



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**MOTIVACION Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN SOCIOS DE LA
COOPERATIVA SAN FRANCISCO. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO
EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

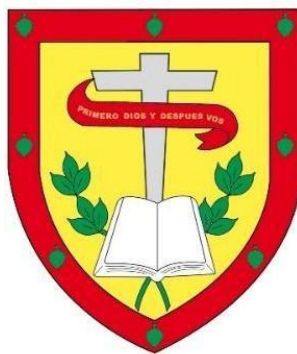
AUTOR: ELVIS DANIEL ANGAMARCA GOMEZ

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

AZOGUES – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**MOTIVACIÓN Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN SOCIOS DE LA
COOPERATIVA SAN FRANCISCO. PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: ELVIS DANIEL ANGAMARCA GOMEZ

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

AZOGUES- ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Elvis Daniel Angamarca Gomez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106174196**. Declaro ser el autor de la obra: **“Motivación y nivel de actividad física en socios de la Cooperativa San Francisco. Periodo marzo-agosto 2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 22 de julio de 2026



Elvis Daniel Angamarca Gomez

C.I. 0106174196

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Motivación y nivel de actividad física en socios de la cooperativa San Francisco periodo marzo – agosto 2026**", realizado por: **Elvis Daniel Angamarca Gomez** con documento de identidad: **0106174196**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 10 de junio del 2026



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**SANTIAGO ALEJANDRO
JARRIN NAVAS**

LIC. Santiago Alejandro Jarrin Navas, MGS

C.I. 1600328197

DIRECTOR

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a Dios por brindarme salud, fortaleza, sabiduría y perseverancia para superar cada desafío y permitirme culminar con éxito esta importante etapa de mi vida académica.

Agradezco a mis padres y a mi familia, quienes han sido mi principal fuente de apoyo, motivación y confianza. Gracias por su amor incondicional, sus consejos y sacrificios, que me impulsaron a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Este logro también les pertenece a ustedes.

Mi gratitud a la Universidad Católica de Cuenca, especialmente a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, por brindarme una formación académica de calidad, fomentando el desarrollo de conocimientos, habilidades y valores que han contribuido significativamente a mi crecimiento profesional y personal.

De manera especial, expreso mi reconocimiento y agradecimiento a mi tutor, Santiago Alejandro Jarrin Navas, por su orientación, apoyo constante, paciencia, dedicación y valiosos aportes durante el desarrollo de esta investigación. Sus conocimientos, observaciones y recomendaciones fueron fundamentales para la culminación exitosa de este trabajo.

También, agradezco a todos los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes compartieron sus conocimientos, experiencias y enseñanzas a lo largo de mi formación universitaria, contribuyendo de manera significativa a mi preparación profesional.

Por último, agradezco a mis amigos y a todas aquellas personas que, de una u otra manera, me brindaron su apoyo, confianza y palabras de aliento durante este proceso, permitiendo alcanzar esta importante meta académica.

Con gratitud y satisfacción, dedico este logro a todas las personas que hicieron posible la

culminación de esta etapa de mi vida y que contribuyeron a mi formación como profesional comprometido con la actividad física, el deporte y el bienestar de la sociedad.

Con cariño Elvis

Daniel Angamarca Gomez

Dedicatoria

Con profunda gratitud y emoción, dedico este trabajo de titulación a todas las personas que han sido parte fundamental de mi vida y que, con su amor, apoyo y confianza, me han acompañado en el camino para alcanzar esta importante meta académica y profesional.

En primer lugar, dedico este logro a Dios, por concederme salud, sabiduría, fortaleza y perseverancia para superar cada obstáculo presentado durante mi formación universitaria y permitirme culminar con éxito esta etapa tan significativa de mi vida.

A mis amados padres, Pablo Angamarca y Laura Gómez, quienes representan el mayor ejemplo de esfuerzo, sacrificio y amor incondicional. Gracias por creer siempre en mí, por brindarme su apoyo en cada decisión, por enseñarme el valor de la responsabilidad, la humildad y el trabajo honesto. Cada uno de sus sacrificios, consejos y palabras de aliento fue la fuerza que me impulsó a seguir adelante cuando el camino parecía difícil. Este logro es el esfuerzo de todo lo que ustedes han hecho por mí y estará siempre dedicado a ustedes.

A mis queridas hermanas, Dorys Angamarca y Anahí Angamarca, también a mis sobrinas Saraí y Isabella, por su cariño, comprensión y apoyo constante. Gracias por compartir conmigo los momentos de alegría y también aquellos de dificultad, por motivarme a continuar y por ser una parte importante de mi vida. Su compañía y confianza han sido fundamentales para llegar hasta aquí.

A mis abuelitos maternos, Lauro y Beatriz, quienes con su amor, experiencia y sabios consejos han contribuido a mi formación como persona. Gracias por enseñarme valores que hoy forman parte de mi vida y por brindarme siempre su apoyo y afecto.

De igual manera, dedico este trabajo a mi abuelita Rosa, con cariño, a abuelita Charo y a mis bisabuelos paternos, Soila y Manuel, quienes, con su ejemplo de esfuerzo, dedicación y

trabajo, dejaron un legado invaluable para nuestra familia. Aunque algunos ya no estén físicamente presentes, su recuerdo y enseñanzas permanecen vivos en mi corazón y son una inspiración constante para seguir creciendo y superándome.

A mis queridas tías y tíos, por su cariño, apoyo y confianza a lo largo de los años. Gracias por sus consejos, por motivarme a seguir adelante y por formar parte importante de mi crecimiento personal y académico.

Extiendo esta dedicatoria a todos mis primos y primas, quienes de una u otra manera han estado presentes en mi vida, brindándome palabras de ánimo, afecto y apoyo en los momentos que más lo necesité. Gracias por celebrar conmigo cada avance y por ser parte de este logro.

Me dedico este trabajo a mí mismo, por la constancia, disciplina y esfuerzo invertidos durante todo este proceso. Por no rendirme ante las dificultades, por mantener viva la ilusión de alcanzar esta meta y por demostrarme que con dedicación, sacrificio y perseverancia es posible cumplir los sueños y objetivos propuestos.

Este logro representa años de esfuerzo, aprendizaje y crecimiento. Por ello, lo dedico con todo mi amor y gratitud a mi familia y a todas las personas que me acompañaron en mi camino, porque cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi vida y ha contribuido a hacer posible este sueño hoy en realidad.

Motivación y nivel de actividad física en socios de la Cooperativa San Francisco.

Periodo marzo – agosto 2026

Elvis Daniel Angamarca Gomez, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca, elvis.angamarca@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de actividad física y los tipos de motivación en los socios de la Cooperativa de Taxis San Francisco. Se desarrolló con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 socios conductores de entre 20 y 65 años. Para la recolección de datos se aplicaron el cuestionario BREQ-2, que evalúa la motivación hacia el ejercicio, y el IPAQ versión corta, que estima el nivel de actividad física mediante MET-min/semana. La confiabilidad del BREQ-2 fue aceptable ($\alpha = 0,773$). Los resultados evidenciaron el predominio de la motivación intrínseca y la regulación identificada, indicando que los participantes realizan actividad física principalmente por satisfacción personal y por reconocer sus beneficios para la salud. Además, se registró un nivel elevado de actividad física, con mayor aporte de la actividad vigorosa. Sin embargo, las correlaciones entre el nivel de actividad física y las dimensiones motivacionales fueron bajas y no significativas. Se concluye que la motivación constituye un factor importante, aunque no explica por sí sola el nivel de actividad física en esta población.

Palabras clave: actividad física, motivación, sedentarismo, taxistas

Motivation and Level of Physical Activity in Members of the San Francisco Cooperative,

March – August 2026

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between the level of physical activity and the types of motivation among members of the San Francisco Taxi Cooperative. It was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design and a descriptive-correlational scope. The sample consisted of 50 driver-members aged between 20 and 65 years. For data collection, the BREQ-2 questionnaire, which evaluates motivation toward exercise, and the short version of the IPAQ, which estimates the level of physical activity in MET-min/week, were administered. The reliability of the BREQ-2 was acceptable ($\alpha = 0.773$). The results showed a predominance of intrinsic motivation and identified regulation, indicating that participants engage in physical activity mainly for personal satisfaction and because they recognize its health benefits. In addition, a high level of physical activity was recorded, with a greater contribution from vigorous activity. However, the correlations between the level of physical activity and the motivational dimensions were low and not significant. It is concluded that motivation constitutes an important factor, although it alone does not explain the level of physical activity in this population.

Keywords: physical activity, motivation, sedentary lifestyle, taxi drivers

Índice

1.	Introducción	1
2.	Marco teórico	3
3.	Metodología	7
3.1	Diseño de la investigación	7
3.2	Población y muestra	7
3.3	Instrumentos	7
3.4	Procedimiento	8
3.5	Análisis de datos	8
4.	Resultado	9
5.	Discusión	11
6.	Conclusiones	14
7.	Referencias bibliográficas	16

1. Introducción

La actividad física es fundamental para la salud y calidad de vida. Se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024). Esta práctica incluye caminar, subir escaleras, desplazarse activamente, practicar deportes o hacer ejercicio. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y otros problemas asociados al sedentarismo. También puede disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y favorecer una mayor participación en actividades recreativas y comunitarias.

En salud y educación física, no solo interesa conocer cuánta actividad física realiza una persona, sino también por qué la realiza. La motivación permite explicar las razones que llevan a iniciar, mantener o abandonar una conducta (Ryan y Deci, 2020). Cuando una persona practica ejercicio por satisfacción, por cuidado de la salud o por reconocimiento de sus beneficios, tiene más posibilidades de sostener ese hábito. Por ello, estudiar la relación entre motivación y actividad física ayuda a diseñar estrategias de promoción de estilos de vida saludables.

Pese a ello, muchos adultos mantienen comportamientos sedentarios. Esta situación puede ser más evidente en ocupaciones donde se permanece varias horas sentado o en una misma posición. En los socios de la Cooperativa de Taxis San Francisco, la conducción diaria genera largos periodos de inactividad, cansancio, dolor lumbar y molestias musculoesqueléticas. La evidencia señala que el sedentarismo se asocia con problemas de salud, entre ellos el dolor de espalda baja (Mahdavi et al., 2021). Por esta razón, es necesario estudiarla en una población laboral expuesta a rutinas sedentarias.

La problemática incluye los factores motivacionales. Algunos estudios indican que una baja motivación autónoma puede disminuir la participación y permanencia en la práctica física (Granero-Jiménez et al., 2022). Asimismo, el entorno laboral, el tiempo disponible, la percepción de beneficios y las barreras personales influyen en la actividad física de los trabajadores (Landais et al., 2022). En consecuencia, no se puede interpretar la práctica física únicamente como una decisión individual, sino como una conducta influida por condiciones personales, laborales y sociales.

La teoría de la autodeterminación ayuda a comprender estas diferencias, porque plantea que una conducta puede realizarse por presión externa, obligación interna, reconocimiento de sus beneficios o disfrute personal (Ryan y Deci, 2020). En los conductores de taxi pueden existir motivos relacionados con recomendaciones médicas, control del peso, presión social o deseo de sentirse mejor. Sin embargo, las razones más autónomas suelen favorecer mayor continuidad, porque la persona reconoce el valor de la actividad física y la integra a su vida cotidiana.

Otro aspecto importante es la falta de programas organizados de actividad física en espacios laborales y comunitarios. Las intervenciones en el trabajo pueden enfrentar barreras como falta de tiempo, escasa planificación institucional y baja participación de los trabajadores (Garne-Dalgaard et al., 2019). Por eso, conocer la realidad de una cooperativa permite plantear propuestas ajustadas a sus horarios y posibilidades, como pausas activas, caminatas, actividades recreativas o ejercicios breves. Además, los espacios comunitarios pueden favorecer hábitos saludables cuando existe participación y apoyo colectivo (Wagner y Møller, 2024).

Este estudio es relevante desde lo teórico, práctico y social. En lo teórico, aporta información sobre motivación y actividad física en conductores, una población poco

estudiada. En lo práctico, los resultados pueden orientar programas de ejercicio adaptados al trabajo. En lo social, promover actividad física puede fortalecer el autocuidado, la convivencia y el bienestar. El uso de instrumentos validados, como el BREQ-2 y el IPAQ, aporta orden al proceso investigativo y permite analizar los datos con mayor claridad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Además, las intervenciones basadas en la teoría de la autodeterminación pueden mejorar la motivación, las conductas de salud y el bienestar psicológico (Ntoumanis et al., 2021).

Aunque la actividad física ayuda a prevenir y tratar enfermedades crónicas (Aguirre Chávez et al., 2024), conocer sus beneficios no siempre asegura su práctica, pues existen barreras como cansancio, falta de tiempo o ausencia de espacios adecuados (Koh et al., 2022). Por eso, debe analizarse de forma integral, considerando aspectos personales, laborales y contextuales (Kim y Choo, 2022). En este contexto, el objetivo general fue. Relacionar el nivel de actividad física con el tipo de motivación de los socios de la cooperativa San Francisco.

2. Marco teórico

La presente investigación se fundamenta en dos variables centrales: la motivación y el nivel de actividad física. Ambas se relacionan con la salud y los hábitos sostenibles. En los socios de la Cooperativa de Taxis San Francisco, su análisis es importante porque la conducción exige permanecer muchas horas sentado y organizar el tiempo alrededor del trabajo. Por ello, estudiar estas variables permite comprender condiciones que favorecen o dificultan un estilo de vida activo.

La actividad física se define como todo movimiento corporal que genera gasto energético y puede realizarse en el trabajo, transporte, hogar, recreación o deporte (OMS, 2024). Esta definición no se limita al ejercicio planificado, pues incluye caminar o

desplazarse activamente. El ejercicio físico es una modalidad organizada, con duración, intensidad y propósito, como mejorar la condición física o fortalecer la salud.

Desde la salud pública, la actividad física ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejora el organismo. Su práctica regular favorece la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular, la movilidad, el control del peso y el bienestar emocional. Además, puede apoyar la prevención y tratamiento de la obesidad y otros problemas relacionados con estilos de vida poco activos (Aguirre Chávez et al., 2024). Por el contrario, la inactividad física aumenta riesgos, sobre todo con sedentarismo laboral.

El sedentarismo no significa únicamente no hacer ejercicio, sino permanecer mucho tiempo sentado, recostado o con bajo gasto energético. En trabajadores con jornadas prolongadas en una misma posición, este problema es más visible. Los conductores de taxi están expuestos porque gran parte de su labor ocurre dentro del vehículo. Esto puede relacionarse con cansancio, dolor de espalda y pocas oportunidades para moverse. La evidencia indica que el comportamiento sedentario se asocia con dolor lumbar (Mahdavi et al., 2021).

El contexto laboral también influye en el nivel de actividad física. No todas las personas disponen de los mismos horarios, espacios o recursos para hacer ejercicio. En algunos casos, las jornadas extensas, la presión económica, la falta de descanso y el cansancio dificultan esta práctica. Landais et al. (2022) señalan que el entorno laboral y las barreras percibidas condicionan el comportamiento activo o sedentario. Por esta razón, evaluarla en una cooperativa permite relacionar hábitos personales y condiciones de trabajo.

La motivación puede entenderse como el conjunto de factores internos y externos que impulsan a una persona a actuar, persistir y alcanzar objetivos (Bandhu et al., 2024).

En la actividad física, explica por qué alguien decide caminar, entrenar, practicar deporte o abandonar estas conductas. Conocer los beneficios del ejercicio no siempre garantiza su práctica; también se necesita una razón personal que ayude a mantenerla frente al cansancio o la falta de tiempo.

La teoría de la autodeterminación permite estudiar la motivación hacia el ejercicio. Ryan y Deci (2020) plantean que la motivación se organiza en un continuo. En un extremo está la desmotivación, cuando la persona no tiene intención de actuar. Luego aparecen formas controladas, como la regulación externa, vinculada con recompensas o presiones, y la regulación introyectada, relacionada con culpa, obligación interna o malestar por no cumplir.

En los niveles más autónomos se ubican la regulación identificada y la regulación intrínseca. La regulación identificada aparece cuando la persona reconoce el valor de la actividad física, porque mejora su salud. La regulación intrínseca ocurre cuando la actividad se realiza por disfrute, interés o satisfacción (Ryan y Deci, 2020). Estas formas suelen ser más estables porque dependen menos de presiones externas y más de una decisión personal.

En estudios sobre actividad física, la motivación autónoma se ha asociado con mayor adherencia y menor tiempo sedentario. Esmaeilzadeh et al. (2022) indican que una mayor motivación intrínseca se relaciona con menor tiempo sentado. Esto sugiere que quienes disfrutan la actividad o valoran sus beneficios tienen más posibilidades de mantenerla. En cambio, cuando la práctica depende solo de presión social o exigencias, puede ser menos constante.

Para los conductores de taxi, esta teoría resulta útil porque sus motivos para realizar actividad física pueden ser diversos. Algunos socios pueden hacer ejercicio por salud o control del peso. Otros pueden practicarlo porque disfrutan caminar, entrenar o

compartir actividades con compañeros. También puede existir baja motivación por cansancio, falta de tiempo o porque el ejercicio no es prioridad. Analizar estos tipos de motivación permite identificar factores que fortalezcan la participación.

La relación entre motivación y actividad física debe entenderse de manera integral. El comportamiento físico está influido por factores personales, sociales y ambientales. Kim y Choo (2022) sostienen que las conductas activas y sedentarias en trabajadores deben analizarse desde una perspectiva socioecológica. De igual manera, Koh et al. (2022) explican que barreras como falta de tiempo, cansancio y dificultades contextuales pueden limitar la práctica física. Por ello, la motivación es importante, pero no explica todo el comportamiento.

La promoción de actividad física en espacios laborales debe considerar la realidad de los trabajadores. No basta recomendar ejercicio; también se deben crear condiciones que faciliten su práctica. Las intervenciones en el trabajo pueden enfrentar obstáculos como falta de organización, baja participación o poco apoyo institucional (Garne-Dalgaard et al., 2019). En una cooperativa de taxis, las estrategias deberían ser flexibles, como pausas activas, caminatas grupales y actividades recreativas.

Para medir estas variables se utilizan instrumentos validados. El BREQ-2 evalúa la regulación motivacional hacia el ejercicio (Moreno et al., 2007). El IPAQ versión corta estima la actividad física semanal mediante actividades vigorosas, moderadas y caminata, expresadas en MET-min/semana (Román-Viñas et al., 2010). El uso de instrumentos adecuados fortalece la investigación cuantitativa y permite analizar los datos con claridad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3. Metodología

3.1 Diseño de la investigación

El estudio se desarrolló con un diseño no experimental, porque las variables no fueron manipuladas, sino observadas en su contexto natural (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El enfoque fue cuantitativo, ya que se trabajó con mediciones numéricas y análisis estadístico. La investigación fue transversal, porque los datos se recolectaron en un solo momento. Además, tuvo alcance descriptivo-correlacional, debido a que primero se describieron las variables y luego se analizó la relación entre motivación y actividad física. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Católica de Cuenca, con número de registro 214.

3.2 Población y muestra

La población accesible y muestra final estuvo conformada por 50 socios conductores de la Cooperativa de Taxis San Francisco, con edades entre 20 y 65 años. Se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, de acuerdo con la accesibilidad de los participantes y el cumplimiento de los criterios establecidos (Otzen y Manterola, 2017). Se incluyeron socios activos, legalmente registrados, con al menos seis meses de antigüedad y disponibilidad para participar. Se excluyeron personas que no pertenecían a la cooperativa, menores de edad, mayores de 65 años y quienes no asistieron el día de aplicación. Por el tipo de muestreo, los resultados deben interpretarse con prudencia y no generalizarse automáticamente a todos los taxistas.

3.3 Instrumentos

Para evaluar la motivación hacia la actividad física se utilizó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-2), validado en muestra española por Moreno et al. (2007). Este instrumento tiene 19 ítems y mide cinco dimensiones: regulación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada, regulación

externa y desmotivación. Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de 0 a 4, donde los valores más altos indican mayor presencia de la dimensión evaluada.

Para medir el nivel de actividad física se aplicó el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versión corta, validado en población española por Román-Viñas et al. (2010). Este cuestionario recoge información sobre frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada durante los últimos siete días. Con estos datos se calculan los MET-min/semanas correspondientes a actividad vigorosa, actividad moderada y caminata.

3.4 Procedimiento

Primero se presentó el protocolo al Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Católica de Cuenca. Después se solicitó la autorización de las autoridades de la Cooperativa de Taxis San Francisco. Una vez aprobado el proceso, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, la participación voluntaria, la confidencialidad de los datos y el uso académico de la información. Luego se solicitó el consentimiento informado, respetando los principios éticos de la investigación con seres humanos (Manzini, 2000). Los cuestionarios se aplicaron de forma presencial en las instalaciones de la cooperativa, con una duración aproximada de 20 minutos por participante.

3.5 Análisis de datos

Los datos fueron organizados y procesados en IBM SPSS Statistics versión 25, programa utilizado con frecuencia en investigaciones cuantitativas (Field, 2018). Se realizó un análisis descriptivo mediante mínimos, máximos, medias y desviaciones estándar. También se calculó la confiabilidad interna del BREQ-2 mediante el alfa de Cronbach. Posteriormente, se aplicó la correlación de Spearman para analizar la relación

entre las dimensiones motivacionales y los indicadores de actividad física. Se utilizó este estadístico porque permite evaluar asociaciones entre variables ordinales o no necesariamente normales. El nivel de significancia considerado fue $p < 0,05$ (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4. Resultados

Tabla 1

Estadísticos descriptivos del cuestionario BREQ-2 sobre la motivación

Dimensión motivacional	Mín.	Máx.	M	DE
Regulación intrínseca	0,50	4,00	2,70	1,17
Regulación identificada	0,50	4,00	2,41	0,80
Regulación introyectada	0,33	3,33	1,77	0,66
Regulación externa	0,00	3,25	1,40	0,88
Desmotivación	0,00	3,00	1,22	0,84

Nota. N = 50. Los valores corresponden a las dimensiones del BREQ-2.

En la Tabla 1 se observa que la regulación intrínseca obtuvo la media más alta ($M = 2,70$; $DE = 1,17$), seguida de la regulación identificada ($M = 2,41$; $DE = 0,80$). Estos valores están por encima del punto medio de la escala BREQ-2, por lo que se puede afirmar que en los socios predomina una motivación principalmente autónoma. Es decir, muchos realizan actividad física por gusto, satisfacción personal y reconocimiento de sus beneficios para la salud. En cambio, la regulación externa ($M = 1,40$; $DE = 0,88$) y la desmotivación ($M = 1,22$; $DE = 0,84$) presentaron los valores más bajos. Esto indica que las presiones externas o la falta de intención hacia el ejercicio tienen menor presencia en la muestra. La confiabilidad global del BREQ-2 fue aceptable ($\alpha = 0,773$), lo que respalda el uso del instrumento en este grupo.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos del cuestionario IPAQ sobre actividad física

Componente de actividad física	Mín.	Máx.	M	DE
Actividad vigorosa	480,00	5760,00	2318,40	1673,77
Actividad moderada	120,00	1920,00	645,60	414,90
Caminata	99,00	2772,00	677,50	616,89
Total de actividad física	939,00	8220,00	3641,50	2293,88

Nota. N = 50. Los valores se expresan en MET-min/semana.

La Tabla 2 muestra los resultados del IPAQ expresados en MET-min/semana. La actividad vigorosa presentó el promedio más alto (M = 2318,40; DE = 1673,77), por lo que fue el principal componente del gasto energético semanal. La actividad moderada (M = 645,60; DE = 414,90) y la caminata (M = 677,50; DE = 616,89) tuvieron valores menores, aunque también aportaron al total. El promedio general fue de 3641,50 MET-min/semana (DE = 2293,88), valor compatible con un nivel elevado de actividad física en términos descriptivos. Sin embargo, la diferencia entre mínimos y máximos muestra que existen variaciones importantes entre participantes. Por eso, no debe asumirse que todos los socios presentan el mismo nivel de actividad física; la clasificación individual debe realizarse con los criterios específicos del IPAQ.

Tabla 3.

Correlaciones bivariadas de Spearman entre dimensiones del IPAQ y del BREQ-2

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Actividad vigorosa	1	0,530**	0,443**	0,953**	0,183	0,182	0,273	-0,030	-0,150
2. Actividad moderada	—	1	0,437**	0,658**	0,025	0,022	0,419**	0,120	-0,200
3. Caminata	—	—	1	0,613**	0,142	0,182	0,120	0,020	-0,010
4. Total de MET-min/semana	—	—	—	1	0,182	0,140	0,278	0,010	-0,140

5. Regulación intrínseca	—	—	—	—	1	0,857**	0,484**	0,130	-0,030
6. Regulación identificada	—	—	—	—	—	1	0,625**	-0,100	-0,200
7. Regulación introyectada	—	—	—	—	—	—	1	-0,170	-0,343*
8. Regulación externa	—	—	—	—	—	—	—	1	0,608**
9. Desmotivación	—	—	—	—	—	—	—	—	1

Nota. * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. $N = 50$. Se presentan coeficientes de correlación de Spearman.

La Tabla 3 presenta las correlaciones de Spearman entre los componentes del IPAQ y las dimensiones del BREQ-2. Primero, se encontró una correlación positiva muy alta y significativa entre actividad vigorosa y total de MET-min/semana ($\rho = 0,953$; $p < 0,01$). Este resultado era esperable porque el total se calcula a partir de los componentes del IPAQ, pero confirma que la actividad vigorosa fue la que más aportó al gasto energético total. También hubo relaciones significativas entre actividad vigorosa y moderada ($\rho = 0,530$; $p < 0,01$), actividad vigorosa y caminata ($\rho = 0,443$; $p < 0,01$), y actividad moderada y caminata ($\rho = 0,437$; $p < 0,01$).

En las dimensiones motivacionales, la regulación intrínseca se relacionó de forma alta y significativa con la regulación identificada ($\rho = 0,857$; $p < 0,01$). Esto indica que el disfrute por la actividad física y la valoración de sus beneficios pueden aparecer juntos en los participantes. También se observaron asociaciones entre regulación intrínseca e introyectada ($\rho = 0,484$; $p < 0,01$), y entre regulación identificada e introyectada ($\rho = 0,625$; $p < 0,01$). Esto sugiere que pueden coexistir motivos autónomos con cierto sentido de responsabilidad u obligación interna.

En cuanto a la relación entre actividad física y motivación, la actividad moderada mostró una correlación positiva significativa con la regulación introyectada ($\rho = 0,419$; $p < 0,01$). Esto puede interpretarse como que algunos socios realizan actividad moderada

por compromiso personal, responsabilidad o presión interna. Además, la regulación externa se correlacionó de manera positiva con la desmotivación ($\rho = 0,608$; $p < 0,01$), lo que indica que depender de presiones externas puede relacionarse con una menor motivación autónoma. También se encontró una relación negativa entre regulación introyectada y desmotivación ($\rho = -0,343$; $p < 0,05$). Finalmente, las correlaciones entre el total de MET-min/semana y las dimensiones motivacionales fueron bajas y no significativas. Por tanto, no existe evidencia suficiente para afirmar que la motivación explique directamente el nivel global de actividad física semanal en esta muestra.

5. Discusión

Los resultados permitieron examinar la relación entre motivación y actividad física en los socios de la Cooperativa de Taxis San Francisco. El BREQ-2 mostró una confiabilidad aceptable, coincidiendo con Moreno et al. (2007). En la muestra predominó la regulación intrínseca, seguida de la regulación identificada, lo cual indica que muchos participantes se ejercitan por disfrute y reconocimiento de beneficios para la salud. Este hallazgo coincide con la teoría de la autodeterminación, según la cual las motivaciones autónomas favorecen conductas saludables y sostenibles (Ryan y Deci, 2020), y con estudios que relacionan dicha motivación con hábitos de salud y bienestar psicológico (Ntoumanis et al., 2021).

No obstante, la motivación autónoma no explicó por completo el nivel de actividad física. Las correlaciones entre el total de MET-min/semana y las dimensiones motivacionales fueron bajas y no significativas, lo que sugiere que la motivación es relevante, pero insuficiente como único factor explicativo. En conductores pueden intervenir horarios extensos, cansancio, responsabilidades familiares, hábitos previos, disponibilidad de espacios y organización del tiempo.

El IPAQ evidenció un promedio elevado de actividad física, con mayor aporte de la actividad vigorosa. Este resultado llama la atención, porque la conducción suele asociarse con sedentarismo. Una explicación posible es que algunos socios realicen ejercicio fuera del horario laboral; también puede influir el autorreporte, pues el IPAQ depende de la memoria y percepción de cada participante. La alta desviación estándar del total de MET-min/semana confirmó diferencias importantes entre socios, por lo que no todos requieren las mismas estrategias.

La correlación entre actividad moderada y regulación introyectada indica que parte de la práctica física podría vincularse con obligación, responsabilidad o presión interna. Asimismo, la relación positiva entre regulación externa y desmotivación sugiere que depender de presiones externas puede acompañarse de menor disposición personal hacia el ejercicio. Estos resultados coinciden con enfoques que explican la actividad física desde factores personales, sociales, laborales y ambientales. Ntoumanis et al. (2021) resaltan el papel del entorno en las conductas de salud, mientras que Kim y Choo (2022) recomiendan analizar factores socioecológicos en trabajadores. En taxistas, la jornada laboral, los tiempos de espera, el tráfico, el cansancio y la organización del trabajo pueden condicionar la práctica física. Koh et al. (2022) señalan que la falta de tiempo, el cansancio y las dificultades contextuales limitan la actividad física.

Desde una perspectiva práctica, la cooperativa podría promover pausas activas, caminatas grupales, jornadas recreativas, retos saludables, rutinas breves de movilidad y charlas de autocuidado. Estas acciones deberían fortalecer la autonomía, el disfrute y la valoración personal del ejercicio, sin presentarse como obligación. Además, deben contar con planificación, apoyo institucional, horarios viables y adaptación a las necesidades, como recomiendan Garne-Dalgaard et al. (2019). El estudio aporta evidencia sobre una población poco investigada, aunque presenta limitaciones: muestra reducida, muestreo no

probabilístico, diseño transversal, autorreporte y ausencia de variables como estrés, sueño, alimentación, salud o acceso a espacios deportivos. En síntesis, la motivación autónoma predominó, pero no explicó significativamente el total semanal; por ello, debe interpretarse junto con factores laborales y contextuales.

6. Conclusiones

La investigación permitió determinar la relación entre motivación y nivel de actividad física en los socios de la Cooperativa de Taxis San Francisco. Los resultados muestran que predominan formas de motivación autónoma, principalmente la regulación intrínseca y la regulación identificada. Esto indica que muchos participantes realizan actividad física por satisfacción personal y porque reconocen sus beneficios para la salud y el bienestar.

El nivel total de actividad física, medido en MET-min/semana, fue compatible con un rango elevado en la muestra. La actividad vigorosa fue el componente que más aportó al gasto energético semanal. Aun así, los valores mínimos, máximos y desviaciones estándar muestran diferencias importantes entre los socios, por lo que no todos presentan el mismo nivel de actividad física.

El análisis correlacional identificó asociaciones significativas entre algunas variables, como actividad moderada y regulación introyectada, regulación intrínseca e identificada, y regulación externa con desmotivación. No obstante, las relaciones entre el total de MET-min/semana y las dimensiones motivacionales fueron bajas y no significativas. Por ello, no se puede afirmar que la motivación explique directamente el nivel global de actividad física de los participantes.

La motivación debe comprenderse junto con factores laborales, personales y sociales. Las largas jornadas de conducción, el cansancio, el tiempo disponible, las

responsabilidades familiares y la falta de programas organizados pueden influir en la práctica física. Por esta razón, las futuras estrategias de la cooperativa deberían fortalecer la motivación autónoma, pero también facilitar espacios, horarios y actividades realistas para los socios.

Por lo que, el estudio aporta información académica y práctica para comprender la actividad física en conductores. Se recomienda ampliar la muestra en futuras investigaciones, incluir variables de salud y trabajo, y desarrollar intervenciones que permitan evaluar cambios en la motivación y en la actividad física a lo largo del tiempo. Esto orientaría acciones preventivas dentro de la organización laboral actual estudiada.

7. Referencias bibliográficas

- Aguirre Chávez, J. F., Franco Gallegos, L. I., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Impacto de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión sistemática. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 4(2), 87-110. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i2.199>.
- Bandhu, D., Mohan, M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. (2024). Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244, 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>.
- Esmailzadeh, S., Rodriguez-Negro, J., & Pesola, A. (2022). A greater intrinsic, but not external, motivation toward physical activity is associated with a lower sitting time. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.888758>.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. SAGE Publications Ltd.
- Garne-Dalgaard, A., Mann, S., Bredahl, T., & Stochkendahl, M. (2019). Implementation strategies, and barriers and facilitators for implementation of physical activity at work: A scoping review. *Chiropractic & Manual Therapies*, 27. <https://doi.org/10.1186/s12998-019-0268-5>.
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M., Dobarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

- Kim, H.-J., & Choo, J. (2022). Socioecological factors associated with physical activity and sedentary behavior among workers: Using the PRECEDE-PROCEED model. *Workplace Health & Safety*, 71, 22-33. <https://doi.org/10.1177/21650799221079388>.
- Koh, Y. S., Asharani, P., Devi, F., Roystonn, K., Wang, P., Vaingankar, J., Abdin, E., Sum, C., Lee, E. S., Müller-Riemenschneider, F., Chong, S., & Subramaniam, M. (2022). A cross-sectional study on the perceived barriers to physical activity and their associations with domain-specific physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13431-2>.
- Landaïs, L., Jelsma, J., Dotinga, I., Timmermans, D., Verhagen, E., & Damman, O. (2022). Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: A qualitative study. *BMC Public Health*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13024-z>.
- Mahdavi, S. B., Riahi, R., Vahdatpour, B., & Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 11, 393-410. <https://doi.org/10.34172/hpp.2021.50>.
- Manzini, J. L. (2000). Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6(2), 321-334. <https://doi.org/10.4067/S1726-569X2000000200010>.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., & Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- Ntoumanis, N., Ng, J., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E., Ryan, R., Lonsdale, C., & Williams, G. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on

motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15, 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>.

Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). Actividad física.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población en estudio.

International Journal of Morphology, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.

Román-Viñas, B., Serra-Majem, L., Hagströmer, M., Ribas-Barba, L., Sjöström, M., & Segura-

Cardona, R. (2010). International physical activity questionnaire: Reliability and validity in a Spanish population. *European Journal of Sport Science*, 10(5), 297-304.

<https://doi.org/10.1080/17461390903426667>.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination

theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

Wagner, U., & Møller, L. L. (2024). The power of play and community: Managing exercise at

work by combining institutional logics. *International Journal of Workplace Health*

Management. <https://doi.org/10.1108/ijwhm-03-2023-0044>.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Elvis Daniel Angamarca Gomez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106174196**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Motivación y falta de actividad física en socios de la Cooperativa San Francisco. Periodo marzo-agosto 2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 22 de julio de 2026



Elvis Daniel Angamarca Gomez

C.I. 0106174196