

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado

Motivational regulation and levels of physical activity in adapted sports

Francisco Daniel. Espino-Verdugo; Oswaldo Ceballos-Gurrola; Michelle Adamari
Loredo-Salinas; Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano.

Universidad Autónoma de Nuevo León

*Autor para correspondencia: Francisco D. Espino-Verdugo Francisco.espinovrd@uanl.edu.mx

Cronograma editorial: *Artículo recibido 03/04/2025 Aceptado: 08/06/2025 Publicado: 01/10/2025*
<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Espino-Verdugo, F.D.; Ceballos-Gurrola, O.; Loredo-Salinas, M.A.; Vanegas Farfano, M.T.J. (2025). Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado. Sportis Sci J, 11 (4), 1-23 <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Contribución del autor: Todos los autores contribuyeron de forma equitativa en el trabajo

Financiamiento: Este estudio no recibió financiamiento

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de intereses

Aspectos éticos: Todos los participantes (y sus tutores, en caso de menores de edad) firmaron el consentimiento informado antes de participar en el estudio. La evaluación se aplicó de forma anónima y se proporcionó el aviso de privacidad junto con el consentimiento informado, garantizando confidencialidad y voluntariedad.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Resumen

La actividad física (AF) es vital para la población con discapacidad, tanto para prevenir y tratar enfermedades como para fomentar la socialización. Este estudio investigó la relación entre el nivel de AF y las regulaciones motivacionales en deportistas con distintas discapacidades, considerando también diferencias de género. Se llevó a cabo un estudio transversal cuantitativo con 61 deportistas de 12 a 24 años afiliados a un centro deportivo estatal. Se utilizaron instrumentos para medir los niveles de AF y los tipos de regulación motivacional que influyen en su práctica. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes concentraban su tiempo en pocos días realizando AF intensa, con niveles similares de AF moderada entre quienes tenían discapacidades motrices, visuales y auditivas. Se observó una diferencia significativa en la AF intensa, siendo mayor en personas con discapacidad motriz. La regulación intrínseca fue el tipo de motivación más común, independiente de género. Este estudio sugiere que la motivación intrínseca y la práctica de deporte o AF tienen un impacto positivo, destacando la importancia de promover su continuidad entre personas con discapacidad.

Palabras clave: deporte adaptado, actividad física, actividad física adaptada, discapacidad, motivación.

Abstract

Physical activity (PA) is essential for people with disabilities, both for preventing and treating diseases, as well as for promoting socialization. This study investigated the relationship between PA levels and motivational regulations in athletes with different disabilities, also considering gender differences. A cross-sectional quantitative study was conducted with 61 athletes aged 12 to 24 years, affiliated with a state sports center. Instruments were used to measure PA levels and the types of motivational regulation influencing their practice. The results revealed that most participants concentrated their time on a few days of intense PA, with similar levels of moderate PA among those with motor, visual, and hearing disabilities. A significant difference was observed in intense PA, with higher levels in individuals with motor disabilities. Intrinsic regulation was the most common type of motivation, regardless of gender. This study suggests that intrinsic motivation and the practice of sports or PA have a positive impact, highlighting the importance of promoting their continuity among people with disabilities engaging in sports or PA, it is concluded that these have a positive effect, emphasizing the importance of continuing to promote their practice among people with disabilities.

Palabras clave: adapted sport, physical activity, adapted physical activity, disability, motivation.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Introducción

La inclusión social de personas con discapacidad ha sido una prioridad mundial, reconociendo la importancia de proporcionar igualdad de oportunidades y acceso en todos los aspectos de la vida. En este contexto, la práctica de la Actividad Física (AF) emerge como un componente crucial para el desarrollo y bienestar de las personas con discapacidad, contribuyendo significativamente a su salud física y mental.

La población con discapacidad enfrenta desafíos significativos para participar en la AF. se ha mostrado que las personas con discapacidad presentan mayores probabilidades de ser inactivas físicamente en comparación con aquellas sin discapacidad, lo que se debe a barreras como la necesidad de asistencia, la falta de instalaciones accesibles y la escasez de entrenadores capacitados para adaptar los programas de AF a sus necesidades específicas (Nikolajsen, 2021; Rimmer, 2005, 2012). Esta situación limita su participación en AF a niveles inferiores a los recomendados en comparación con la población sin discapacidad (Ginis et al., 2021). La Actividad Física Adaptada (AFA) ha evolucionado a lo largo de la historia, pasando de un enfoque terapéutico a una perspectiva más amplia que abarca objetivos recreativos, educativos, deportivos y de socialización (Muñoz y Martínez, 2022). DePauw y Doll-Tepper (1989) definen la AFA como todo movimiento, AF y deporte que destaca las capacidades de personas con condiciones limitantes, como discapacidades, problemas de salud o adultos mayores. En el contexto mexicano, donde más de seis millones de personas enfrentan desafíos relacionados con discapacidades, la práctica de la AFA adquiere un papel fundamental. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de 2020, la población en Nuevo León con discapacidad representa el 3.8%, destacando la importancia de comprender y promover la AFA en este sector.

La AF no solo es crucial para prevenir y tratar enfermedades, sino que también aporta beneficios significativos en los aspectos físicos, psicológicos y sociales. En el ámbito físico, mejora el consumo de oxígeno, fortalece el sistema respiratorio y cardiovascular, y reduce los riesgos asociados con la resistencia a la insulina y la obesidad. Además, desempeña un papel importante en la salud mental, reduciendo el estrés, la ansiedad, la tensión nerviosa y la depresión, mejorando la concentración, la autoestima y la función cognitiva. En el ámbito social, fomenta la interacción y la

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

cooperación, promueve el bienestar psicosocial y fortalece el sentido de pertenencia y la seguridad en sí mismos (Heredia et al., 2020; Reyes et al., 2022; Silva y Mayan, 2016).

La población con discapacidad, al igual que cualquier otra, se beneficia sustancialmente de la práctica regular de AF, contribuyendo al mantenimiento, desarrollo y mejora de su condición integral (Rosero, 2022). Es esencial reconocer la AF como una herramienta indispensable para enfrentar la vida diaria con autonomía e independencia, devolviendo a las personas con discapacidad su participación plena en la sociedad (López, 2019). La promoción de la AF adaptada, especialmente en contextos educativos y a través de la inclusión en clases de Educación Física, emerge como una estrategia clave para mejorar la salud física y emocional, así como para fomentar la integración y el desarrollo integral de las personas con discapacidad (López, 2019; Martínez-Angulo et al., 2023).

Según datos del INEGI para el año 2020, en México, más de seis millones de personas enfrentan desafíos relacionados con discapacidades motoras, intelectuales o sensoriales. A pesar de los avances en la promoción de la inclusión, persisten lagunas de conocimiento, especialmente en el ámbito del deporte adaptado (Gamonaes et al., 2021). El deporte adaptado brinda espacios para crear interacciones sociales, que al mismo tiempo favorece la inclusión y mejora la calidad de vida al fortalecer sus capacidades físicas, condicionales y coordinativas (Salamanca et al., 2023).

La relación intrínseca entre la AF, la salud y la calidad de vida adquiere una relevancia central en el contexto de las personas con discapacidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la enfermedad como la alteración del estado fisiológico en el cuerpo, manifestada por síntomas y signos característicos, con una evolución previsible. En contraste, el concepto de salud, según la OMS (1948), se refiere a un estado de completo bienestar físico, mental y social, no simplemente la ausencia de enfermedades.

El sedentarismo, definido por Villalobos (2022) como la falta de incremento del gasto energético debido a actividades como permanecer sentado o recostado, emerge como un factor determinante para la salud. Este comportamiento se asocia directamente con el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), que representan un grupo significativo de trastornos que, aunque no resultan de infecciones agudas, requieren tratamientos y cuidados a largo plazo (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Las ENT constituyen una carga significativa en términos de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. La OMS (2020) informa que, en 2019, las 10 principales causas de muerte representaron el 55% de los 55 millones de fallecimientos en todo el mundo, siendo 7 de ellas enfermedades no transmisibles. Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes lideran las estadísticas de ENT, representando más del 80% de las muertes prematuras asociadas.

Las estadísticas revelan una creciente inactividad física a nivel global, configurándose como una epidemia con impactos sustanciales en la salud pública. Según el INEGI (2022), en México, el 60.4% de la población de 18 años y más se declaró físicamente inactiva en el año 2021. De estos, el 71.4% indicó haber practicado AF en algún momento, mientras que el 28.6% nunca la había realizado. Estas cifras resaltan la urgencia de comprender y abordar los factores que contribuyen al sedentarismo y sus consecuencias para la salud.

La población con discapacidad, caracterizada por periodos prolongados de inactividad física y hábitos alimenticios desfavorables, enfrenta una mayor vulnerabilidad a problemas de salud (Gobierno de México, 2016). Las barreras para la práctica de actividad físico-deportiva, como la falta de programas y espacios adaptados, contribuyen a niveles más bajos de AF en comparación con la población general (Abid et al., 2023).

La motivación desempeña un papel crucial en la promoción de la AF y el deporte, particularmente en personas con discapacidad. Según Woolfolk (2010), la motivación es un estado interno que induce, guía y conserva la conducta, siendo esencial para el cambio de conductas, el logro de objetivos y la adopción de hábitos saludables. La relación entre la AF y los factores psicológicos, como los procesos cognitivos y emocionales, destaca la importancia de la motivación. La Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1988) se ha aplicado para comprender la motivación en contextos como la AF y el deporte. Esta teoría, centrada en el nivel psicológico, distingue diferentes tipos de motivación en un continuo de controlado a autónomo.

La comprensión de estos niveles y regulaciones motivacionales puede ser crucial para mejorar la participación en la AF, especialmente en personas con discapacidad. La literatura científica ha abordado la relación entre discapacidad y AF. Un estudio de Martínez (2021) encontró una correlación negativa significativa entre el grado de

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

discapacidad y la AF, sugiriendo que a mayor grado de discapacidad, menor es la participación en AF. Otro estudio de Arteaga et al. (2019) comparó la AF en estudiantes de secundaria con y sin discapacidad, destacando diferencias significativas en el gasto de energía semanal, con estudiantes sin discapacidad mostrando niveles más altos de AF.

La falta de información detallada sobre la TAD y la escasez de estudios diferenciados por género en el deporte adaptado resaltan una brecha en el entendimiento de los factores motivacionales que impulsan a los deportistas con discapacidad a participar en la AF. Esta carencia de datos afecta directamente a los educadores físicos, entrenadores y, en última instancia, a los propios deportistas, quienes podrían beneficiarse significativamente de un enfoque más informado.

El presente estudio se enmarca en el contexto mexicano en población que presenta discapacidad física, visual o auditiva, donde los esfuerzos por promover la inclusión han avanzado. Por lo anterior, se plantearon las siguientes preguntas de investigación ¿Cómo se relaciona el nivel de AF con las regulaciones motivacionales en individuos con diferentes tipos de discapacidades y género? y ¿cuál es la prevalencia de diversas regulaciones motivacionales en este contexto?

Metodología

Diseño y muestra

El presente estudio adopta un diseño cuantitativo de naturaleza no experimental, ya que no implica ninguna intervención en la muestra. Se clasifica como transversal, dado que la recopilación de datos se lleva a cabo en un único momento. Asimismo, se caracteriza como descriptivo y correlacional, pues busca describir la relación entre dos variables: los niveles de AF y las regulaciones motivacionales en deportistas con discapacidad (Hernández et al., 2014).

La población de interés abarcó deportistas con edades comprendidas entre los 12 y los 24 años que presenten discapacidad motriz, visual o auditiva y que estén afiliados a un centro deportivo estatal. Mediante un muestreo por conveniencia y siguiendo los criterios de inclusión de presentar alguna forma de discapacidad motriz, visual o auditiva y participar en actividades físicas. Así como los criterios de exclusión de no otorgar su consentimiento informado e individuos que encuentren dificultades para responder el cuestionario. Se obtuvo una muestra final de 61 participantes, compuesta por 24 mujeres

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

y 37 hombres, con una edad promedio de 17.95 años (± 3.21). Además, la estatura media fue de 164.36 cm (± 9.79), el peso medio de 59.27 kg (± 16.89), y un índice de masa corporal (IMC) de 21.90 (± 3.62). Para obtener información más detallada, se proporciona la Tabla 1.

Tabla 1. Características de la muestra

Discapacidad	Sexo	n	Edad M \pm DT
Motriz	Mujeres	14	18.21 \pm 3.02
	Hombres	15	18.00 \pm 3.70
	Total	29	18.10 \pm 3.33
Visual	Mujeres	4	15.75 \pm 2.50
	Hombres	15	18.93 \pm 3.49
	Total	19	18.26 \pm 3.50
Auditiva	Mujeres	6	17.50 \pm 3.01
	Hombres	7	16.86 \pm 2.11
	Total	13	17.15 \pm 2.47
Total		61	17.95 \pm 3.21

Nota: n= Frecuencia, M= Media; DT= Desviación típica.

Instrumentos

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta, como una herramienta utilizada para evaluar los niveles de AF (Craig et al., 2003). El IPAQ es un instrumento adecuado para el seguimiento de la AF en la población convencional, se enfoca en recopilar información sobre la duración y frecuencia de la AF intensa, moderada y ligera (como caminar), así como el comportamiento sedentario durante los últimos 7 días. El resultado proporciona la suma de la duración en minutos y la frecuencia en días de la AF intensa, moderada y ligera, la AF total y el tiempo sedentario. Además, permite calcular indirectamente la estimación del gasto energético semanal, lo que facilita la clasificación de la población en categorías de sedentarismo, inactividad y AF.

También se empleó el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) de Wilson et al., (2006), adaptado al español por González-Cutre et al. (2010). Este

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

cuestionario evalúa todos los tipos de motivación establecidos por la Teoría de la Autodeterminación (TAD) en el contexto del ejercicio físico. Consta de 23 ítems, incluyendo regulación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación (González-Cutre, 2010). Las respuestas se califican en una escala Likert de 0 (nada verdadero) a 4 (totalmente verdadero). Gutiérrez et al., (2021) utilizaron el instrumento en una población universitaria obteniendo un alpha mayor a .70 en todos los factores.

Procedimiento

En el desarrollo de este estudio, en primer lugar, se digitalizó el cuestionario BREQ-3 e IPAQ mediante la plataforma Google Forms para los participantes con discapacidad visual; en el caso de otras discapacidades, la forma de administración del cuestionario se planeó en formato impreso. Una vez completados los cuestionarios en la plataforma digital y en su formato físico, se procedió a contactar a los directivos del Instituto de Cultura Física y Deporte de Nuevo León, México a fin de explicar el propósito de la investigación y obtener la autorización para la aplicación de dichos cuestionarios. Después de recibir la aprobación, se coordinó con los entrenadores para establecer las fechas de aplicación. Posteriormente, se asistió al lugar para supervisar, explicar y resolver cualquier duda que los deportistas pudieran tener acerca de la investigación y del cuestionario. Antes de responder el cuestionario, se presentó a los participantes un apartado en la misma plataforma que contenía el consentimiento informado, proporcionando información detallada sobre la investigación, sus objetivos, la confidencialidad de los datos y la solicitud de participación. En el caso de los deportistas menores de edad, se siguió un procedimiento riguroso para garantizar el cumplimiento de los principios éticos en la investigación. Para validar su participación, era necesario obtener el consentimiento informado de los padres o tutores legales. Este proceso incluía proporcionarles una explicación detallada del estudio, sus objetivos, y los posibles riesgos y beneficios, asegurando que comprendieran plenamente la naturaleza de la investigación. Posteriormente, se solicitaba la firma del padre o tutor en un formulario de consentimiento, otorgando su aprobación formal para que el menor pudiera participar en el estudio. Además, se pedía el asentimiento verbal o escrito del menor, respetando su voluntad de participar.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Se realizaron análisis descriptivos de las variables de interés incluyendo medidas de tendencia central y de dispersión. Posterior de esta caracterización de los datos, se realizaron los análisis de fiabilidad de los instrumentos, para una adecuada decisión en cuanto a los análisis estadísticos inferenciales. Para las comparaciones entre participantes por tipo de discapacidad y la frecuencia de AF se realizó un análisis de X^2 mediante tablas de contingencia, y U Mann-Whitney para la comparación por género. Por último, se realizó un análisis de correlación bivariado para conocer si existe o no una relación entre el nivel de AF y los tipos de regulación motivacional.

Resultados

Según los resultados derivados de los días de AF por semana, se registró un promedio de $3.61 (\pm 1.87)$ días de AF intensa; mientras que para los días de AF moderada, la media fue de $3.31 (\pm 0.39)$; y en cuanto a los días realizando AF ligera, se obtuvo una media de $4.57 (\pm 2.13)$. Al analizar el tiempo, se observó un predominio realizando actividad intensa. Lo anterior nos permite señalar la concentración de tiempo realizando actividad intensa en menos días; y una mayor cantidad de días realizando AF ligera (tabla 2).

Tabla 2. Media de los tiempos de AF de la muestra total.

	M \pm DT	Asimetría	Curtosis
Días de AF intensa	3.61 ± 1.87	.95	-.70
Tiempo total de AF intensa (min/día)	120.33 ± 74.56	.85	.83
Días de AF moderada	3.31 ± 1.94	.35	-.68
Tiempo total de AF moderada (min/día)	111.52 ± 70.39	.97	.89
Días de AF ligera	4.57 ± 2.13	-.28	-1.19
Tiempo total de AF ligera (min/día)	63.66 ± 78.44	2.82	9.28
Tiempo sentado (min/día)	192.87 ± 146.02	.87	.58

Nota: M=Media; DT= Desviación Típica; min/día= minutos por día

En la Figura 1 se exhiben los resultados de los niveles de AF según la discapacidad, estos resultados se traducen en 25 deportistas con discapacidad motriz, 17 con

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

discapacidad visual y 3 con discapacidad auditiva, todos clasificados en el nivel moderado de AF.

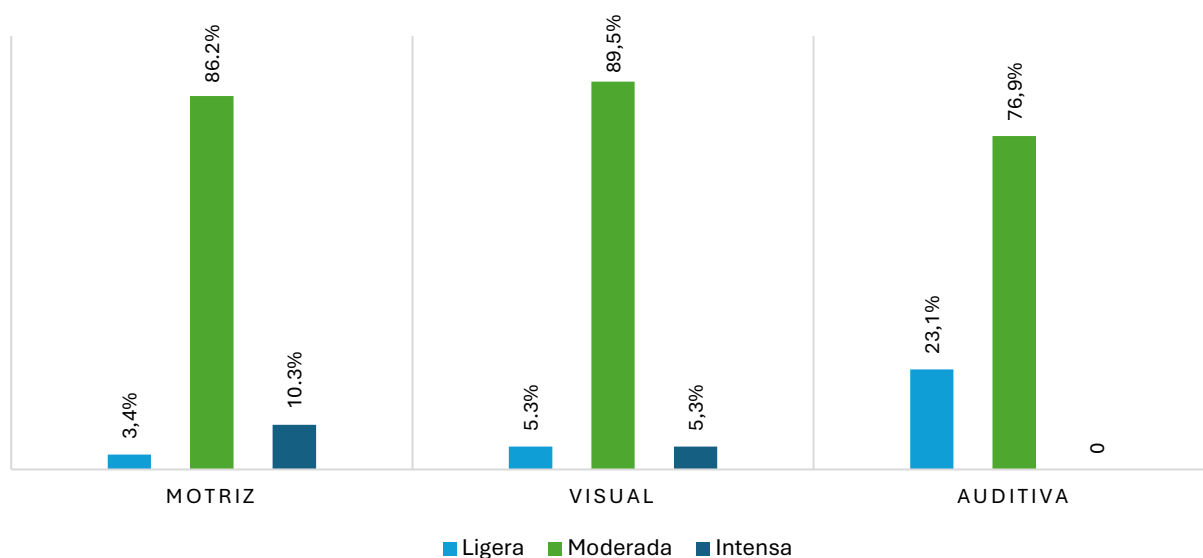


Figura 1. Total de muestra de los niveles de AF por discapacidad.

Al realizar una tabla de contingencia se encontraron diferencias estadísticamente significativas que asocian el nivel de AF con la discapacidad (motriz, visual o auditiva): $X^2(4,61) = 9.68, p=.046$. En donde la AF intensa era mayor en el grupo con discapacidad motriz (64.5%); seguido de la AF moderada en participantes con discapacidad visual (33.3%) y la tendencia al sedentarismo asociado a la discapacidad auditiva (16.7%). Por otro lado, haciendo una comparación por sexo no se encontraron diferencias significativas; $X^2(2,61) = 2.54, p=.28$. (figura 2).

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
 Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

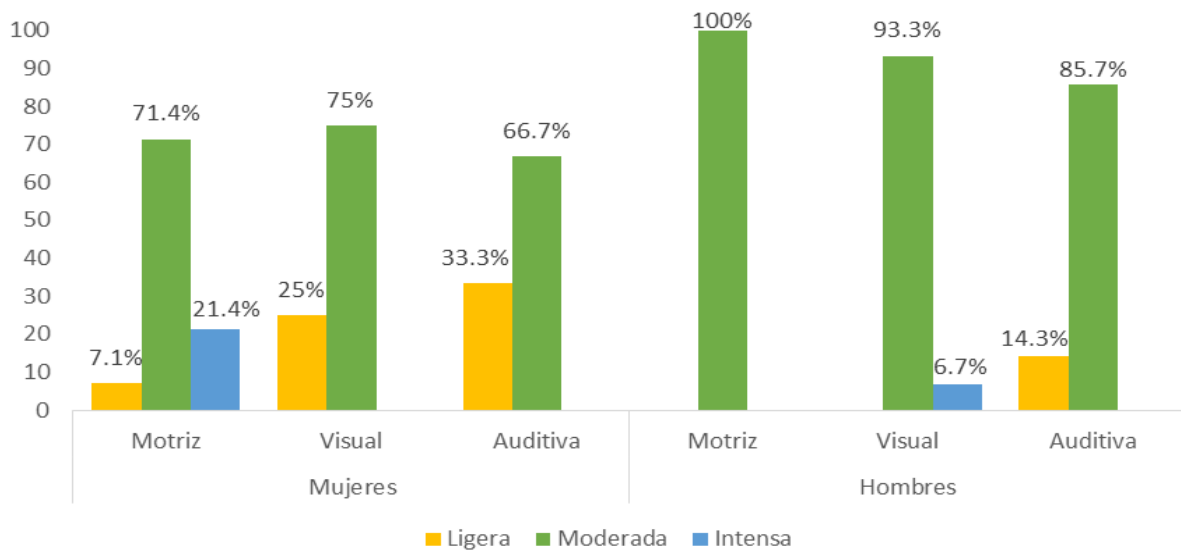


Figura 2. Niveles de AF por discapacidad y sexo.

En cuanto a los tipos de motivación para realizar AF, los análisis de fiabilidad del BREQ-3 fueron satisfactorios ($\alpha = 0.73$), con valores similares por subescala: intrínseco: $\alpha = 0.75$; Integrada: $\alpha = 0.69$; Identificada: $\alpha = 0.69$; Introyectada: $\alpha = 0.65$; externa: $\alpha = 0.71$; desmotivación: $\alpha = 0.68$.

En cuanto a las regulaciones motivacionales se destaca que la regulación intrínseca mostró la media más elevada ($M = 3.42$), seguida por la regulación identificada ($M = 3.37$) e integrada ($M = 3.20$), respectivamente. En contraste, la desmotivación presentó la media más baja ($M = .94$). Para una visión más detallada, consulte la Tabla 3.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
 Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las regulaciones motivacionales

	M ± DT	Asimetría	Curtosis	p
Intrínseca	3.42 ± .7952	-1.325	.684	.161
Integrada	3.20 ± .8856	-.974	.112	.231
Identificada	3.37 ± .9239	-2.000	4.370	.523
Introyectada	1.23 ± 1.004	.354	-.955	.349
Externa	1.05 ± 1.085	.680	-.733	.102
Desmotivación	.942 ± 1.030	.894	-.301	.898

Nota: M= Media; DT= Desviación Típica; p= significancia

Al comparar los resultados de los distintos tipos de regulación motivacional según el tipo de discapacidad, no se encontraron diferencias significativas. Esto indica que los niveles de motivación se mantienen constantes, sin importar el tipo de discapacidad (figura 4).

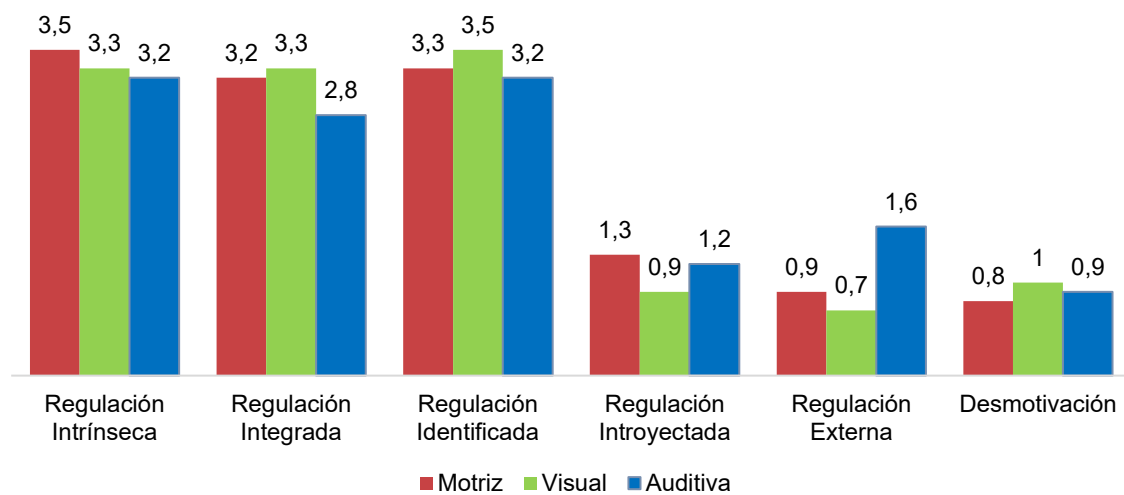


Figura 4. Regulaciones motivacionales por tipo de discapacidad.

Cabe destacar que, en las comparaciones de las regulaciones motivacionales según el género, no se identificaron diferencias significativas. Se proporciona una descripción detallada en la Tabla 4.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
 Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Tabla 4. Comparación de las regulaciones motivacionales en función del sexo

Regulación	Mujeres (n=24)	Hombres (n=37)	<i>p</i>
Intrínseca	3.32 ± 0.79	3.48 ± 0.80	.231
Integrada	3.01 ± 0.96	3.33 ± 0.81	.200
Identificada	3.16 ± 1.05	3.51 ± 0.81	.198
Introyectada	1.40 ± 0.96	1.12 ± 1.02	.263
Externa	1.16 ± 1.00	0.98 ± 1.14	.353
Desmotivación	0.83 ± 0.78	1.01 ± 1.16	.994

Nota: n= Frecuencia; *p*= significancia

En los resultados de la correlación entre el nivel de AF y las formas de motivación en los deportistas con discapacidad, no se identificaron resultados significativos en la relación entre los niveles de AF y la regulación motivacional. Sin embargo, se evidencian hallazgos significativos en la regulación intrínseca, integrada e identificada. Además, se observa una correlación negativa en la regulación externa y la desmotivación con la regulación intrínseca. Para obtener información detallada, se presenta la Tabla 5.

Tabla 5. Correlación entre el nivel de AF y las formas de motivación de la muestra

Variable	NAF	R. INTR	R. INTG	R. IDEN	R. INTRO	R.EXT
NAF						
R.INTR	.172					
R.INTG	.144	.749**				
R.IDEN	.220	.317*	.476**			
R.INTRO	.235	-.088	-.073	.131		
R.EXT	.042	-.356**	-.315*	-.116	.573**	
DESM	.071	-.278*	-.232	-.219	.482**	.625**

Nota: NAF= Nivel de AF; R.INTR= Regulación Intrínseca; R. INTG= Regulación Integrada; R. IDEN= Regulación Identificada; R. INTRO= Regulación Introyectada; R.EXT= Regulación Externa; DESM= Desmotivación; **p*=0.05; **=*p*=0.01.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Discusión

El propósito central de esta investigación fue explorar la relación del nivel de AF y las regulaciones motivacionales conceptualizadas desde la TAD en deportistas con diferentes tipos de discapacidades, haciendo una comparación por género en deportistas con alguna discapacidad.

Investigaciones previas con estudiantes sin discapacidad sugieren que aquellos con mayor motivación hacia el ejercicio exhiben niveles más altos de AF (Mayorga-Vega et al., 2015; Franco et al., 2017; Durán et al., 2021; Ávalos-Ramos 2023; Méndez et al., 2023). En este estudio, al explorar la existencia de una relación entre el nivel de AF y las regulaciones motivacionales en deportistas con discapacidad no se identificaron relaciones significativas.

En cuanto a los resultados de los niveles de AF, se observó que la muestra se sitúa en el grupo de nivel moderado. Estos hallazgos discrepan de investigaciones como la de García-Rubio et al. (2015) y Castillo-Rodríguez (2022), quienes evaluaron a deportistas sin discapacidad y encontraron niveles elevados de AF. Si bien la comparación se realiza entre poblaciones distintas, personas con y sin discapacidad, este contraste puede deberse a que muchos deportistas con discapacidad perciben el deporte no como una actividad de alto rendimiento, sino como una práctica que contribuye a sus relaciones sociales y bienestar emocional (Palencia y Gallón 2022).

Centrándonos en la población con discapacidad, estudios como el de Martínez-Ávila (2021) sugieren que las personas con discapacidad, en su mayoría, presentan niveles inferiores de AF, con una correlación negativa entre el grado de discapacidad y el nivel de AF; es decir, que, a mayor grado de discapacidad, menor es el nivel de AF en este grupo poblacional. Este estudio corrobora lo anterior y respalda el hallazgo de Hall-López et al. (2022) quienes indican que los alumnos con discapacidad exhiben niveles más bajos de AF en comparación con sus pares sin discapacidad: en este estudio, realizado con jóvenes deportistas predominó la AF moderada, en función al tiempo realizado; y una mayor cantidad de días realizando AF ligera

Respecto a los niveles de AF según las discapacidades, no se hallaron diferencias significativas. No obstante, en función del género, los resultados sugieren que los hombres presentan niveles de AF superiores a los de las mujeres, coincidiendo con estudios en personas sin discapacidad que señalan diferencias significativas entre géneros

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

en la participación en actividades físico-deportivas, siendo los hombres quienes se involucran más en estas actividades (Reyes et al., 2022). De igual forma, otros estudios también respaldan estas conclusiones, destacando que las mujeres continúan siendo una población con altos niveles de inactividad física (Ramos Jiménez-Iglesias, Rivera y Moreno, 2016; Druán y Acle, 2022).

En relación con las regulaciones motivacionales, se observó que los deportistas con discapacidad obtuvieron puntuaciones más altas en las regulaciones motivacionales más autodeterminadas. La regulación intrínseca se destacó como la más prominente ($3.42 \pm .80$, seguida por la regulación integrada ($3.20 \pm .89$). Consideramos importante destacar estos resultados ya que desde la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000) se ha sugerido que satisfacer las necesidades psicológicas básicas favorece la motivación intrínseca, llevando a los deportistas a participar en la actividad por placer o satisfacción personal. Esto nos habla de la obtención de gratificaciones y respuestas a necesidades como la competencia, autonomía y la socialización a través del deporte.

La regulación integrada, por su parte, indica que los deportistas se identifican con la actividad, considerándola parte integral de su estilo de vida. Estos resultados coinciden con estudios previos que analizaron regulaciones motivacionales hacia el ejercicio en niños sin discapacidad de edad similar (Serrano-Valenzuela et al., 2023; Patiño-Florez, 2020). En cuanto a la regulación identificada, los deportistas la consideran importante, aunque no necesariamente de su total agrado.

A pesar de que los resultados pueden ser relevantes es importante señalar algunas limitantes. El tamaño de la muestra es reducido, especialmente el subgrupo de personas con discapacidad auditiva, lo que limita la generalidad de los resultados. En segundo punto al ser un diseño transversal no permite establecer relaciones causales entre las variables motivacionales y los niveles de AF. Por último existen factores que no se pudieron medir como las oportunidades de la práctica de AF o el acceso a las distintas actividades.

Para futuras investigaciones se puede realizar un estudio longitudinal que permita evaluar los posibles cambios. Además, se puede realizar un estudio experimental que ayude a mejorar la regulación intrínseca. Por último, es posible hacer estudios mixtos que

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

permitan análisis cuantitativos y cualitativos que permitan conocer más a fondo las experiencias y barreras que enfrentan los deportistas.

Conclusiones

El objetivo principal de este estudio es descubrir y comprender la relación entre el nivel de AF y las regulaciones motivacionales en deportistas con discapacidad. Este objetivo se desglosa en objetivos específicos que abarcan desde el análisis de niveles de AF hasta la comparación de regulaciones motivacionales según diferentes variables. En última instancia, se espera que este trabajo no solo llene vacíos en la literatura científica, sino que también sirva como base para futuras investigaciones y la implementación de prácticas más efectivas en el ámbito de la AF adaptada en México.

Al abordar estas interrogantes, este trabajo no solo contribuye al avance del conocimiento científico relacionado con la AF y la discapacidad, sino que también busca impactar positivamente en los ámbitos educativos y comunitarios. Los hallazgos podrían informar estrategias más efectivas para los docentes de Educación Física, entrenadores y, finalmente, para los propios deportistas, fomentando un ambiente inclusivo y propicio para el desarrollo personal y la mejora de la calidad de vida.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) se propone abordar la relación entre el nivel de AF y las regulaciones motivacionales en deportistas con discapacidad. La falta de información sobre la TAD y la escasa diferenciación en función del género en el deporte adaptado señalan la necesidad de estudios más detallados. Este trabajo no solo busca llenar estas lagunas, sino que también aspira a beneficiar al sector científico, educativo y comunitario, proporcionando conocimientos valiosos para la promoción de una vida activa y saludable en personas con discapacidad. Al evaluar los objetivos propuestos en nuestra investigación, se concluye que no se observaron diferencias significativas entre las tres discapacidades en cuanto a los niveles de AF. Los resultados revelaron que el nivel de AF predominante en los deportistas con discapacidad es moderado. Además, se identificó una relación entre el género y los niveles de AF, indicando que los hombres presentan niveles más elevados en comparación con las mujeres.

En el análisis de las regulaciones motivacionales, los deportistas con discapacidad exhibieron una marcada tendencia hacia regulaciones más autónomas, destacando

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

especialmente la regulación intrínseca. Esto sugiere que participan en sus actividades deportivas por el placer y la diversión que les brindan. Aunque no se encontraron diferencias significativas entre las regulaciones motivacionales y las tres discapacidades, se observó que las regulaciones mejor puntuadas fueron la intrínseca, identificada e integrada, señalando que los deportistas encuentran motivación en la diversión, la incorporación del deporte como parte de su estilo de vida y la valoración positiva de la actividad deportiva.

En relación con el género, no se identificaron diferencias significativas en las regulaciones motivacionales, excepto en la discapacidad auditiva, donde se observaron diferencias significativas en la regulación integrada y la desmotivación.

En cuanto a la relación entre los niveles de AF y las regulaciones motivacionales, no se encontraron asociaciones significativas en los deportistas con discapacidad. Estos resultados sugieren que, a pesar de las variaciones en los niveles de AF y las regulaciones motivacionales, no existe una correlación significativa entre ambas variables en este grupo poblacional.

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.
Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Referencias Bibliográficas

- Abid, M., Cherni, Y., Batcho, S., Traverse, E., Lavoie, D., & Mercier, C. (2023). Facilitators and barriers to participation in physical activities in children and adolescents living with cerebral palsy: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 45(25), 4322-4337. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2150327>
- Arteaga, J.F., Lizcano, A.D.P., Quintero, D., & Ahumada, G.A. (2019). Niveles de actividad física en personas con discapacidad de la región caribe y nororiente de Colombia. *Ediciones Universidad Simón Bolívar. Facultad de Ciencias de la Salud*. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/4463>
- Ávalos-Ramos, M. A., Pascual-Galiano, M. T., Vidaci, A., & Vega-Ramírez, L. (2023, December). Future intentions of adolescents towards physical activity, sports, and leisure practices. *In Healthcare*, 12(1), 66 <https://doi.org/10.3390/healthcare12010066>
- Castillo, S. M. (2022). Estudio del nivel de actividad física y respuesta fisiológica post pandemia mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y test Course Navette en adultos de 18-40 años de la liga deportiva de indor-fútbol “La Ofelia” en el periodo septiembre–diciembre 2022. *Bachelor's thesis, Quito: UCE*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28808>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1988). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Contemporary Sociology*, 17(2), 253 <https://doi.org/10.2307/2070638>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- DePauw K. P. & Doll-Tepper G. (1989). European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(2), 95-99. <https://doi.org/10.1123/apaq.6.2.95>

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

- Durán V., M. Á., Sánchez H., S., & Feu M., S. (2021). La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Universidad de Extremadura, España*. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- Franco, E., Coterón, J., Martínez, H. A., & Brito, J. (2017). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma psicológica*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.07.001>
- García-Rubio, J., Olivares, P.R., López-Legarrea, P., Gómez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M.A., & Merellano-Navarro, E. (2015). Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad física y condición física en adolescentes chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1695-1702. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9182>
- Gamonales, J. M., Durán Vaca, M., Gámez Calvo, L., Hernández Beltrán, V., Muñoz Jiménez, J., & León, K. (2021). Fútbol para personas con amputaciones: revisión sistemática exploratoria. *Retos*, 42, 145-153. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86380>
- Ginis, A. M., Van Der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., ... & Heath, G. W. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 398(10298), 443-455. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01164-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164-8)
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847. <https://www.psicothema.com/pdf/3810.pdf>
- Gobierno de México (2016) La discapacidad y la obesidad. <https://www.gob.mx/conadis/articulos/la-discapacidad-y-la-obesidad>
- Gutiérrez, P., Rocha, A. S., González, R. A., Ramírez, M. G., & Gómez, E. (2021). Motivación hacia el ejercicio en estudiantes universitarios, diferencias demográficas. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 16(2), 13-23. <https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-58>
- Hall-López, J. A., Ochoa-Martínez, P. Y., Alarcón-Meza, E. I., y Teixeira, A. M. (2022). Actividad física evaluada en la clase de educación física en estudiantes de

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

secundaria con discapacidad y sin discapacidad antes y durante la pandemia por COVID-19 (Physical activity assessed in physical education class in disabled and non-disabled high. *Retos*, 43, 447–451.

<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89497>

Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., y Rodríguez-García, A. M. (2020). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*, 39, 829-834.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Instituto Nacional Estadística y Geografía (2020) Porcentaje de la población de 0 a 14 años con discapacidad en Nuevo León.

https://en.www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espano/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825198251.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). Modulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. <https://en.www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/7111>

Martínez-Angulo, C., Deneb, E., Pindal, C., Gallardo-Fuentes, F., Carter-Thuillier, B., & Peña-Troncoso, S. (2023). Percepción de autosuficiencia hacia la inclusión en el futuro profesorado de Educación Física: un estudio en contexto chileno. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 48.

<https://doi.org/10.47197/retos.v48.97413>

López-Díaz, J. M. (2019). Derecho a la actividad física y deportiva para personas con discapacidad. *Revista de la Facultad de Derecho de México*, 69(273-1), 493-511.

<https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2019.273-1>

Martínez-Ávila, L. F. (2021). Niveles de actividad física en personas con discapacidad de los municipios de Cereté y Lórica, Córdoba. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/9246>

Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A. C., & Viciano, J. (2015). Los adolescentes con mayor motivación hacia el ejercicio físico presentan mayores niveles de actividad física semanal: un estudio con acelerometría. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 35-35. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.10.037>

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

- Méndez-Urresta, J., Ortiz-Arciniega, J. L., Méndez-Carvajal, E., & Méndez-Carvajal, V. (2023). Motivos en la práctica de ejercicio y condición física en deportistas marciales adolescentes en nueva normalidad. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 24(1), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.5>
- Muñoz H., F., & Martínez A., A. (2022). Actividad física adaptada en el proceso de rehabilitación de personas con discapacidad: una propuesta desde la perspectiva social. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 20(1), e47007. <https://doi.org/doi.org/10.15517/pensarmov.v20i1.47007>
- Nikolajsen, H., Sandal, L. F., Juhl, C. B., Troelsen, J., & Juul-Kristensen, B. (2021). Barriers to, and facilitators of, exercising in fitness centres among adults with and without physical disabilities: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7341. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147341>
- Organización Mundial de la Salud (1948) Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Enfermedades No Transmisibles. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Organización Panamericana de la Salud (2022). Discapacidad. <https://www.paho.org/es/temas/discapacidad#:~:text=Las%20personas%20con%20discapacidad%20son,de%20condiciones%20con%20los%20dem%C3%A1s.>
- Palencia, M. A. Z., & Gallón, O. L. H. (2022). Facilitadores en el deporte paralímpico: motivos de práctica deportiva en jugadores con discapacidad física y visual. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 27-33. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90277>
- Patiño Flórez, H. (2020). Caracterización del perfil motivacional del niño deportista. https://repositorio.ucm.edu.co/Caracterizacion_perfil_motivacional_nino%20deportista.pdf
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., y Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(62), 335-353. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

- Reyes, L. J., Ocampo, B., Vasquez, H. T., Sosa, I. R., & González, G. (2022). Los padres como modelos de la actividad física en niños y niñas mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 43, 742-751. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88527>
- Rimmer J. H. (2005). The conspicuous absence of people with disabilities in public fitness and recreation facilities: lack of interest or lack of access? *American Journal of Health-System Pharmacy*, 19(5), 327–ii. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-19.5.327>
- Rimmer, J. H., & Marques, A. C. (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, 380(9838), 193-195. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61028-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61028-9)
- Rosero, M. F. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física deportiva en personas con discapacidad física. *Revista científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 20(1), 152–172. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/898>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salamanca, A. B., Castillo, E. O., Rodríguez, M., & Diaz, M. C. (2023). Deporte adaptado y desarrollo social: análisis de historias de vida pertenecientes a basquetbolistas en silla de ruedas de la liga de Bogotá. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9514-9540. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5153
- Serrano, J. L., Villegas, De los ángeles., M.& Gallardo, I. (2023). El Ejercicio físico y regulación de la conducta en niños y niñas de 10 a 13 años del sector rural y urbano de la comuna de Cartagena, Chile. *Revista Observatorio Del Deporte*, 8(3), 65-82. <https://doi.org/10.58210/odep288>
- Silva , R., & Mayán , J. M., (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 24-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2212>

Artículo original. Regulación motivacional y niveles de actividad física en deporte adaptado.

Vol.11, n.º 4; p. 1-23, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11808>

Villalobos, D., Qiu, H., Cordero, G., & Sibaja, C. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1), ág-81.

<https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>

Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 231-251. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.231>

Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa*. (11ª ed.). Pearson Educación de México, S.A.