

# Motivos de estudiantes universitarios de psicología de la UBA para realizar actividad física.

Pozzo, Nicolas y Cecchini, Gaston.

Cita:

Pozzo, Nicolas y Cecchini, Gaston (2025). *Motivos de estudiantes universitarios de psicología de la UBA para realizar actividad física. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/639>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/GbT>

# MOTIVOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA DE LA UBA PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Pozzo, Nicolas; Cecchini, Gaston

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Este trabajo explora los principales motivos que influyen en la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Enmarcado en el ProInPsi realizado por la cátedra de psicología del deporte. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es fundamental para el bienestar integral, ya que contribuye a la salud física, mental y social. Desde la Psicología del Deporte y basándose desde la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2000), se reconoce que tanto factores motivacionales intrínsecos como extrínsecos juegan un papel clave en la adherencia y el rendimiento físico. Para dar cuenta de esto se tomó una muestra de 200 estudiantes de psicología UBA para ver sus motivos para la realización de actividad física y sus variaciones en base a diferentes características demográficas mediante la toma de diversos cuestionarios de modalidad virtual. Entre los motivos más comunes para realizar actividad física se encuentran la mejora de la salud, el control del peso, el bienestar psicológico, la socialización y el disfrute personal.

## Palabras clave

Actividad física - Motivación - Bienestar - Motivos

## ABSTRACT

MOTIVES UNIVERSITY PSICOLOGY STUDENTS FROM UBA TO PERFORM PHYSICAL ACTIVITY

This paper explores the main motivations that influence university students' physical activity practice. It is framed within the ProInPsi program conducted by the Department of Sports Psychology. According to the World Health Organization (WHO), physical activity is essential for overall well-being, as it contributes to physical, mental, and social health. From a Sports Psychology perspective, and based on Deci and Ryan's (1985, 2000) self-determination theory, it is recognized that both intrinsic and extrinsic motivational factors play a key role in adherence and physical performance. To address this issue, more than 200 samples of psychology students from the University of Buenos Aires (UBA) were collected to determine their motivations for physical activity and their variations based on different demographic parameters by completing various online questionnaires. Among the most common motivations for physical

activity are improved health, weight control, psychological well-being, socialization, and personal enjoyment.

## Keywords

Physical activity - Motivation - Well-being - Motives

## BIBLIOGRAFÍA

- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., & Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1). 73-82.
- Núñez Ramírez, M. A., Banegas Rivero, R. A., Esparza García, I. G., Ozuna Beltrán, A. G., & Clark Mendivil, Y. (2019). Estudio de los motivos en la práctica deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1). 1-6.