



Facultad de Motricidad y deportes

**“Relación entre la motivación y la participación de
adolescentes de 12 a 18 años en las clases de educación
física”**

Melissa Tobar

Carrera: Licenciatura en Educación Física y Deportes

Fecha de entrega: Diciembre 2023

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mí misma, un recordatorio tangible de la perseverancia, la dedicación y la fortaleza que he demostrado a lo largo de este viaje académico. Hoy celebro a la persona que soy y a la que aspiré ser. Esta investigación es un punto de partida hacia horizontes desconocidos, con la certeza de que siempre habrá nuevas metas por alcanzar y oportunidades para superarme.

Agradecimientos:

Quisiera agradecer a mi tutora de tesis, Paula F. Ferrero por su guía y apoyo constante, fueron fundamentales para la realización de este trabajo de investigación.

A mi familia, por estar siempre a mi lado, incluso en los momentos más difíciles.

Gracias por creer en mí, por inspirarme a alcanzar mis metas.

A mis amigos, su amistad, aliento y risas han hecho que cada paso del camino sea más llevadero.

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimientos:	3
Resumen	6
Abstract	8
Introducción	10
Antecedentes	13
Pregunta de investigación	17
Objetivo General	17
Objetivos específicos	17
Justificación o relevancia de la investigación	18
<i>Teórica</i>	18
<i>Práctica</i>	18
<i>Social</i>	19
Hipótesis general	20
Hipótesis alternativas	20
Metodología	21
Tipo de estudio	21

Muestra	21
Instrumentos y técnicas de recolección de datos	21
Resultados:	24
Análisis de datos	24
Estadística descriptiva	24
Tabla 1.	25
Tabla 2.	26
Tabla 3.	27
Tabla 4.	28
Tabla 5	28
Resultados cualitativos:	29
Motivación y participación:	30
Actividades a agregar/modificar:	30
Hábitos saludables y actividades fuera del ámbito escolar:	31
Rol docente:	32
Asistencia:	33
Discusión	35
Conclusión	41
Referencias bibliográficas	43
Anexos:	49

Resumen

Esta tesis aborda la relación entre la motivación y la participación de adolescentes de 12 a 18 años en clases de educación física, utilizando un enfoque mixto. La investigación cuantitativa analiza el nivel de motivación según la participación, empleando el Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF). La investigación cualitativa explora las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre estas clases, su impacto en la salud y el contexto escolar, mediante preguntas semi estructuradas.

En el análisis cuantitativo, se identificó una clara asociación entre la participación activa y niveles más altos de motivación intrínseca, regulación identificada y regulación externa. Aquellos que no participan exhiben niveles significativamente mayores de desmotivación.

Los resultados cualitativos ofrecen una comprensión más profunda de las experiencias de los estudiantes. Se destaca la diversidad de motivadores, desde la afinidad por las actividades hasta el disfrute de deportes favoritos, así como desafíos como la falta de interés en actividades monótonas y la percepción de la obligación académica como motivo principal de asistencia.

Las sugerencias de los estudiantes para mejorar las clases enfatizan abordar preferencias individuales y adaptar actividades para hacerlas más atractivas. Propuestas como la variedad en las actividades, la eliminación de la competencia y elementos como charlas grupales surgieron de las voces de los propios estudiantes.

La relación entre docentes y motivación de los estudiantes emerge como crítica. La necesidad de docentes motivadores, comprensivos y comprometidos se destaca, especialmente en áreas identificadas con docentes "estrictos". La influencia positiva de las clases trasciende el entorno escolar, evidenciada por el interés de los estudiantes en participar en actividades físicas fuera de la escuela.

Sin embargo, la falta de motivación para actividades adicionales fuera del ámbito escolar destaca la importancia de abordar la fatiga post-clase y proporcionar apoyo adicional.

En síntesis, esta tesis ofrece una visión holística de la motivación y participación de los estudiantes en las clases de educación física, proporcionando percepciones prácticas para el diseño de programas educativos efectivos y resaltando la necesidad de enfoques inclusivos y adaptativos.

Palabras clave: Educación física, adolescentes, motivación, participación

Abstract

This thesis addresses the relationship between motivation and participation of adolescents aged 12 to 18 years in physical education classes, using a mixed approach. The quantitative research analyzes the level of motivation according to participation, using the Motivation in Physical Education Classes Questionnaire (CMEF). The qualitative research explores adolescents' experiences and perceptions of these classes, their impact on health and the school context, using semi-structured questions.

In the quantitative analysis, a clear association was identified between active participation and higher levels of intrinsic motivation, identified regulation and external regulation. Those who do not participate exhibit significantly higher levels of demotivation.

The qualitative results offer a deeper understanding of students' experiences. A diversity of motivators is highlighted, from affinity for activities to enjoyment of favorite sports, as well as challenges such as lack of interest in monotonous activities and perceived academic obligation as a primary reason for attendance.

Student suggestions for improving classes emphasize addressing individual preferences and adapting activities to make them more engaging. Proposals such as variety in activities, elimination of competition and elements such as group lectures emerged from the voices of the students themselves.

The relationship between teachers and student motivation emerges as critical. The need for motivating, understanding and committed teachers is highlighted, especially in areas identified with "strict" teachers. The positive influence of classes transcends the school environment, evidenced by students' interest in participating in physical activities outside school.

However, the lack of motivation for additional activities outside the school setting highlights the importance of addressing post-class fatigue and providing additional support.

In summary, this thesis offers a holistic view of student motivation and participation in physical education classes, providing practical insights for the design of effective educational programs and highlighting the need for inclusive and adaptive approaches.

Keywords: Physical education, adolescents, motivation, participation.

Introducción

La presente tesis, titulada "La relación entre la motivación y la participación en la educación física en adolescentes de 12 a 18 años", tiene como objetivo principal identificar y analizar los motivos que influyen en la disminución del nivel de participación de los adolescentes en las clases de educación física.

En la elección del tema de investigación abordado en esta tesis, ha sido motivado por experiencias personales durante la etapa como estudiante de nivel secundario. Durante ese período, las clases de Educación Física jugaron un papel significativo en la vida personal, lo que llevó a una reflexión sobre el impacto que esta disciplina puede tener en la vida de los adolescentes. Esta reflexión se basa en la consideración de diversos aspectos fundamentales, como la creciente influencia de la tecnología, como afirma García (2019), actualmente se puede apreciar cómo los adolescentes pasan más tiempo en la televisión y en dispositivos electrónicos, haciendo que su actividad física se vea reducida y su salud empiece a complicarse.

Lo que lleva a tener una preocupante tendencia al sedentarismo y la importancia de fomentar hábitos saludables, lo que indica, que se necesita un cambio en la actitud sedentaria de estos jóvenes, desde el inicio de esta condición para que tengan una vida más activa y se vean mejores resultados en la adultez como menciona Olivos (2012, citado en García Matamoros, 2019 pg.16) aquellas personas que en la infancia fueron activos, tienen mayor probabilidad de continuar libres del sedentarismo durante la adultez. En este contexto la actividad física ha mostrado ser un elemento de gran importancia para alcanzar un adecuado desarrollo físico, mantener una buena salud y un bienestar integral en las diferentes dimensiones del individuo, tanto en los aspectos psicológicos como en los sociales (Janz et al. 2000).

En lo que respecta al área profesional, el docente de educación física cumple un papel fundamental para el desarrollo de actitudes positivas hacia la práctica de actividad

física por parte del alumnado, siendo necesario crear durante las clases un clima donde se generen una serie de experiencias que fomenten la competencia, la diversión, el autoconocimiento, la motivación interna y la transferencia. El papel que adopte el docente de educación física puede resultar clave en las experiencias percibidas, en relación a las emociones y la motivación de los estudiantes hacia las clases de educación física (Trigueros-Ramos, et al. 2020).

Esta investigación se enfoca en el rango de edad de 12 a 18 años, es decir, en la adolescencia, definida como una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales, donde se generan crisis y conflictos, pero también oportunidades positivas (Pérez & Santiago 2002). La mencionada población muestra un desánimo notable en relación a la educación física, a pesar de su importancia en la promoción de hábitos saludables durante esta etapa crucial. Por eso, es importante la motivación, que se define como el proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o satisfacer una necesidad (García-Allen, 2015).

A su vez, la educación física es una disciplina pedagógica que debe crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad y la motricidad, respondiendo a las necesidades del sujeto que aprende en un contexto determinado (Correa & Correa, 2010). Por ende, es crucial en las clases la participación definida como aquellos procesos donde las personas no se limitan a ser simples observadores, sino que se involucran en los procesos, se ven implicados, motivan el cambio con sus acciones y además lo hacen de forma constante (Salmán & López, 2012).

La pregunta de investigación se centra en la relación entre la motivación y la participación de los adolescentes en las clases de educación física. Los objetivos específicos incluyen analizar el rol del profesor en estas clases y reflexionar sobre los

resultados obtenidos para desarrollar propuestas pedagógicas y programas que resulten de suma importancia para los profesionales en el ámbito curricular.

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de abordar el desánimo de los adolescentes hacia la educación física, a pesar de su relevancia para promover hábitos saludables en esta etapa crucial. Además, los resultados de la investigación podrían contribuir al desarrollo de propuestas pedagógicas y programas que mejoren la participación de los adolescentes en las actividades físicas escolares, fomentando su bienestar y desarrollo integral.

Asimismo, esta investigación tiene implicaciones sociales, ya que los cambios propios de la adolescencia pueden afectar la imagen corporal, las relaciones sociales y la toma de decisiones, haciendo necesario promover hábitos saludables en el ámbito físico, social y emocional.

Antecedentes

En la investigación se abordan diversas temáticas, en primer lugar, la Influencia del docente en la motivación de los estudiantes. Por ejemplo, en 2019, Trigueros-Ramos et al. llevaron a cabo un estudio para analizar la influencia del docente sobre la

confianza, diversión, motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. Sus hallazgos destacan que el apoyo a la autonomía del docente tenía un efecto positivo en la diversión, confianza y motivación de los estudiantes. Al mismo tiempo, un estilo controlador del docente estaba relacionado de forma negativa con la confianza, diversión y motivación de los estudiantes. En 2020, Mínguez profundizó en este tema, mostrando que el estilo de apoyo a la autonomía por parte del profesor predice de forma positiva las dimensiones de las estructuras de las clases de Educación física, mientras que el control psicológico lo predice de forma negativa.

En segundo lugar, la relación entre las necesidades psicológicas y motivación, En 2018, Cuevas et al. exploraron la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas en relación con la motivación autónoma y controlada. Sus hallazgos indicaron que la satisfacción de las necesidades psicológicas predijo la motivación autónoma, mientras que la frustración de autonomía y relación se relaciona positivamente con la motivación controlada.

También se realizó una relación de las necesidades psicológicas por , Fierro, Almagro et al. (2019), en este caso, exploraron la relación entre las necesidades psicológicas básicas, la motivación, la inteligencia emocional, la satisfacción con la vida y el rendimiento académico en clase de educación física, mostrando correlaciones positivas.

En 2021, Chacón, Mateu et al. concluyeron que la Motivación Intrínseca y la Regulación Identificada caracterizan a la población estudiada, especialmente en los alumnos de enseñanza media, promoviendo la motivación por la clase de Educación Física.

La motivación intrínseca es crucial para los estudiantes como indican en 2016, Franco, Coterón et al. encontraron que la autoestima mediaba entre la motivación intrínseca y la intención de realizar actividad física en estudiantes de educación física. Sumando a esto, en 2015, Torregrosa y Murcia llevaron a cabo una intervención que resultó en un incremento en la motivación intrínseca y la reducción del miedo a fallar entre los estudiantes. También en 2014, Gallegos y Extremera presentaron resultados que mostraban que la mayoría de los alumnos se encuentran orientados a la tarea, perciben un clima de aprendizaje y están motivados intrínsecamente en el contexto de Educación Física.

En el mismo año, Morton, Atkin et al. realizaron una síntesis de estudios mixtos que reveló la importancia del clima motivacional en el contexto escolar y su influencia en la actividad física.

Relacionando la motivación y el género, En 2015, Sevil, Abós et al. propusieron estrategias específicas para reorientar el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física, considerando las diferencias de género y su impacto en los procesos motivacionales.

Otro tema a abordar es la relación entre la docencia, sus sujetos partícipes y programas aplicados, por ejemplo, se han analizado escalas como en 2015, Cuevas, Oliva et al. adaptaron y validaron una versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Frustradas en profesores de Educación Física. Que han dado como evidencia, que los resultados apoyan la versión española del PNTS como un instrumento válido y fiable para evaluar el concepto poco estudiado de frustración de necesidades psicológicas en profesores.

También se analizó sobre la universidad, en 2016, B. Sibley & Bergman llevaron a cabo un estudio titulado “Relationships Among Goal Contents, Exercise Motivations, Physical Activity, and Aerobic Fitness in University Physical Education Courses.” Sus resultados respaldaron la eficacia de los contenidos de los objetivos y la teoría de la autodeterminación para describir el comportamiento de la actividad física y la forma física.

En 2013, Murcia, Joseph et al. realizaron un estudio que sugiere a los docentes llevar a la práctica las indicaciones y que futuras investigaciones determinen a través de un estudio más exhaustivo y metódico el alcance de las estrategias presentadas en el área de educación física.

En el mismo año, H. Carrasco Beltrán, L. J. Chiroso Ríos, I. Tamayo, B. Cajas Luna y R. Reigal Garrido analizaron los efectos de un programa extraescolar de juegos reducidos basado en el fútbol sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación en las clases de educación física.

Estos análisis e intervenciones desde el plano de la docencia son necesarios para tener mayor información sobre las diversas situaciones que se presentan en el día a día en el marco escolar, y cómo poder mejorarlas para tener una mayor participación y que los alumnos tengan una mejor calidad de vida en su adolescencia y en el resto de su vida, como por ejemplo, en 2022, Martins, Masques et al. revelaron que un porcentaje significativo de adolescentes no participaba en las clases de educación física y que solo una minoría adoptaba conductas saludables. Por el contrario, en 2016, Martínez, Mayorga et al. Destacaron la asociación positiva entre una alta motivación hacia la Educación Física y la capacidad cardiorrespiratoria. Confirmando la positividad de la importancia de la educación física en 2020, Uddin, Salmon et al. encontraron que los adolescentes que participaban en clases de educación física 1-2 días/semana tenían un

mayor compromiso con la actividad física, destacando la importancia de la asistencia a estas clases.

Estas investigaciones, a lo largo de los años, han contribuido a una comprensión más profunda de la motivación en el contexto de la educación física, destacando la importancia del docente, la satisfacción de las necesidades psicológicas, las estrategias de intervención y la asistencia a clases de educación física en la motivación y el estilo de vida de los estudiantes.

Pregunta de investigación

¿Cómo es la relación entre la motivación y la participación en los adolescentes en las clases de educación física? (enfoque cuantitativo)

¿Cómo son las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre las clases de educación física e impacto en la salud y contexto escolar? (enfoque cualitativo)

Objetivo General

- Analizar el nivel de motivación, de acuerdo a la participación de los adolescentes en las clases de Educación física (enfoque cuantitativo)
- Explorar las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre las clases de educación física, su impacto en la salud y contexto escolar. (enfoque cualitativo)

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de motivación de los adolescentes (enfoque cuantitativo)
- Identificar la cantidad de adolescentes que participan en las clases (enfoque cuantitativo)
- Explorar cómo son las experiencias de participación en las clases de educación física (enfoque cualitativo)
- Conocer la percepción de los adolescentes sobre su asistencia y participación en las clases de educación física (enfoque cualitativo)
- Identificar la percepción de los adolescentes sobre el rol docente en las clases de educación física y cómo influye en su motivación (enfoque cualitativo)
- Conocer la percepción de influencia de las clases de educación física en relación con los hábitos saludables y/o actividades extracurriculares. (enfoque cualitativo)

Justificación o relevancia de la investigación

Teórica

La población adolescente muestra un desánimo notable en relación a la educación física, a pesar de su importancia en la promoción de hábitos saludables durante esta etapa crucial. Durante la adolescencia, el sedentarismo se encuentra especialmente presente debido al uso frecuente de dispositivos tecnológicos, como teléfonos celulares, computadoras, televisión y consolas de videojuegos. Este cambio en la motivación de los estudiantes de primaria a secundaria respecto a las clases de

educación física se observa de manera negativa, lo que resulta en una disminución de la participación de los adolescentes. Por lo tanto, resulta sumamente interesante investigar las causas subyacentes de este cambio y explorar posibles estrategias para mejorar esta situación.

Práctica

Los resultados de esta investigación tienen como objetivo la identificación de deficiencias y aspectos negativos que contribuyen a la disminución de la motivación de los adolescentes en las clases de educación física. A partir de estos hallazgos, se busca desarrollar propuestas pedagógicas y programas que resulten de suma importancia para los profesionales en el ámbito curricular, como docentes, investigadores, formadores docentes y estudiantes. Estas propuestas tienen como finalidad fomentar una mayor participación y compromiso de los adolescentes en las actividades físicas escolares, mejorando así su experiencia en las clases. Además, se busca promover la adopción de hábitos saludables, como la práctica deportiva y la importancia de mantenerse activo/a, evitando el sedentarismo y sus consecuencias, en el camino hacia la adultez. De esta manera, se pretende generar un impacto positivo en el bienestar y desarrollo integral de los adolescentes.

Social

La relevancia de esta investigación trasciende a los profesionales del ámbito curricular, ya que puede beneficiar a otros agentes educativos en sus respectivos estudios y áreas profesionales, así como ser aplicada en el entorno escolar.

Estos cambios que suceden en la adolescencia (físicos, hormonales, sentimentales, etc.) también se reflejan en las relaciones sociales de los adolescentes, pudiendo generar tensiones familiares, presiones sociales y desafíos en la construcción de relaciones saludables. Por último, la exploración de la identidad durante la adolescencia cobra una gran importancia, ya que implica reflexionar sobre quiénes son

en ese momento y quiénes desean ser en el futuro. Es por ello que resulta crucial fomentar hábitos saludables en esta etapa, tanto en el ámbito físico como en el social y emocional, y las clases de educación física se presentan como un escenario propicio en el contexto escolar.

La importancia de llevar una vida saludable en todos estos aspectos, físico, social y emocional, debe estar presente no solo durante la adolescencia, sino a lo largo de toda la vida. Promover y apoyar estos hábitos saludables desde la escuela es esencial para el bienestar de los adolescentes y para su desarrollo hacia la adultez.

Hipótesis general

- Se encuentra mayor motivación en los adolescentes que participan en las clases de educación física (enfoque cuantitativo)
- Los adolescentes que perciben las clases de educación física de forma agradable se involucran más en actividades que benefician su salud, siendo el rol docente aquel que modula estas experiencias.(enfoque cualitativo)

Hipótesis alternativas

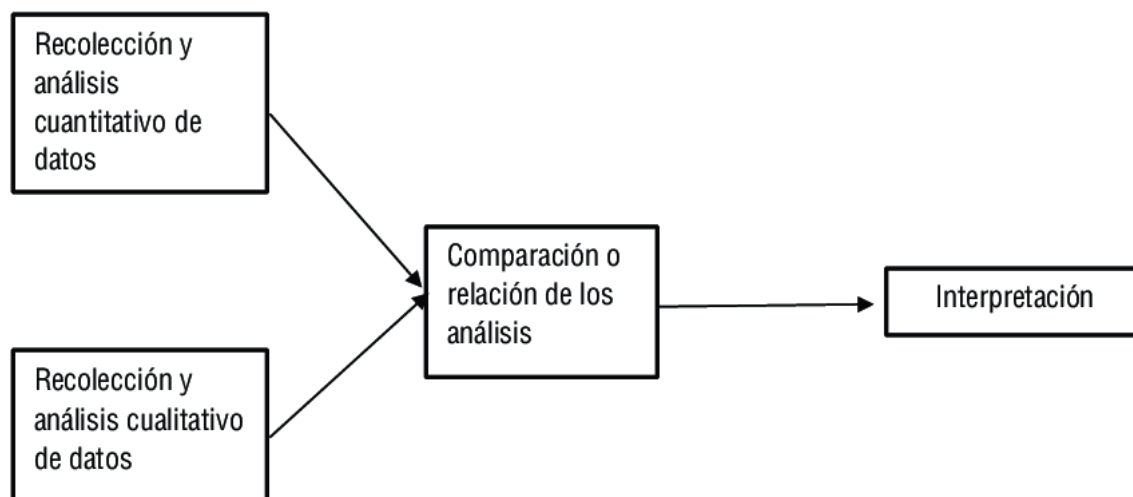
- como la motivación se relaciona de forma positiva con la intención de ser físicamente activo (enfoque cualitativo)
- el rol docente se relaciona de forma positiva con la diversión, la confianza y la motivación (enfoque cualitativo)
- mejoren la percepción de competencia del alumnado, pueden mejorar su autoestima y favorecer su intención de realizar actividad físico deportiva. (enfoque cualitativo).
- La falta de motivación en los estudiantes adolescentes provoca poca participación y/o deserción en las clases de educación física (enfoque cuantitativo)

Metodología

Tipo de estudio

Tiene un enfoque mixto, desde un diseño convergente paralelo (Creswell y Plano Clark, 2011), con un alcance descriptivo correlacional y una temporalidad transversal. Diseño convergente paralelo (un tipo de dato que suple las debilidades del otro”).

Diseño convergente paralelo (un tipo de dato suple las debilidades del otro):



Muestra

El tipo de muestreo es no probabilístico. La técnica de muestreo es intencional (es decir, no todos los miembros de la población tienen la oportunidad de participar en el estudio).

Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Se empleó a través de un formulario de Google, que consta, en primer lugar, de un cuestionario sociodemográfico ad-hoc, en el cual se preguntó datos como edad, género y en qué año del nivel secundario se encuentra.

Luego, se utilizó el Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF) Sánchez-Oliva, Amado, García-Calvo, et al. (2012) es un instrumento diseñado para evaluar la motivación de los estudiantes en el contexto de las clases de educación física. Este cuestionario se utiliza para recopilar información sobre las creencias, actitudes y motivaciones de los estudiantes hacia la educación física y la participación en actividades físicas.

Este instrumento está precedido de la frase “Yo participo en las clases de Educación Física...” consta de 20 ítems relacionadas con diferentes aspectos de la motivación de los estudiantes, como la importancia que le otorgan a la educación física, las razones por las que eligen participar o no en actividades físicas, su autopercepción

de habilidades físicas, su grado de competencia percibida, su nivel de diversión y disfrute en las clases de educación física, entre otros.

El cuestionario se basa en teorías y modelos de motivación, como la Teoría de la Autodeterminación, que sugiere que la motivación intrínseca (motivación interna) es fundamental para el compromiso y el disfrute en las actividades físicas. El CMEF permite obtener información valiosa sobre los factores que influyen en la motivación de los estudiantes, lo que puede ayudar a los profesores a diseñar estrategias pedagógicas más efectivas y promover una mayor participación y compromiso en las clases de educación física.

El instrumento anteriormente descrito está valorado en una escala Likert de 1 a 5, donde 1 se correspondía con totalmente en desacuerdo a 5 se correspondía con totalmente de acuerdo.

En última instancia, se emplearon 5 preguntas semi estructuradas diseñadas para obtener una comprensión más profunda de la opinión de los participantes con respecto a las clases de educación física en el contexto de esta investigación.

Se empleó un formulario de Google para la recopilación de datos. Antes de completar el cuestionario, se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes, el cual constaba de dos secciones. La primera sección consistía en una escala que evaluaba la razón por la cual los estudiantes participaban en las clases de educación física, titulada 'Yo participo en las clases de educación física porque...'. La segunda sección incluía cinco preguntas semiestructuradas diseñadas para profundizar en la opinión de los estudiantes en relación a su experiencia en las clases de educación física.

Se compartió el formulario autoadministrable.

...

Resultados:

Análisis de datos

Respecto al análisis de normalidad, se utilizó la significación de Shapiro-Wilk para identificar la distribución de las variables.

Las variables se distribuyeron casi en su totalidad de manera no paramétrica, salvo por la variable regulación introyectada la cual obtuvo una distribución normal por lo cual se procedió a utilizar estadísticos como Rho de Spearman para asociaciones y U de Mann Whitney para diferenciar grupos, así como H de Kruskal Wallis con las variables que poseías más de 2 grupos.

Estadística descriptiva

La Tabla 1 presenta el perfil sociodemográfico de los participantes, centrándose en la edad, género, año de secundaria y la participación en clases de educación física. La muestra está equilibrada en términos de género, con un 50% identificado como masculino, 46.6% como femenino y un 3.4% identificado como no binario. En cuanto al año de secundaria, la mayoría

de los participantes se encuentra en el sexto año (55.2%), seguido por el tercer año (10.3%), el cuarto año (6.9%), el segundo año (8.6%) y el primer año (1.7%). Esta distribución proporciona una visión clara de la composición de la muestra en relación con su nivel educativo. En cuanto a la participación en clases de educación física, el 85.2% de los participantes respondieron afirmativamente, indicando su participación, mientras que el 13.8% indicó que no participa en estas clases.

Este perfil sociodemográfico detallado y la información sobre la participación en educación física serán fundamentales para el análisis posterior de cómo estos factores podrían influir en las respuestas y resultados del estudio.(ver tabla 1).

Tabla 1.

Descripción de datos sociodemográficos

Variable	Valores	Fi	%
Género	Femenino	27	
	Masculino	29	6,6
	No binario	2	
			0,0
Año de secundaria	1er año	1	
	2do año	5	,7
	3er año	6	8,6
	4to año	6,	
	5to año	9	0,3
	6to año	17	
		,2	,9
		55	
		,2	7,2

			5,2
Participación en clases de	Sí	50	
educación física	No	8	5,2
			13,8

Nota. N=

Descripción:

(ver tabla 2). En la Tabla 2 reflejan que los participantes abarcaron edades comprendidas entre los 13 y 18 años. El análisis estadístico reveló que la edad promedio de las respuestas se situó en 16 años. Por otro lado, es importante destacar que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la edad de los participantes y el año en el que se encuentran en el nivel secundario con respecto a su participación y motivación en las clases de educación física

Tabla 2.

Estadística descriptiva de la edad de los adolescentes

Variable	M (DS)	Min.	ax.	M
Edad	16,59 (1,511)	13	18	1

Nota. N=

En la Tabla 3 se presentan las estadísticas descriptivas de las dimensiones de motivación medidas en la investigación. Se observa que la Motivación Intrínseca tiene una media de 15.87, con una desviación estándar de 3.90, indicando una variabilidad moderada en las respuestas. La Regulación Identificada presenta una media de 14.03, con una desviación estándar de 4.40, señalando una mayor variabilidad en comparación con la Motivación Intrínseca.

La Regulación Introyectada, con una media de 12.96 y una desviación estándar de 3.81, muestra un nivel moderado de motivación con una variabilidad relativamente baja. Por otro lado, la Regulación Externa tiene una media de 9.91 y una desviación estándar de 4.40, indicando una variabilidad significativa en las respuestas.

La Desmotivación, con una media de 7.34 y una desviación estándar de 4.13, revela un nivel más bajo de motivación y una variabilidad moderada en las respuestas.

Estas estadísticas detalladas proporcionan una comprensión más profunda de la distribución y variabilidad de las puntuaciones en cada dimensión de motivación, lo cual es esencial para la interpretación adecuada de los resultados y la toma de decisiones fundamentada en la investigación.(ver tabla 3).

Tabla 3.

Estadística descriptiva de las dimensiones de motivación

Variable	M (DS)	Min.	Max.
MI	15,87 (3,90)	4	20
RID	14,03 (4,44)	5	20
RIN	12,96 (3,81)	6	20
RE	9,91 (4,40)	4	20
D	7,34 (4,13)	4	19

Nota. N=138; MI=Motivación intrínseca; RID= Regulación Identificada; RIN=Regulación introyectada; RE= Regulación Externa; D= Desmotivación.

La motivación intrínseca aumenta para aquellos que participan en las clases de educación física. Tanto la regulación identificada como la regulación externa se encontraron diferencias significativas, siendo mayor en los que participan que en quienes no lo hacen. No

hubo diferencia con la regulación introyectada. Estuvo a favor los rangos de desmotivación aquellos que no participan en las clases.

Tabla 4.

Diferencia de grupos según participación en las clases de educación física y las dimensiones de participación

Variable	Si (n=50)	No (n=8)	Z	U
	Rangos Promedio			
MI	32.48	10.88	-3.39	51.0
		4	00	001
RID	31.90	14.50	-2.71	80.0
		9	00	007
RE	30.61	22.56	-1.25	144.
		6	500	209
D	27.34	43.00	-2.50	92.0
		9	00	012

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney MI=Motivación intrínseca; RID= Regulación Identificada; RE= Regulación Externa; D= Desmotivación.

Respecto al género se halló diferencia en la motivación intrínseca, evidenciando que en los sujetos masculinos tienen mayor puntaje que el género femenino. Sin embargo, no se halló diferencia significativa con el resto de las variables.

Tabla 5

Diferencia de grupos según Género y variables no paramétricas

Variable	Fem. (n=27)	Masc. (n=29)	Z	U
----------	----------------	-----------------	---	---

Medias					
MI	23.43	33.22	-2.27	254.	
			1	500	023

Nota. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney MI=Motivación intrínseca;

Resultados cualitativos:

Como se ha indicado previamente, se llevaron a cabo preguntas semi estructuradas con el propósito de ahondar en la percepción de los adolescentes en relación a las clases de educación física. Cada pregunta tenía como objetivo explorar aspectos particulares, que incluyeron: motivación y participación, propuestas para agregar o modificar actividades, hábitos saludables y actividades extracurriculares, así como el papel de los docentes. Posteriormente, se realizó un análisis de las respuestas de los participantes, organizándose según las categorías temáticas mencionadas.

Motivación y participación:

Los estudiantes mencionan que asisten a las clases de educación física principalmente debido a su afinidad por las actividades que se llevan a cabo en estas clases. Disfrutan de la oportunidad de jugar su deporte favorito y participar en ejercicios divertidos, lo que les hace sentirse bien y les aporta beneficios para la salud. Además, destacan que, al participar en estas actividades, desarrollan una mayor confianza en sí mismos y creen más en sus propias habilidades.

La interacción social también despierta su interés, ya que aprecian la oportunidad de pasar tiempo con sus compañeros y amigos durante las clases. Además, mencionan que siempre aprenden cosas nuevas, lo que hace que las clases sean enriquecedoras. También se reconoce que la obligación de asistir a estas clases como parte de los requisitos académicos es un motivador importante, ya que es necesario para aprobar.

Por el contrario, otros estudiantes tienen claras razones que los desmotivan a asistir a las clases de educación física. Principalmente, expresan su falta de gusto por estas clases, argumentando que no les atraen. Esta falta de interés se debe en parte a que sienten que las clases siempre consisten en las mismas actividades, lo que les resulta monótono y poco estimulante.

Además, algunos estudiantes mencionan que solo asisten a estas clases para cumplir con los requisitos de asistencia, sin encontrar otra fuente de motivación en ellas.

Actividades a agregar/modificar:

En la muestra se analizó que los estudiantes tienen diversas sugerencias para mejorar las clases de educación física, reconociendo la diversidad de sus preferencias. Por un lado, desean cambiar la repetitividad de las clases, que a menudo se centran en actividades como voleibol y fútbol. Quieren una mayor variedad de actividades que involucren a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, y proponen eliminar la competencia para evitar la frustración de los menos habilidosos.

Por otro lado, algunos estudiantes desean un mayor enfoque en deportes como el fútbol y vóley, sugieren incluir más ejercicios relacionados con él. También valoran la importancia de charlas grupales, agregar circuitos de entrenamiento con ejercicios de fuerza y atención a la técnica junto con conocimientos relacionados a la kinesiología y a la elongación. La idea de juegos mixtos es respaldada, y algunos estudiantes desean la incorporación de actividades como gimnasia artística y danza. Las preferencias individuales varían, con algunos estudiantes deseando la posibilidad de elegir el deporte que desean practicar, y sugieren la introducción de deportes nuevos en el programa.

Hábitos saludables y actividades fuera del ámbito escolar:

Después de las clases de educación física, muchos estudiantes muestran interés en realizar diversas actividades fuera del ámbito escolar. Estas actividades varían ampliamente y reflejan la influencia positiva de las clases de educación física en su motivación para mantenerse activos y saludables.

Algunos estudiantes se sienten inspirados a explorar opciones como danza, gimnasia artística, jumping, taekwondo, paddle. Otros optan por ir al gimnasio, hacer ejercicios con pesas, estiramientos, salir a correr, practicar pilates, ciclismo. Además, algunos estudiantes eligen participar en deportes como voleibol, básquet, handball y fútbol. En general, las clases de educación física parecen motivar a los estudiantes a mantener un estilo de vida activo y explorar una amplia gama de actividades físicas y deportivas fuera de la escuela. Ellos reconocen no solo que contribuye a su bienestar general, sino que también fomenta el compañerismo y la integración, motivándolos a realizar actividades recreativas con amigos fuera del ámbito escolar en lugar de optar por unirse a un club deportivo formal.

Sin embargo, algunos estudiantes no sienten la motivación para realizar actividades físicas adicionales fuera del ámbito escolar, ya que después de las clases de educación física se sienten cansados, prefieren descansar y/o dormir, comer en lugar de participar en actividades adicionales.

Rol docente:

Los estudiantes tienen diversas opiniones sobre las características de sus docentes de educación física y cómo estas características influyen en su motivación en las clases.

Algunos describen a sus docentes en términos positivos, como "motivadores", "comprensivos" y "comprometidos", lo que los impulsa a participar activamente en las actividades.

Los estudiantes indican que la interacción positiva y la capacidad del docente para hacer que las clases sean divertidas y variadas es un principal elemento motivador ayudando a fomentar su participación y crean un ambiente de aprendizaje positivo para ellos.

En contraste, algunos estudiantes expresan descontento con docentes que son "estrictos" o "poco comprometidos debido a que faltan constantemente a las clases".

Se repite la referencia de los estudiantes respecto al favoritismo del docente por los estudiantes "atléticos" por ejemplo, uno de los participantes menciona: "Tendría que ser comprensible, entender que no todos tenemos las mismas capacidades y el entorno del alumno. Influye mucho en la motivación la disposición y la actitud de un profesor."

Respaldando respecto a esto, otro estudiante destaca: "Es compinche con los más 'atléticos' o los que mejor se llevan con los deportes, pero ignora bastante a los más sumisos, tímidos y a quienes les cuesta conectar con el deporte y el movimiento. Eso es lo más desmotivador y hace que ni siquiera quieran intentarlo, por creer que lo van a hacer mal."

Otro factor que hacen hincapié es la repetitividad de las actividades que se presentan en las clases, siendo desmotivador para ellos.

Los adolescentes indican que la forma de dirigirse del docente influye también, un estudiante menciona "Es profesora de alumnos más chicos y mantiene la actitud infantil con nosotros. Influye porque antes teníamos un profesor más adaptado a nuestra edad, nos motivaba a ir más" U otros dicen que el profesor no les presta tanta atención a las chicas si no participan de su clase, indicando esta diferenciación respecto a su género.

Asistencia:

Algunos estudiantes tienen compañeros que no asisten a clases de educación física por varias razones.

Una de las razones comunes es la falta de motivación, posiblemente debido a la percepción de la materia como irrelevante o aburrida. Otros no asisten porque no les gusta hacer actividad física, se sienten incómodos con sus cuerpos, o prefieren utilizar su tiempo en tareas del hogar, empleos o actividades diferentes. Además, algunos estudiantes mencionan que la falta de variedad y diversión en las clases contribuye a la falta de motivación.

El horario fuera del horario escolar también juega un papel importante, ya que algunos estudiantes encuentran que la materia es temprana y esto les genera pereza en asistir. Algunos consideran que la educación física no está dentro del horario escolar adecuado, lo que afecta su disposición para participar. La falta de apoyo y motivación por parte de los docentes, así como la percepción de que no son buenos en los deportes, también son factores que influyen en la decisión de algunos estudiantes de no asistir a las clases de educación física.

Discusión

Esta investigación partió de dos hipótesis principales: La primera, de enfoque cuantitativo presupone que, se encuentra mayor motivación en los adolescentes que participan en las clases de educación física. La segunda, de enfoque cualitativo plantea que, los adolescentes que perciben las clases de educación física de forma agradable se involucran más en actividades que benefician su salud, siendo el rol docente aquel que modula estas experiencias. Por lo tanto, los objetivos generales también están dividido en dos, el primer objetivo (enfoque cuantitativo) consistió en analizar el nivel de motivación, de acuerdo a la participación de los adolescentes en las clases de Educación física. Respecto al enfoque cualitativo fue explorar las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre las clases de educación física, su impacto en la salud y contexto escolar.

Los resultados obtenidos, luego del análisis del Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF) y las preguntas semi estructuradas en esta población, permitieron confirmar ambas hipótesis puesto que se encontró entre las variables una correlación directa, la motivación intrínseca aumenta para aquellos que participan en las clases de educación física. Tanto la regulación identificada como la regulación externa se encontraron diferencias significativas, siendo mayor en los que participan que en quienes no lo hacen. No hubo diferencia con la regulación introyectada. Estuvo a favor los rangos de desmotivación aquellos que no participan en las clases, en concordancia con Sánchez-Oliva, Marcos et al., el análisis correlacional mostró cómo la motivación intrínseca y las tres regulaciones pertenecientes a la motivación extrínseca se relacionaban positivamente con la intención de participar y practicar deporte, mientras que no aparecieron relaciones significativas con la desmotivación.

En la misma línea, analizando las dimensiones de la motivación se observa que, la principal motivación que tienen los alumnos es de origen intrínseco (media 15,87). Dentro de la motivación extrínseca los valores más altos dieron en la regulación identificada (media 14,03), seguido por la regulación introyectada (media 12,96) y por último la externa con una media de 9,91. A su vez, la desmotivación con 7,34 de media.

El resultado de que la principal motivación para que los alumnos participen en las clases de EF es la intrínseca, coincide con la investigación realizada por Gonçalves, Zagalaz et al. (2017) quienes utilizaron el mismo cuestionario que el que se ha abordado en esta investigación, por lo que las relaciones entre ambos estudios son significativas. Además, los autores García-Calvo, Amado et al. (2013), analizaban en sus resultados cómo las medias más altas se correspondían con los ítems pertenecientes a la motivación intrínseca, aspecto que concuerda con esta investigación y el factor que menos puntuación de media obtuvo fue el de desmotivación siendo de forma igual en las tres investigaciones en cuestión.

Según Moral García, et al., (2019) cita que “Los hombres presentan mayor motivación en todas las subescalas que las mujeres” (p. 287). Siguiendo las palabras de Riccetti, et al., (2021) “las chicas se encuentran en el grupo de baja MI (...) en clases de EF donde los varones muestran mayores niveles de MI”.

Con estos estudios se puede comprobar que los estudiantes de género masculino tienen niveles más elevados en referencia a la motivación intrínseca ocasionando en ellos que realicen diferentes actividades porque disfrutan y les interesa las mismas. Sin embargo, a diferencia con Moral García, en esta investigación, no se halló diferencia significativa con el resto de las variables.

La segunda hipótesis de la investigación, de enfoque cualitativo, mencionada anteriormente, pudo ser comprobada mediante cinco preguntas semi estructuradas que apuntaban a una variable en particular. La primera variable, de motivación y participación, los estudiantes mencionan que asisten a las clases de educación física principalmente debido a su afinidad por las actividades que se llevan a cabo en estas clases, destacan que, al participar en estas actividades, desarrollan una mayor confianza en sí mismos y creen más en sus propias habilidades. En concordancia con Almagro, et al. (2015) donde la motivación intrínseca predijo positivamente la autoestima y el rendimiento académico en EF. A su vez, Por el contrario, otros estudiantes tienen claras razones que los desmotivan a asistir a las clases de educación física. Esta falta de interés se debe en parte a que sienten que las clases siempre consisten en las mismas actividades, lo que les resulta monótono y poco estimulante. En referencia a esto, Calderón et al. (2013) afirmó, se sugiere que la intervención de un tipo de actividades se considera adecuadas para intervenir a través de metodologías más comprensivas, que aumentan el protagonismo del alumno, frente a otras tradicionales de enseñanza deportiva. Se analizó una segunda variable en relación con las actividades que sumarían o quitarían a respecto de sus clases de EF. En la muestra se analizó que los estudiantes tienen diversas sugerencias para mejorar las clases de educación física, desean cambiar la repetitividad de las clases, además que se involucren a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, y proponen eliminar la competencia para evitar la frustración de los menos habilidosos. En la misma línea, Torres (2023) menciona que “se puede incluir una variedad de actividades para que los estudiantes tengan diferentes opciones de participación y a su vez puedan complementar con deportes alternativos, de esta forma se brinda oportunidad a los alumnos que no se sienten aptos para el ejercicio a que ejecuten actividades novedosas y poder aumentar sus niveles de motivación intrínseca, una posible herramienta respecto a esto”. También valoran la importancia de

charlas grupales, Ventura, et. al (2018) respecto a esto indica que “Al trabajar actividades de forma grupal se produce una mayor socialización entre los integrantes del grupo y el resto de los compañeros, a la vez que el niño va teniendo confianza en sí mismo y eliminando la sensación de ridículo”. Las preferencias individuales varían, con algunos estudiantes deseando la posibilidad de elegir el deporte que desean practicar, y sugieren la introducción de deportes nuevos en el programa.

En tercera instancia, la variable a analizar fue el rol docente, los estudiantes indican que la interacción positiva y la capacidad del docente para hacer que las clases sean divertidas y variadas es un principal elemento motivador ayudando a fomentar su participación y crean un ambiente de aprendizaje positivo para ellos. Además, los adolescentes indican que la forma de dirigirse del docente influye, también la repetitividad de las actividades que presenta en las clases, es importante destacar como indica Mínguez (2020), que, la influencia del profesor sobre el desarrollo emocional, social y psicológico de los adolescentes es crítica para determinar cómo los adolescentes desarrollan sus habilidades y conocimientos basados en un equilibrio entre el descubrimiento y las experiencias pasadas.

La cuarta variable respecta a la asistencia de los adolescentes, el horario fuera del horario escolar también juega un papel importante, Algunos consideran que la educación física no está dentro del horario escolar adecuado, lo que afecta su disposición para participar. La falta de apoyo y motivación por parte de los docentes, así como la percepción de que no son buenos en los deportes, también son factores que influyen en la decisión de algunos estudiantes de no asistir a las clases de educación física, en concordancia con estos resultados, García et al. (2019) en referencia a su investigación indica que el ausentismo a las clases de educación física de los alumnos evaluados de escuelas secundarias, podría estar parcialmente explicado por el modelo de las tareas que se realiza en la clase de educación física, que a su vez esto puede estar relacionado con la poca intención de ser físicamente activo; afectando principalmente a los alumnos más necesitados, que son aquellos alumnos que no practican deporte extraescolar y con mayor ausentismo a la clase de educación física.

Por último, se analizó una variable en relación con los hábitos saludables y las actividades extracurriculares del marco escolar. Después de las clases de educación física, muchos estudiantes muestran interés en realizar diversas actividades fuera del ámbito escolar. Estas actividades varían ampliamente y reflejan la influencia positiva de las clases de educación física en su motivación para mantenerse activos y saludables.

En general, las clases de educación física parecen motivar a los estudiantes a mantener un estilo de vida activo y explorar una amplia gama de actividades físicas y deportivas fuera de la escuela. Afirmando esto, Fernández Espínola et al., (2020) señala que utilizando a la motivación intrínseca como un elemento predictor se puede determinar que parte del alumnado tiene la intención de ser físicamente activo. Los adolescentes reconocen no solo que contribuye a su bienestar general, sino que también fomenta el compañerismo y la integración, motivándolos a realizar actividades recreativas con amigos fuera del ámbito escolar en lugar de optar por unirse a un club deportivo formal. Confirmando esta idea, Riccetti, et al., (2021) alude que al tener niveles elevados de motivación intrínseca los estudiantes se ven comprometidos para realizar actividad físico-deportiva en la institución y también fuera de la misma.

Sin embargo, algunos estudiantes no sienten la motivación para realizar actividades físicas adicionales fuera del ámbito escolar, ya que después de las clases de educación física se sienten cansados, prefieren descansar y/o dormir, comer en lugar de participar en actividades adicionales. Es de suma importancia poder abordar estas percepciones de los alumnos, como menciona Torres (2023) los estudiantes que tienen un alto nivel en la práctica de actividad física fuera y dentro de la institución presentan niveles más elevados de motivación intrínseca en las clases de Educación Física teniendo como resultado un factor positivo en su estilo de vida, proyectándose para el futuro hábitos saludables.

Conclusión

La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos en esta tesis mixta revela un panorama completo sobre la motivación y participación de los estudiantes en las clases de educación física. En el enfoque cuantitativo, se identificó una clara asociación entre la participación activa y niveles más altos de motivación intrínseca, regulación identificada y regulación externa. Además, se observó que aquellos que optan por no participar exhiben niveles significativamente mayores de desmotivación.

Los resultados cualitativos proporcionan una comprensión más profunda de las experiencias y perspectivas de los estudiantes. Se evidencia la diversidad de motivadores que impulsan la asistencia a las clases, desde la afinidad por las actividades y el disfrute de deportes favoritos hasta la mejora de la salud y el desarrollo de la confianza en sí mismos. Sin embargo, también se destacan desafíos, como la falta de interés en actividades monótonas y la percepción de la obligación académica como el principal motivo de asistencia.

Las sugerencias de los estudiantes para mejorar las clases refuerzan la importancia de abordar las preferencias individuales y adaptar las actividades para hacerlas más atractivas y accesibles a todos. La variedad en las actividades, la eliminación de la competencia y la inclusión de elementos como charlas grupales y ejercicios de fuerza son propuestas que surgen de las voces de los propios estudiantes.

La relación entre los docentes y la motivación de los estudiantes emerge como un factor crítico. Se destaca la necesidad de docentes motivadores, comprensivos y comprometidos que fomenten un ambiente de aprendizaje positivo. La identificación de docentes "estrictos" o percibidos como favoreciendo a estudiantes más atléticos señala áreas específicas que podrían beneficiarse de intervenciones pedagógicas.

La influencia positiva de las clases de educación física trasciende el entorno escolar, evidenciada por el interés de los estudiantes en participar en diversas actividades físicas fuera de la escuela. Este hallazgo subraya el papel fundamental de estas clases en inspirar un estilo de vida activo y promover el compañerismo.

Sin embargo, la falta de motivación para realizar actividades adicionales fuera del ámbito escolar entre algunos estudiantes destaca la importancia de abordar la fatiga post-clase y proporcionar apoyo adicional para mantener altos niveles de participación.

En síntesis, la combinación de resultados cuantitativos y cualitativos en esta tesis ofrece una visión holística de la motivación y participación de los estudiantes en las clases de educación física. Estos hallazgos no solo tienen implicaciones prácticas para el diseño de programas educativos más efectivos, sino que también resaltan la necesidad de enfoques inclusivos y adaptativos que respeten la diversidad de motivaciones y desafíos experimentados por los estudiantes en este contexto específico.

Referencias bibliográficas

Almagro, B. J., Navarro Membrilla, I., et al. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de educación física. *EmasF, Revista Digital de Educación Física*, 6(34), 26-41.

- Cádiz Chacón, P., Barrio Mateu, L. A., et al. (2021). Motivación contextual desde la autodeterminación en las clases de Educación Física. *Retos*, 41, 88-94.
- Carbonell Ventura, T., Antoñanzas Laborda, J. L., et al. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(Esp.1), 269-282. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores.
- Carrasco Beltrán, H., Chiroso Ríos, L. J., et al. (2014). Efectos de un programa extraescolar basado en juegos reducidos sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas en las clases de educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 23-31.
- Chahín-Pinzón, N. (2011). Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, Internet y videojuegos. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 5(1).
- Charchaoui Gonçalves, S., Cachón Zagalaz, J., et al. (2017). Tipos de Motivación para Participar en las Clases de Educación Física en la Etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.). *Acción Motriz*, 1(2), 37-45.
- Cuevas, R., García-Calvo, T., et al. (2018). Necesidades psicológicas básicas, motivación y compromiso en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 97-104.
- Cuevas, R., Sánchez-Oliva, D., et al. (2015). Adaptation and Validation of the Psychological Need Thwarting Scale in Spanish Physical Education Teachers. *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E53. Doi: <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.56>
- Dueñas Salmán, L. R., & García López, E. J. (2012). El estudio de la cultura de participación, aproximación a la demarcación del concepto. *Razón y Palabra*,

(80).

- Fierro-Suero, S., Almagro, B. J. et al. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-186.
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9. doi: 10.5872/psiencia/9.2.24
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- García-Allen, J. (2015). Tipos de motivación: las 8 fuentes motivacionales. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-motivacion>
- García, J. E., Cuevas García, J. C., et al. (2019). Relación entre ausentismo en clases de Educación Física, nivel de satisfacción y ser físicamente activo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(259), Dic.
- González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2).173-187
- Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 23-27.
- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 9-14.

- Janz, K. F., Dawson, J. D., et al. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The Muscatine study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(7), 1250–1257.
- Manuel Victorino, M. E. (2020). *Influencia del profesorado de Educación Física en la práctica deportiva de sus estudiantes: Diferencias de sexo*[Tesis doctoral, Universidad de Málaga]Repositorio Institucional (RIUMA).
- Martínez-Baena, A., Mayorga-Vega, D., et al. (2016). Motivación hacia la Educación Física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 948-953.
- Martins, J., Masques, A., et al. (2022). Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 955.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19020955>
- Mínguez, L. A. (2020). *La influencia del profesor de Educación Física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia* [Tesis doctoral, Universidad de Burgos]. Repositorio institucional UBU.
https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5451/Minguez_Minguez.pdf;jsessionid=157FA8C62EB616273A7CDD8245820985?sequence=1
- Moral-Garcia, J.E., Lopez-García, S., et al. (2021). Relationship Between Motivation, Sex, Age, Body Composition and Physical Activity in Schoolchildren. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 1-9.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.01)
- Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., et al. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de Educación Física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 30-39.

- Morton, K. L., Atkin, A. J., et al. (2015). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: A mixed-studies systematic review. *Pediatric Obesity/Public Health*.
- Pérez, S., & Santiago, M. (2002). Capítulo I. El concepto de la adolescencia. *En Manual de Prácticas Clínicas para la atención ... en la adolescencia* (pp. 15-23).
- Sánchez-Oliva, D., Leo Marcos, F. M., et al. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 227-250.
- Sevil, J., Abós, Á., Julián, J. A., et al. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(41), 281-296.
<https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2016). Relationships Among Goal Contents, Exercise Motivations, Physical Activity, and Aerobic Fitness in University Physical Education Courses. *Perceptual and Motor Skills*, 122(2).
Doi:<https://doi.org/10.1177/0031512516639802>
- Silveira Torregrosa, Y., & Moreno Murcia, J. A. (2015). Miedo a equivocarse y motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3).
<https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000300006>
- Torres, D. L. (2023). La motivación intrínseca en las clases de Educación Física en estudiantes de bachillerato: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 145. ISSN: 2745-2891.
- Trigueros-Ramos, R., Navarro Gómez, N., et al. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de

ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1).

Uddin, R., Salmon, J, et al. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports*, 10, 22128.

Valero-Valenzuela, A., Merino-Barrero, J. A., et al. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas Psychologica*, 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>

Anexos

Cuestionario

El instrumento de recolección de datos empleado en este estudio constó de varias secciones. En primer lugar, se incluyó un formulario de consentimiento informado destinado a los participantes, con el objetivo de garantizar la transparencia y la ética en la investigación.

Entiendo que: estoy participando en una investigación, que mi identidad no se vinculará con mis datos, y que toda la información que proporcione será confidencial; que no obtendré devolución alguna de los resultados del estudio y que los mismos serán utilizados solo con fines académicos. Además, entiendo que puedo contactarme con Tobar.melissa99@gmail.com, que la participación en la investigación no es obligatoria, es voluntaria, y que, después de que esta investigación ha comenzado, me puedo negar a seguir participando sin penalización. *

☐ Acepto participar

La segunda sección del cuestionario abordó aspectos sociodemográficos, recopilando información relevante sobre la edad, género y el año académico actual de los participantes en el nivel secundario.

Sección 2 de 4

Datos Personales

Descripción (opcional)

Edad: (expresada en números) *

Texto de respuesta corta

Género:

☒ Varias opciones

☐ Femenino

☐ Masculino

☐ No binario

☐ Otra...

☐ Añadir opción

☐ Obligatorio

¿En qué año de secundaria estás actualmente? (expresado en números) *

Texto de respuesta corta

La tercera sección, titulada "Yo participo en las clases de Educación Física...", albergó el Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF). Este segmento fue diseñado para evaluar la motivación de los participantes en el contexto específico de las clases de Educación Física. Con las siguientes preguntas:

Cuestionario "Yo participo en las clases de Educación Física..."



A continuación debe responder los siguientes enunciados de por qué participa en las clases de educación física según su grado de acuerdo.

Los puntajes van desde 1."Total desacuerdo" a 5."Totalmente de acuerdo". Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas, se agradece la mayor sinceridad posible.

Porque la educación física es divertida. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque es lo que debo hacer para sentirme bien. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque está bien visto por el/la profesor/a y los compañeros/as. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Pero no comprendo porqué debemos tener Educación física. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque esta asignatura me resulta agradable e interesante. *

	1	2	3	4	5	
--	---	---	---	---	---	--

Porque valoro los beneficios que puede tener esta asignatura para desarrollarme como persona. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque me siento mal si no participo en las actividades. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque quiero que el/la profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque me lo paso bien realizando las actividades. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque, para mí, es una de las mejores formas de conseguir capacidades útiles para mi futuro. *

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

Porque lo veo necesario para sentirme bien conmigo mismo/a. *

1

2

3

4

5

Totalmente en desacuerdo
☐
☐
☐
☐
☐
Totalmente de acuerdo

Porque quiero que mis compañeros/as valoren lo que hago. *

1

2

3

4

5

Totalmente en desacuerdo
☐
☐
☐
☐
☐
Totalmente de acuerdo

No lo sé; tengo la impresión de que es inútil seguir asistiendo a clase. *

1

2

3

4

5

Totalmente en desacuerdo
☐
☐
☐
☐
☐
Totalmente de acuerdo

Para demostrar al profesor/a y compañeros/as mi interés por la asignatura. *

1

2

3

4

5

Totalmente en desacuerdo
☐
☐
☐
☐
☐
Totalmente de acuerdo

No lo sé claramente; porque no me gusta nada. *

1

2

3

4

5

Totalmente en desacuerdo
☐
☐
☐
☐
☐
Totalmente de acuerdo

La cuarta y última sección del cuestionario contenía preguntas semiestructuradas, proporcionando a los participantes la oportunidad de expresar sus opiniones y experiencias de manera más abierta.

Cuestionario: "La educación física y yo"

Las siguientes preguntas están diseñadas para obtener una comprensión más profunda de tu opinión con respecto a las clases de educación física en el contexto de esta investigación.

¿Crees que participas en las clases de educación física? ¿te motiva asistir a las clases? *

Texto de respuesta larga

¿Qué cambiarías o agregarías a las clases de educación física? ¿Qué te gusta y que te gustaría hacer en ellas? *

Texto de respuesta larga

¿Qué características tiene tu docente? ¿Crees que influye en tu motivación en las clases? ¿Cómo? *

Texto de respuesta larga

¿Tenes compañeros que no asistan a clases de educación física? ¿Por qué crees que no lo hacen? *

Texto de respuesta larga

Después de tener la clase de educación física, ¿te dan ganas de hacer otras actividades fuera del ámbito escolar? ¿cuál/es? *

Texto de respuesta larga

Análisis cuantitativo del Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/11Vqcqvl09yYUySEADl8wms2DEGR-JQFp/edit#gid=92336586>