divertimento que genera un profesor, provocando una satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y está la vitalidad cuando participan en actividades deportivas.<sup>38</sup>

Los resultados de la tabla N° 5 de los valores por frecuencia de actividad física (AF) a la semana, existen diferencias significativas en la regulación intrínseca entre aquellos estudiantes que no realizan actividad física con una media de 1,31, los estudiantes que realizan una vez a la semana obtuvo una media de 1,32, los estudiantes que realizan actividad física 2 veces a la semana obtuvieron una media de 1,57, los estudiantes que practican 3 veces a la semana su media fue de 2,61 y aquellos estudiantes que si realizan actividad física todos los días con una media de 2,63 con un chi cuadrado de 0,015. Otra diferencia significativa que se dio en la investigación fue en la regulación integrada, para aquellas personas que no realizaban AF obtuvieron 0,84 de media, los estudiantes que una vez a la semana practicaban AF presentan una media de 0,94, los estudiantes que realizan 2 veces a la semana AF obtienen una media de 1,13, los estudiantes que realizan 3 veces a la semana AF presenta una media de 2,92 y aquellos que todos los días hacen AF presentan una media de 2,28 con un chi cuadrado de 0,04. Además se observó diferencias significativas en la regulación externa, en donde, los estudiantes que no realizaban AF tienen una media de 0,63, los que realizan 1 vez a la semana AF presentan una media de 0,79, aquellos estudiantes que ejecutan 2 veces a la semana AF obtienen una media de 0,90, los estudiantes que realizan 3 veces a la semana AF su media es de 0,56 y aquellos que todos los días realizan AF logran una media de 0,74 con un chi cuadrado de 0,015. Estos resultados coinciden con estudios que señalan a mayor regulación intrínseca mayor es la implicancia a desarrollar una actividad por el propio placer y satisfacción inherente en la actividad<sup>39</sup>. También coinciden con estudios de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, &

---

<sup>36</sup> Standage, M; Duda, J. L; Ntoumanis, N. Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence, *Journal of Sports Sciences*, 2003. 21, 621-647

<sup>37</sup> Standage, M; Duda, J. L; Ntoumanis, N. Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence, *Journal of Sports Sciences*, 2003. 21, 621-647

<sup>38</sup> Adie, J.; Duda, J.; Ntoumanis, N. Achievement goals, competition appraisals and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2008. 30, 302-322.

<sup>39</sup> Deci, E. *Intrinsic motivation*, New York: Plenum. 1975.

Sheldon, 1997<sup>40</sup>, en donde encontraron que los altos niveles de motivación intrínseca se relacionaba de manera positiva con una mayor asistencia y adherencia a los programas de actividad física.

Los resultados de la diferencia significativa en la regulación integrada coinciden con lo que señalan Ommundsen & Eikanger, 2007<sup>41</sup> que indican que cuando existe divertimento en clases, una orientación hacia la maestría, aumenta la intención de práctica y por lo tanto la adherencia al ejercicio.

La diferencia significativa encontrada en la regulación externa, podría explicarse por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y coincide con un estudio de García-Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, & Moreno Murcia, 2010<sup>42</sup> que señala que los atletas que obtienen satisfacción en las tres necesidades psicológicas básicas tienen motivaciones más autodeterminadas, en cambio, aquellos con altos valores de abandono, tienen niveles de desmotivación o regulación externa y poca satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Es decir que este estudio coincide con lo planteado por los autores.

Cabe mencionar que los factores relacionados con la desmotivación o con la regulación externa, según un estudio de Ntoumanis, Pensgaard, Martin, & Pipe, 2004<sup>43</sup> que analizaron los factores de desmotivación en clases de educación física, los resultados muestran tres causas principales de desmotivación: la insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas, las creencias previas hacia la práctica de ejercicio, la baja percepción de competencia y los factores contextuales con el estilo del profesor, las relaciones entre pares o las condiciones en las que se realiza las clases.

## **Conclusión**

Los resultados obtenidos son de carácter relevante, ya que a pesar de no existir investigaciones similares en Chile, existe un precedente significativo y es que a mayor regulaciones autodeterminadas, mayor es la adherencia al deporte, a la actividad y al ejercicio físico, se pudo visualizar que no importa el rango de edad de los sujetos de investigación, los resultados indican que de manera transversal la motivación intrínseca es la regulación de la conducta más autodeterminada y que satisface las necesidades físicas y psicológicas básicas.

---

Deci, E. L.; Ryan, R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in, 1985. 19, 109-134

<sup>40</sup> Ryan, R. M; Frederick, C. M; Lepas, D.; Rubio, N.; Sheldon, K. M. International Journal of Sport Psychology. 1997. 28, 335-354.

<sup>41</sup> Ommundsen; Eikanger, Scandinavian Journal of Educational Research, 2007. 51(4), 385-413

<sup>42</sup> García-Calvo, T; Cervelló, E; Jiménez, R; Iglesias, D; Moreno Murcia, J. A. Using Self-determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. The Spanish journal of psychology. 2010. 13(2), 677-684.

<sup>43</sup> Ntoumanis, N.; Pensgaard, A. M; Martin, C.; Pipe, K. An ideographic analysis of amotivation in compulsory school physical education, Journal of Sport and Exercise Psychology, 2004. 26, 197-214.

Se pueden encontrar diferencias significativas en la regulación integrada por género, así también existen diferencias significativas en la regulación identificada por establecimiento educacional, también se pudo encontrar diferencias significativas en la práctica constante de alguna actividad física, ejercicio o deporte en la regulación integrada. En la frecuencia de prácticas deportivas (la cantidad de días a la semana que realizan actividad física, ejercicio o deporte) se encuentran diferencia significativa en las regulaciones intrínsecas, integrada y externa. En definitiva, si existen discrepancias explicativas en el estudio investigativo.

Las proyecciones de esta investigación se relacionan con la aplicación del cuestionario BREQ- 3 en diferentes establecimientos educacionales, tanto públicos como privados, rurales y/o urbanos, con la finalidad de generar estrategias de motivación intrínseca que permita una mayor adherencia al ejercicio físico, deporte y/o actividad física para optimizar el desarrollo integral y mejorar condiciones de salud desde el nivel escolar.

## Referencias

- Adie, J., Duda, J., & Ntoumanis, N. Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (2008) 30, 302-322.
- Ajzen, I., & Maden . Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, (1986) 453-474.
- Ames. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. *Motivation in sport and exercise*, (1992), 161-176.
- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J. P., & Durand, M. Development to scales to measure perceived physical education class climate: Across-national project. *British Journal of Educational Psychology*, (1995) 65, 341- 358.
- Calvo, G. La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. *Nueva Extremadura* (2004).
- Campos, C., Palacios, J., Anaya, M., & Ramírez, V. Los factores de la teoría de la conducta planeada relacionados con el patrón de consumo de bebidas endulzadas en jóvenes universitarios. *Revista chilena de nutrición* (2019).
- Cardinal, J. B. The stages of exercise scale and stages of exercise behavior in female. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (1995) 87-92.
- Carpí, A., & Brea, A. La predicción de la conducta a través de los constructos que integran la teoría de acción planeada. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 1997.
- Carratalá, E. Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en Valencia, España: Facultad de Psicología, 2004.
- Castillo, Balagueri, & Duda. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte* (2000) 37-50.105.
- Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. *Journal of Sports Sciences* (2007) 25, 1047-1056.
- Cury, Biddle, Famose, Goudas, Sarrazin, & Durand. Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation modeling analysis. *Educational Psychology* (1996) 16, 305–315.
- De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeauhuji, I., & Haerens, L. After school sports as a motivating vehicle towards sport participation in youth: a crosssectional study. *International*

- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, (2014)11-48.
- Deci, & Ryan, R. M. Handbook of self-determination research. Rochester (2002).
- Deci, E. Intrinsic motivation. New York: Plenum (1975).
- Deci, E. L., & Ryan, R. The general causality orientations scale: Self-determination in. Journal of Research in Personality, (1985)19, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and. Psychological Inquiry,(2000) 11, 227-268.
- Deci, E., & Olson, B. Motivación y competencia: su papel en el deporte. Hillsdale, NJ:Erlbaum. 1989
- Deci, E., & Ryan. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. Canadian Psychology (2008) 49,183-185.
- Devis, J. Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE. 2000
- DUDA, J. L. Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals. In A. J. Elliot y C. S. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation. New York: Guilford Publications (2005) 273-308.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, (2010) 7(7), 1-9.
- Duncan, L. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, (2010) 7(7), 1-9.
- García-Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Moreno Murcia, J. A. Using Self-determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. The Spanish journal of psychology, (2010) 13(2), 677-684.
- García-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borràs, P. A., Vidal, J. C. Sousa, C. Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. . The Spanish Journal of Psychology,(2010) 13(2), 609-616.
- Gillison, F., Osborn, M., Standage, & Skevington, S. Psychology of Sport and Exercise,(2008)10, 303-319.
- González, Danolo, Rinaudo, & Paolini. Relaciones entre motivación, emoción y rendimiento académico en universitarios. Estudios de Psicología. Taylor & Francis, (2014) 257-270.
- González, S. F. Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. Psicothema,(2010) 841-847.
- González-Cutre, D., Martínez, A., Gómez, A., & Moreno-Murcia, J. A. La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Conceptualización. Sevilla: Editorial Deportiva.2007.
- González-Cutre, Sicilia, & Moreno-Murcia. Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de educación física. Revista de Educación,. Revista de Educación, (2011) 356, 677-700.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. The Sport Psychologist (1995) 9, 254-264.
- Lim, B. S., & Wang, C. K. Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. Psychology for Sport and Exercise, (2009)10, 52-60.
- Lonsdale, M, Sabiston, Raedeke, Ha, & Sum. Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. Preventive medicine,(2009) 48(1):69-73.
- Markland, D. A., & Ingledew, D. K. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. Psychology of Sport and Exercise,(2007) 8(5), 836-853.
- Markland, D., & Tobin, V. A modification of the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology,(2004) 26,191-196. MINDEP. Política Nacional de actividad Física. Obtenido de

<https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/380.2016>.

Mindep. Cuenta Pública. Santiago. Ministerio de Salud. (2004). Guía Educativa para una vida saludable. Santiago 2020.

Resolución exenta N° 459. Ministerio. Ley del Deporte. Obtenido de Biblioteca del Congreso 2001.

Nacional:

<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=181636>.

Moreno-Murcia, J. A., & Cervelló, E. Motivación en la actividad física y el deporte. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva. 2007.

Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre, D., & Ruiz, L. M. Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, (2009) 10(1), 1-7.

Mullan, E., Markland, D. A., & Ingledew, D. K. A graded conceptualisation of self determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, (1997) 23, 745-752.109.

Ntoumanis, . A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology* (2001) 225.242.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, (1999)9, 315-332.

Ntoumanis, N., Pensgaard, A. M., Martin, C., & Pipe, K. An ideographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (2004) 26, 197-214.

OMS. (26 de Noviembre de 2020). Organización mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Paava, M. Motivation and perceived relatedness. Chicago, USA.: Meeting of the Midwestern Psychological Association. (2001) 110.

Parish, L. E., & Treasure, D. C. Physical activity and situational motivation on Physical Education: influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (2003) 74, 173-182.

Puigarnau, S. Estrategias de adhesión al ejercicio físico como. España: Universidad de Lérida.2017.

Sánchez, P., Sánchez, D., Leo, F., Alonso, D., González, I., & López, J. La teoría de las metas de logro y su incidencia sobre la persistencia en la práctica deportiva en edad escolar. Obtenido de Alto rendimiento, ciencia deportiva, entrenamiento y fitness: <http://altorendimiento.com/la-teoria-de-las-metas-delogro-y-su-incidencia-sobre-la-persistencia-en-la-practica-deportiva-en-edadescolar/> 2012.

Standage, & Treasure. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situation in physical education. *British Journal of Education Psychology*, (2002) 72, 87-103.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. Predicting motivational regulations in physical education: The interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Sciences* (2003) 21, 621-647.

Stover, Bruno, Uriel, & Liporace. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de psicología y Ciencias Afines* (2017) 105-115.

Unesco. Carta Internacional de la Educación Física y Deporte.2015

Vansteenkiste, M., & Lens. W. & Deci, L. E. Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation 2006.

Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., & Soenens. *Journal of Applied Social Psychology*, (2006) 36, 2892-2908.

Wang, Y., Lina, H., Quanlong, L., & Xinchun, L. From intention to behavior: analytical model of doctor's moral hazard behavior-based on planned behavior theory. *Acta bioeth*. 2020.

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. The relationship between exercise regulations and motivational consequences in men

and women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (2004) 75, 81–91.

Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime. *Cuestionario de Regulación de la Conducta*. 2006.

**REVISTA OBSERVATORIO**  
***del Deporte*** 

**CUADERNOS DE SOFÍA**  
**EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte**