

# **TRABAJO FIN DE MÁSTER**

## **CURSO ACADÉMICO 2021-2022**



### **Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva**

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato

Autor/a: Miguel Castillejos Donaire

Director/a: Evelia Franco Álvarez

Modalidad: TFM de Educación Física

Fecha de presentación: 20/06/2022

# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Resumen/Abstract y palabras clave .....</b>                                       | <b>4</b>  |
| <b>2. Introducción y justificación.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>3. Estado de la cuestión .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>3.1. Importancia de la Actividad Física .....</b>                                    | <b>8</b>  |
| 3.1.1. Adherencia, salud y calidad de vida .....  | 10        |
| 3.1.2. Rendimiento académico.....   | 11        |
| 3.1.3. Competencia motriz .....   | 11        |
| 3.1.4. Valores .....  | 12        |
| <b>3.2. Niveles de Actividad Física en población joven.....</b>                         | <b>13</b> |
| <b>3.3. Influencia de la Educación Física en actitudes de Actividad Física .....</b>    | <b>14</b> |
| <b>3.4. La importancia de la motivación en la clase de Educación Física.....</b>        | <b>16</b> |
| 3.4.1. Motivación.....  | 18        |
| 3.4.2. Satisfacción y frustración .....   | 19        |
| 3.4.3. Antecedentes.....  | 20        |
| <b>4. Objetivos e hipótesis .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>5. Plan de trabajo .....</b>   | <b>25</b> |
| <b>5.1. Participantes.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>5.2. Instrumento.....</b>  | <b>26</b> |
| <b>5.3. Procedimiento .....</b>   | <b>29</b> |
| 5.3.1. Contacto a docentes (1).....   | 29        |
| 5.3.2. Realización cuestionario (1).....  | 30        |
| 5.3.3. Contacto y realización cuestionario (2) .....                                    | 30        |
| 5.3.4. Análisis y resultados .....  | 30        |
| 5.3.5. Discusión y conclusiones.....  | 31        |
| <b>5.4. Metodología .....</b>   | <b>31</b> |
| <b>5.5. Análisis de datos .....</b>   | <b>32</b> |
| <b>5.6. Resultados .....</b>  | <b>33</b> |
| 5.6.1. Resultados experiencia Educación Física (objetivo 1).....                        | 33        |
| 5.6.2. Resultados práctica deportiva y motivos (objetivo 2).....                        | 34        |
| 5.6.3. Resultados influencia de Educación Física con actividad física (objetivo 3)..... | 36        |
| 5.6.4. Resultados influencia de Educación Física con tipología (objetivo 4) .....       | 37        |
| <b>6. Discusión.....</b>  | <b>38</b> |
| <b>6.1. Discusión experiencia EF .....</b>  | <b>38</b> |
| <b>6.2. Discusión práctica deportiva y motivos .....</b>                                | <b>38</b> |

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

|   |           |
|---|-----------|
| <b>6.3. Discusión influencia de Educación Física con actividad física .....</b> | <b>39</b> |
| <b>6.4. Discusión influencia de Educación Física con tipología.....</b>         | <b>39</b> |
| <b>6.5. Limitaciones .....</b>  | <b>40</b> |
| <b>6.6. Novedades o fortalezas.....</b>   | <b>40</b> |
| <b>6.7. Futuras líneas de investigación .....</b>                               | <b>41</b> |
| <b>7. Conclusiones .....</b>  | <b>41</b> |
| <b>8. Referencias bibliográficas.....</b>                                       | <b>43</b> |
| <b>9. Anexos.....</b>   | <b>50</b> |
| <b>Anexo 1. Cuestionario.....</b>   | <b>50</b> |

## **1. Resumen/Abstract y palabras clave**

Resumen: La práctica de actividad física (AF) en la población joven es una temática actual y relevante por todos los problemas a nivel físico, psicológico y social que puede acarrear. Las experiencias en Educación Física (EF), como contexto por el que obligatoriamente pasan los niños y adolescentes, podrían influir sobre los comportamientos relacionados con la práctica de AF en los jóvenes. Este estudio transversal y retrospectivo busca conocer y analizar la influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva actual de los jóvenes. Sesenta y siete alumnos de primer año de diferentes carreras universitarias completaron un cuestionario anónimo sobre cuatro variables: motivación y frustración de las necesidades psicológicas básicas en EF y práctica deportiva actual y motivos. Los resultados obtenidos sugirieron la conexión entre la experiencia en EF y la práctica deportiva futura, así como, altos niveles en las dimensiones de motivación y bajos en la frustración de las necesidades psicológicas básicas influyen directamente en la práctica de AF y en una tipología deportiva centrada en diferentes modalidades deportivas. Al mismo tiempo, el estudio mostró: la reducción progresiva en la práctica de AF, el andar o el gimnasio como las actividades físicas más practicadas y el mejorar la salud y divertirse, a nivel positivo, y la escasez de tiempo y la ausencia de instalaciones, a nivel negativo, como los principales motivos para llegar o no a practicarla.

Palabras clave: Educación Física; actividad física; motivación; frustración; experiencia; práctica deportiva.

Abstract: The practice of physical activity (PA) in the young population is a current and relevant issue due to all the physical, psychological and social problems it can cause. Experiences in Physical Education (PE), as a context through which children and adolescents are obliged to pass, could influence behaviours related to the practice of PA in young people. This cross-sectional and retrospective study seeks to find out and analyse the influence of PE experience on the current sporting practice of young people. Sixty-seven first-year students from different university courses completed an anonymous questionnaire on four variables: motivation and frustration of basic psychological needs in PE and current sport practice and motives. The results obtained suggested the connection between PE experience and future sport practice, as well as high levels in the dimensions of motivation and low levels of frustration of basic psychological needs directly influence the practice of PA and a sport typology focused on different sport modalities. At the same time, the study showed: progressive reduction in PA practice, walking or gym as the most practiced physical activities and improving health and having fun, on a positive level, and shortage of time and lack of facilities, on a negative level, as the main reasons to get or not to practice it.

Keywords: Physical Education; physical activity; motivation; frustration; experience; sport practice.

## **2. Introducción y justificación**

La práctica de actividad física (AF) fuera del ámbito escolar en la población joven es un problema que cada vez preocupa y asusta más, debido al aumento de índices de obesidad u otras patologías que demuestran los últimos estudios en estas edades (Moreno et al., 2012). El empleo de las nuevas tecnologías, los malos hábitos y la escasez de tiempo, entre otras, están provocando que niños y adolescentes tengan una vida totalmente sedentaria y descuidada. La realización de deporte o actividad física en el tiempo libre no mejora, únicamente, a nivel biológico o corporal, sino que también permite adquirir grandes valores sociales y un desarrollo afectivo y cognitivo mayor. Sin embargo, esta problemática no se soluciona de un día para otro, sino que se tiene que crear una adherencia o hábito a la práctica, por lo que resultaría ideal crearla en edades tempranas o en los primeros contactos con la AF, que normalmente tienen lugar en la clase de educación física (EF) y así evitar problemas futuros.

El tema seleccionado para la investigación que se desarrolla en este trabajo es el conocimiento y análisis de la experiencia motivacional en EF de alumnos que han ingresado recientemente a una carrera universitaria y ver si esta presenta alguna relación o vinculación con la práctica deportiva actual que realizan y los motivos de ella. El estudio, al mismo tiempo, busca conocer y observar las sensaciones y los pensamientos que tenían los alumnos en sus clases de EF debido a que, al realizarlo en edades próximas a la mayoría de edad, los sujetos tienen un mayor grado de madurez y son más conscientes de cómo ha sido esa etapa en sus vidas. De esta manera, se podrá estudiar si la EF ha influido en la práctica deportiva actual de los jóvenes.

La influencia de la EF sobre la adherencia a una práctica deportiva futura, como se observa a lo largo del siguiente punto en los diferentes estudios e investigaciones, sugiere ser clara y directa. Sin embargo, se trata de una corriente relativamente nueva que ha empezado a coger importancia y valor a partir del siglo XXI por la relevancia que tiene y por las problemáticas observables que se mencionan en el primer párrafo. Por ello, aparte de lo comentado anteriormente, las abiertas e interesantes futuras líneas de investigación que presenta este tema también me han llevado a seleccionarlo.

Gracias a este estudio y a la oportunidad de mi directora, he podido seguir conociendo y experimentando el amplio mundo de la investigación, ya que mi contacto con ella ha sido en cuestiones muy concretas (TFG de Investigación y Beca de colaboración), siendo un ámbito que me despierta la curiosidad y el interés por seguir profundizando. Este Trabajo de Fin de Máster me ha permitido llevar a cabo una

## TFM Investigación

### Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

investigación completa y detallada con todos sus componentes, desarrollándolos con profundidad y de una manera que facilita la comprensión y visualización de todo el proceso seguido.

Respecto a la relevancia del estudio con etapas o enseñanzas escolares, este puede aplicarse, en mi opinión, desde los últimos cursos de Educación Primaria hacia adelante, debido a que se necesita cierta concentración, madurez y reflexión para responder adecuadamente a las preguntas. Al mismo tiempo, es necesario que los encuestados tengan o hayan tenido recientemente la asignatura de EF, ya que, al principio, las preguntas son sobre cuestiones vividas o experimentadas en las clases de esta asignatura.

En último lugar, me gustaría destacar que, aunque la muestra haya sido pequeña y haya condicionado en los resultados obtenidos, presentando un mayor o menor grado de significatividad, el estudio permite seguir avanzando sobre esta temática de investigación tan actual. Exponiendo, por un lado, características propias que lo diferencian de otros estudios, pero, por otro, cuestiones que complementan los ya realizados.

### 3. Estado de la cuestión

#### 3.1. Importancia de la Actividad Física

Desde el origen del ser humano, la AF ha ido cambiando y adquiriendo organización y eficacia con el paso del tiempo. Todas las culturas fueron aprendiendo y practicando unas actividades corporales propias, por lo que, el origen de la EF (Educación Física) pertenece a una sociedad determinada y a un momento histórico dado, es decir, no presenta una permanencia histórica como tal, sino que, una vez definido el discurso que la explica y estructura, se origina o nace (Sánchez, 2006).

Según Dwyer (2001), la AF es:

“cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto energético (quemar calorías). En una palabra, significa movimiento, caminar, correr, bailar, subir escaleras, limpiar la casa, hacer el jardín, entre otros, en todas las actividades el cuerpo tiene actividad física que a su vez significa salud”.

Las finalidades pedagógicas actuales de la AF se incorporaron más adelante, debido a que era vista como un trabajo para favorecer la salud en los diferentes cuerpos y reducir la aparición o prevenir las diferentes enfermedades que pudiesen aparecer (Brest, 1900). Romero Brest considerado el “Padre de la Educación Física” (Ainsenstein & Scharagrodsky, 2006) destaca cinco motivos principales por los que se plantea desarrollar actividades físicas específicas, estos son: la medicalización de un organismo enfermo, la corrección de las deformaciones congénitas o adquiridas, propender al desarrollo y mejor utilización de la fuerza muscular, servir de medio derivativo al trabajo intelectual y conservación de la salud y el desarrollo armónico del cuerpo. Brest (1900) ya sostiene y define la relación directa entre actividad física y desarrollo intelectual (cuarto motivo), comentando lo siguiente: “es muy conocida la relación recíproca e ineludible que hay entre lo físico y lo moral de cada organismo humano, y que para ser un buen intelectual es necesario disponer de un buen físico” (p. 82).

La EF como materia educativa o tal y como la entendemos hoy en día no data más allá del siglo XVIII, debido a que ya en los siglos XVII y XVIII se realizaron ensayos y publicaciones sobre nuevas ideas del cuerpo, de la vida y de la actividad física. Estas hablaban sobre el efecto positivo del ejercicio físico como manera de mejorar la calidad de vida en los ciudadanos y de la forma de poder incorporarla en el proceso educativo (Sánchez, 2006).



TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

El concepto fue evolucionando progresivamente de una habilidad para la supervivencia, para adaptarse al entorno natural o para la lucha contra otros pueblos a el desarrollo de capacidades físico-deportivas para disminuir el sedentarismo, emplear el tiempo libre y ayudar en la salud. A raíz de esto, durante el Renacimiento y algo antes, se originaron diferentes formas de pensamiento donde expertos y profesionales formados comentaban la complejidad del cuerpo humano, las manifestaciones de este, su nivel motriz y su correspondiente sistematización (Sánchez, 2006).

Los contenidos de la EF proceden de la propia naturaleza humana, es decir, de la naturaleza psico-biológica del niño y adolescente, por lo que, la AF y el movimiento son conceptos propios de la naturaleza humana (Orozco y Molina, 2003).

En la EF actual, el ambiente escolar no permite ofrecer la actividad organizada suficiente ni el tiempo para desarrollar un acondicionamiento físico en los jóvenes y, en consecuencia, una adecuada adherencia. Sin embargo, si esta se plantease como un mecanismo preventivo con un énfasis y una organización acertada sobre la salud y el bienestar de los jóvenes, la problemática de la baja actividad física se podría ver reducida y lograr que esta área fuese vista y trabajada de manera interdisciplinar y con una cierta importancia a nivel nacional (Vargas y Orozco, 2003).

Tanto en España como en el resto de países “vecinos”, la asignatura de EF es obligatoria en el currículum de la mayoría de los alumnos de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, sin embargo, esta presenta un rol marginal en la escuela debido a la falta de especialistas, de materiales o de instalaciones, encontrándose en un estatus educativo bajo e infravalorada (Kirk, 1990; García Ruso, 1994 y Contreras, 1996).

Los beneficios de la AF referentes a la salud y al bienestar son evidentes, sin embargo, a continuación, se exponen los beneficios de esta área y los motivos por los que se debe incluir la Educación Física en las enseñanzas de los jóvenes dentro del currículum actual (Rodríguez et al. 2016).

### **3.1.1. Adherencia, salud y calidad de vida**

Las tareas de las clases de EF no pueden tener una orientación aleatoria, es decir, deben valorar internamente las competencias del alumnado y otorgar una cierta diversión o satisfacción a este para que verdaderamente valore y considere como útil y significativa la asignatura. Este hecho es uno de los principales motivos para lograr una adherencia positiva a la práctica deportiva y generar que los alumnos presenten una vida saludable y activa a lo largo de sus vidas (Granero et al, 2014).

Dentro de los objetivos curriculares que deben alcanzar con éxito el alumnado se encuentra conocer y valorar los efectos positivos que alberga la práctica habitual y sistemática de AF a lo largo de la vida, por lo que, generar este clima orientado en la tarea puede potenciar la adquisición de hábitos saludables (Moreno et al., 2013).

La calidad de vida es otro aspecto que destaca la importancia de la EF en el sistema educativo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta se define como el lugar que ocupa el individuo en su entorno cultural y en el sistema de valores que le engloban, adecuándolo a sus objetivos, criterios y expectativas. Dentro de esa salud física se encontraría su estado psicológico, sus relaciones sociales, sus creencias personales, su grado de interdependencia y los factores ambientales. Es un concepto amplio que presenta cierta dificultad para comprenderlo o desarrollarlo debido a los diferentes componentes que integra (Jürgens, 2006).

Hernando (2006) comenta que, en la actualidad, el alcanzar una calidad de vida adecuada presenta gran importancia en lo referente a la promoción de la salud, ya que, con ella, las personas ven como sus necesidades son conseguidas con la autorrealización y la felicidad necesaria. Por ello, la EF puede generar una mayor calidad de vida al desarrollar pautas de conductas saludables en el alumnado. Este autor añade que se ha confirmado la relación entre la práctica deportiva y la esperanza de vida, presentando dos años más de vida y una mejora considerable en la calidad de esta para personas con un estilo de vida activo.

A nivel médico y corporal, la AF, principalmente, presenta los siguientes beneficios: reduce el grado de mortalidad cardíaca, amplía la liberación de endorfinas y el metabolismo mejorando, por lo tanto, a nivel nutricional, favorece la tolerancia a la glucosa y otros azúcares derivados, posibilita el correcto empleo de ácidos grasos y hace frente a la obesidad o la osteoporosis entre muchas otras (Márquez et al., 2006).

### **3.1.2. Rendimiento académico**

Multitud de estudios con diferentes investigaciones e intervenciones han observado y evidenciado el rendimiento académico de los alumnos con el nivel o la intensidad de práctica deportiva realizada, observando diferencias claras y positivas en los alumnos que mantenían una AF moderada y habitual en su día a día (Sánchez-Alcaraz y Andreo, 2015).

La práctica de AF no mejora, únicamente, lo que parece la principal preocupación de los alumnos y sus respectivos familiares, es decir, las calificaciones o el aspecto puramente académico de las asignaturas o notas, sino que genera en los alumnos beneficios en otros valores o aspectos relacionados con su forma de ser o actuar, siendo estos: la disciplina, la actitud, el funcionamiento dentro del aula y el entusiasmo. La práctica de solamente una hora diaria de AF ya refleja estos resultados, en comparación con una actividad deportiva nula o una estructura centrada meramente en aspectos académicos, cuestiones que no deberían ser el único objetivo principal o necesario que tiene que adquirir el alumno (Ramírez et al., 2004).

### **3.1.3. Competencia motriz**

Otro aspecto que justifica la relevancia de la EF es la contribución que la asignatura hace a la adquisición de la competencia motriz. Esta se define como la suma de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que participan en las interacciones del sujeto con el medio y con los demás para superar los diferentes problemas motrices que encuentran los educandos. Añadiendo que la competencia motriz se encuentra dentro del desarrollo integral del alumnado, por lo que, la ausencia de esta es un fracaso a nivel escolar e incrementa sentimientos de incompetencia. La competencia motriz permite que haya una conexión de todos los conocimientos, habilidades y actitudes y, por lo tanto, logre el correcto desarrollo del alumno que se mencionaba con anterioridad (Ruiz, 1995).

La competencia motriz permite al alumnado dar respuestas acertadas a diferentes situaciones que se le plantean en el día a día y seleccionar entre ellas la idónea. Muchas de estas reacciones son propias de las actividades físico-deportivas o se encuentran relacionadas con la propia actividad humana. Este aspecto presenta una estrecha relación con la calidad de vida, ya que saber cómo actuar ante las diferentes actividades que nos encontramos potencia y mejora esta (Rodríguez et al. 2016).

El dominio de las habilidades motrices y de las formas de movimiento también se encuentran muy relacionadas con la competencia motriz, debido a que estas posibilitan que el alumno pueda interactuar adecuadamente con las prácticas de AF

y, es más, cuanto mayor sea la práctica de actividad física mayores niveles de competencia motriz tendrá el alumno (Castelli y Valley, 2007).

Para que los alumnos puedan tener la posibilidad de ser competentes, capaces e intervenir de manera adecuada en las diferentes actividades físico-deportivas, los profesores deben ser capaces de promover esta competencia motriz en sus aulas, donde se promueva la motivación intrínseca, se logre un aprendizaje centrado en el dominio y progreso personal y se realicen actividades con un determinado tiempo para que sea exigente, eficaz y significativa para el alumno. Por lo comentado en este párrafo, resulta necesario que la competencia motriz tenga cabida en el currículo actual (Graber & Locke, 2007).

#### **3.1.4. Valores**

Sánchez-Alcaraz et al. (2016) han analizado y evidenciado que la práctica deportiva, aplicada con una correcta metodología, favorece y mejora los valores de los alumnos, observando un aumento de la responsabilidad personal y social en ellos. Estos autores desglosan los valores que se puede trabajar, gracias al deporte, en dos tipos: sociales y personales. A continuación, se detallan con mayor profundidad cada uno de ellos, albergando sus diferentes componentes.

En primer lugar, dentro de los valores sociales se encuentran: la cooperación, el respeto a los demás, el trabajo en equipo, la convivencia, la lucha por la igualdad, la cohesión de grupo, la preocupación por el resto, la justicia, el compañerismo, la amistad y la competitividad entre otros (Sánchez-Alcaraz et al., 2016).

En segundo lugar, en cuanto a los valores personales aparecen, principalmente y de manera general, los siguientes componentes: diversión, reconocimiento y respeto, participación lúdica, autorrealización y autoexpresión, obediencia, humildad, espíritu de sacrificio y perseverancia, deportividad, habilidad, reto, autodomínio y autoconocimiento, mejora o mantenimiento de la salud, etc. (Sánchez-Alcaraz et al., 2016).

### **3.2. Niveles de Actividad Física en población joven**

Los problemas de salud relacionados con la ausencia o escasez de práctica deportiva ocupan, en este siglo XXI, una problemática de primer orden, independientemente del nivel de desarrollo que presente el país en concreto. En estas dos últimas décadas, los adolescentes (principalmente entre 12 y 18 años) han ido sufriendo un descenso progresivo en su salud por un estilo de vida sedentario, unos malos hábitos alimenticios y una mala gestión del tiempo que llega a provocar problemas de obesidad u otras patologías que aparecen cuando llegan a edades más maduras (Nuviala et al., 2012; García et al., 2014 y Tárraga et al., 2014).

En la actualidad, para evitar cuestiones mencionadas en el párrafo anterior, resulta necesario conocer las variables que intervienen en los estilos de vida activos por parte de los alumnos y observar qué aspectos afectan positiva o negativamente en las conductas de los alumnos sobre la práctica de AF (García et al., 2015 y Gálvez et al., 2015).

Independientemente del conocimiento sobre la importancia de la AF hacia la salud y de la gran variedad actual de actividades deportivas disponibles tanto a nivel escolar como comunitario, los jóvenes, y especialmente las mujeres, según avanzan en la adolescencia, reducen su interés e intervención en actividades físico-deportivas. A esta problemática de participación y adherencia a la práctica deportiva se le ha intentado dar una explicación y se ha observado que uno de los modelos que presentan mayor implicación es el social-cognitivo. Este expone que los factores interpersonales y ambientales influyen, de manera evidente y significativa, en la AF (Serra et al., 2014).

García-Moya et al. (2012) han observado y analizado como los factores sociales contribuyen a una práctica deportiva u otra, concluyendo con que la visión de la familia y del resto de iguales también presenta una gran significatividad e interferencia en la práctica deportiva. Al mismo tiempo, añaden que aspectos psicológicos como la autoeficacia, la competencia que supone y la diversión que otorga, actúan directamente sobre los índices de práctica deportiva.

El planteamiento actual de la práctica físico-deportiva no atiende ni responde a los intereses y motivaciones actuales de los jóvenes, por lo que, resulta necesario analizar y conocer los factores y las causas de abandono para poder intervenir en ellas y proponer un estilo de vida más saludable en los jóvenes (Moreno et al.; 2005, Moreno et al. 2007 y Quevedo-Blasco et al., 2009).

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

En cuanto a los motivos de la escasez o abandono de la práctica deportiva, numerosos estudios (Piéron, 1999; Ispizua, 2003 y Arribas y Arruza, 2004) han analizado y evidenciado que la falta de tiempo, el aburrimiento/pereza y la preferencia por otras actividades son las principales causas de su aparición.

Por lo tanto, a consecuencia de esto, es necesario seguir investigando sobre este tema y conocer verdaderamente cómo poder intervenir desde las primeras edades o desde la primera conexión con el deporte en el área de EF para conseguir alumnos con una vida saludable y con una práctica deportiva adecuada en su desarrollo y/o madurez.

### **3.3. Influencia de la Educación Física en actitudes de Actividad Física**

Como se ha señalado anteriormente, parece que lo que ocurre en el aula de EF va a condicionar las actitudes y comportamientos de los alumnos en cuanto a la práctica de AF. En esta línea, Molina (2002) afirma que para conseguir unos hábitos de actividad física saludables y duraderos en la madurez de los alumnos, es necesario poner una mayor atención en la variedad y regularidad de la EF para así conocer los efectos que esta presenta sobre el funcionamiento del cuerpo. Añade, a su vez, que las metas que presenta la EF son semejantes a las propias de la Educación Primaria, por lo que, esta área permite establecer un medio que conlleva a la consecución de los objetivos de esta etapa.

Actualmente, los educandos pasan mucho tiempo dentro de los centros educativos, sin embargo, las rutinas que siguen en él presentan un ritmo muy pasivo y estático. Por ello, resulta necesario crear desde el propio centro una estructura adecuada de educación física escolar que fomente lo mencionado en párrafos anteriores (Vargas y Orozco, 2003). La visión actual de la AF está mal formulada, debido a que no se trata, únicamente, en generar un estilo de vida activo cuando soy adulto por las consecuencias que ello tiene, sino en, a través de una práctica deportiva moderada y atractiva, lograr mantener y mejorar la salud desde las primeras edades. Es decir, el cambio se debe hacer desde el principio, desde el primer contacto con el deporte en EF. La autoestima, la confianza y la sensación de logro son algunos de los aspectos que se potencian si se genera una práctica regular activa, en las primeras edades de los escolares, centrada en el movimiento y en los juegos activos y lúdicos (Dwyer, 2001).

El fortalecer programas de EF provoca beneficios en habilidades cognitivas, relaciones personales y, en general, en el estado físico y psicológico del alumno, ya que este fortalecimiento de valores provoca o contribuye en el desarrollo integral de este. Nuevas políticas educativas, aparte de comentar y conocer este aspecto, empiezan a

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

darle un lugar más importante en la vida escolar y a fortalecer programas de AF a través del currículo escolar (Vargas y Orozco, 2003).

Una buena educación del movimiento genera el poder producir y rendir en actividades física e intelectuales. Sin embargo, si esta persona es excluida, por medio de la EF, y no experimenta los diferentes tipos de AF es muy probable que en su madurez tenga un gran rechazo o un hábito poco saludable. La EF y el deporte escolar o externo, en etapas educativas, no puede verse como algo separado o sin ninguna conexión, debido a que la segunda es una prolongación de la primera, es decir, permite poner en práctica cuestiones concretas a través de un marco general. Por lo que, si este marco general se ha desarrollado de la forma adecuada y con una motivación acertada fácilmente se podrá integrar en la práctica externa. Esto mismo ocurre en edades más adultas o que están fuera de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, ya que la adherencia a realizar deporte en mi tiempo libre viene de más atrás, es decir, de mi primer contacto con ella y de su correspondiente transcurso (Vargas y Orozco, 2003).

Brettscheider (1999), después de haber observado y analizado la literatura especializada en los beneficios que presenta la EF, concluye que los aspectos más influyentes y positivos de esta son: única asignatura que estudia, en conjunto, el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud, permite generar un interés por la salud y por la importancia del ejercicio físico como medio preventivo, consolida el respeto al cuerpo y a los demás, fortalece la autoestima y el respeto, trabaja aspectos de conciencia social, colaboración y espíritu de compañerismo, establece conocimientos y habilidades aplicables en la edad adulta o vida laboral, se preocupa por el desarrollo integral ( social, afectiva, psicomotora y cognitiva), ayuda a mejorar el aprendizaje en otras áreas y satisface la necesidad de movimiento que presentan los seres humanos.

En España, Mendoza et al. (1994) llevan desde 1986 pasando periódicamente el cuestionario de Estudio sobre las Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (ECERS) para conocer los estilos de vida y la práctica deportiva de adolescentes que se encuentran entre los once y los dieciocho años aproximadamente (etapas escolares) y observar, en investigaciones futuras, si puede obtener una vinculación con el área de EF. Es un cuestionario que ya ha pasado a más de cinco mil escolares y donde ha visto: como el porcentaje de práctica deportiva se va reduciendo a medida que avanza la edad, como hay un alto porcentaje en aumento de alumnos que no practican deporte fuera del ámbito escolar y como los alumnos en un alto porcentaje afirman

practicar deporte en un futuro (a partir de 20 años aproximadamente), pero luego los datos estadísticos demuestran lo contrario.

Cimarro (2014) comenta que la Educación para la Salud es un contenido transversal que se introdujo en Educación Primaria y Secundaria para ser trabajado en todas las áreas del currículo. El objetivo de esta es potenciar la salud biológica, psicológica y social de los niños y adolescentes. A nivel educativo, desarrollar esta importante labor supone una gran complejidad por diversos motivos: las carencias en los materiales didácticos, la formación del profesorado en esta área, la complejidad de añadir a otras áreas estos contenidos, la falta de tiempo y la variedad y dificultad que presenta en sí este aspecto. Por ello, este autor elaboró y aprobó un cuestionario que aplicó en multitud de investigaciones con alumnos de Educación Primaria en ciudades de Andalucía, concretamente, de la provincia de Córdoba, sobre los hábitos saludables y no saludables de los alumnos y su relación con la EF u otras variables que configuran el día a día de los jóvenes en estas edades.

#### **3.4. La importancia de la motivación en la clase de Educación Física**

Durante las dos últimas décadas de los noventa, empezó a cobrar un gran interés la importancia que el alumno otorgaba al área de EF y cómo era vista esta asignatura por el educando. Numerosas investigaciones llevan señalando, desde entonces, la importancia que los procesos motivacionales de los alumnos en clase de EF tienen sobre sus comportamientos futuros en lo que a la práctica de AF se refiere (Kilpatrick et al., 2002 y Ryan et al., 1994).

La teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) permitió comenzar a abordar el estudio del clima motivacional en las clases, mostrándose como una referencia para analizar y comparar los buenos resultados en EF junto a la motivación presentada por los alumnos. El clima motivacional consiste en una agrupación de cuestiones implícitas y/o explícitas que el sujeto concibe de su entorno y que, a través de ellas, describe las claves de fracaso y éxito. Este es creado por los diferentes medios o personas que interfieren socialmente en la vida del joven, es decir, padres, amigos, profesores, entrenados, medios de comunicación, etc., siendo de dos tipos: clima motivacional a la tarea (superación, mejora personal, implicación y esfuerzo) y clima motivacional al ego (superación interna o externa y consecución de resultados mejores). De esta manera, según la importancia que el escolar otorgue, bien sea, a la habilidad y desarrollo personal (meta) o al rendimiento y capacidad personal (ego) presentará un clima diferente que le condicionará en la tarea (Duda, 1992 y Escartí et al., 1996).



TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

Al mismo tiempo, los alumnos que busquen como meta dominar el objetivo de la tarea para sentirse más competentes y hábiles presentarán un clima más centrado en la tarea y, sin embargo, los que intenten demostrar su competencia o habilidad en relación con el resto se encontrarán en un clima al ego, donde la competencia se pierde, el fracaso se atribuye a ausencia de habilidad y no insiste ante la complejidad, por lo que, provoca un posible abandono o una ejecución desinteresada (Duda, 1992 y Escartí et al., 1996).

La Teoría de Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación es estudiada en multitud de investigaciones de manera conjunta, debido a que hay una conexión evidente y positiva entre el clima motivacional que rodea la tarea y la motivación propia o intrínseca de los alumnos (Biddle et al., 1995). La teoría de la Autodeterminación se apoya en la Teoría de la integración del organismo donde la motivación esta autodeterminada por diferentes niveles que acaban configurando el continuo de esta. En ella, se pueden observar la motivación intrínseca, relacionada con el conocimiento y la ejecución, la motivación extrínseca, referida a un componente externo y de identificación y, por último, la desmotivación, vinculada con el desinterés o la despreocupación por la tarea y su ejecución (Deci & Ryan, 1985).

La Teoría de la Autodeterminación se encuentra muy relacionada con el nivel de disfrute en las clases de EF, debido a que, si las tres necesidades psicológicas básicas del alumnado se satisfacen, la motivación y el disfrute aumenta en consecuencia (Yli-Piipari, 2011). Sin embargo, también se produce el efecto contrario donde, si estas no se ven cumplimentadas, la desmotivación crece y produce rechazo o fracaso en la tarea (Moreno et al., 2009).

Elliot & Dweck (2005) afirman y argumentan que las tres principales necesidades psicológicas básicas que necesita estimular el alumnado son la competencia, la autonomía y la relación, siendo los tres principales motivos para que un alumno presente una elevada motivación intrínseca, ya que les permite sentirse competentes, autónomos e integrados. Ambos autores comentan que los escolares que presentan buenos niveles de satisfacción en estos tres aspectos alcanzan mayores valores de otras relacionadas con la motivación extrínseca y las metas sociales.

Partiendo de lo expuesto anteriormente, a continuación, se van a desglosar, en primer lugar, con mayor profundidad y desde un punto de vista científico y evidenciado, las dos principales variables que dan pie al estudio de investigación y que como se ha ido desarrollando en los párrafos anteriores presentan un papel esencial en el área de EF. Y, en segundo lugar, se van a relacionar estas con el actual estudio y sus variables.

### **3.4.1. Motivación**

La Teoría de la Autodeterminación expone una visión multidimensional de la motivación, especificando los diferentes tipos y la manera de promover cada uno de ellos. Se establecen tres clases de motivación. En primer lugar, aparece la amotivación que viene definida como la ausencia de esta en una actividad. En segundo lugar, la motivación intrínseca referida a hacer una actividad porque es agradable e interesante en sí misma. Y, en tercer lugar, la motivación extrínseca que conlleva llevar a cabo, por razones externas o instrumentales, la actividad (evitar críticas o castigos, obtener recompensas, repercusión de la meta alcanzada y mejorar la autoestima). Sin embargo, en este tercer tipo, se precisan diferentes subtipos al tener una gran variedad de condicionantes instrumentales, concretamente, tres: la regulación externa, realizar una actividad para conseguir recompensas y evadir castigos, la regulación introyectada, controlar el comportamiento en una actividad por cuestiones internas (el ego, la vergüenza y la culpa) y, por último, la regulación idéntica, llevar a cabo una actividad por el valor instrumental que conlleva y aceptándolo como propio (Gagné et al., 2014).

Las escalas de motivación basadas en la teoría expuesta en el párrafo anterior han presentado problemas en la fiabilidad interna y validez, por lo que, ha provocado que autores como Tremblay et al. (2009) y Gagné et al. (2010) creasen y validasen la Escala Multidimensional de Motivación al Trabajo (MWMS). Esta presenta diferentes mejoras respecto a la anterior: evalúa la motivación según el nivel de dominio, incluye el enfoque y equilibra las regulaciones externas e introyectadas y asegura el aspecto a analizar y elimina el posible aprovechamiento de otras variables (Gagné et al., 2014).

En los últimos años, el instrumento de referencia para medir la motivación de los estudiantes, basado en la Teoría de la Autodeterminación y en aspectos comentados anteriormente, es la Escala de Locus Percibido de Causalidad (PLOC) de Goudas et al. (1994). Este analiza, a través de 20 ítems, cinco de las seis formas de motivación que exponen Deci & Ryan (2000) en su teoría: motivación intrínseca, regulación identificada, introyectada y externa, y desmotivación. En España, la PLOC fue adaptada por Moreno et al. (2009), observándose una adecuada validez y fiabilidad, a la vez, que una significatividad en los resultados y una estabilidad en las muestras (Ferriz et al., 2015).

Vlachopoulos et al. (2011) propuso, hace escasos años, incorporar la regulación integrada a la hora de analizar la motivación para observar si la participación en EF está relacionada con los valores y las necesidades de los alumnos.

Actualmente, se han perfeccionado instrumentos para medir el aspecto motivacional de los alumnos en contextos de práctica deportiva o AF, empleándose la versión española del PLOC de Moreno et al. (2009), los ítems de regulación integrada de Wilson et al. (2006) y la nueva estructura del PLOC-2, así como, su estabilidad, su consistencia interna, su validez y su correlación. Demostrándose, en diferentes investigaciones de ámbito deportivo, que el aspecto más importante para la práctica de actividad física es la regulación integrada (Ferriz et al., 2015).

### **3.4.2. Satisfacción y frustración**

Las tres necesidades psicológicas básicas expuestas anteriormente (autonomía, competencia y relación) se han analizado y observado en un amplio abanico de contextos (Deci & Ryan, 2000), tanto a nivel educativo general (Reeve, 2012) como al área que interfiere y analiza el presente estudio de investigación; la EF (Van den Berghe et al., 2014). Estas necesidades, en el aula, se pueden satisfacer de la siguiente manera: la autonomía si dejamos que los alumnos intervengan en el proceso de enseñanza-aprendizaje y si observan que sus opiniones cuentan, la competencia si los alumnos ven que pueden realizar las diferentes actividades propuestas con éxito y la relación si existe o se establece una socialización e interacción positiva entre los estudiantes y entre estos y el profesor (Reeve, 2016).

González-Cutre et al. (2016) observaron en dos estudios correlacionales que estas tres necesidades psicológicas básicas se asociaban positivamente con la satisfacción en la vida y la motivación en la EF. Estos autores analizaron el papel que presenta la satisfacción de la novedad con el desarrollo de estas y su vinculación con la motivación, ya que consideran este aspecto como una de las necesidades psicológicas básicas. Este estudio es, actualmente, el único publicado sobre satisfacción de la novedad en el ámbito educativo.

Debido a la poca evidencia científica sobre la satisfacción de la novedad en el ámbito educativo y la influencia reciente de esta en el contexto de la AF, González-Cutre et al. (2019) elaboraron un estudio con el objetivo de analizar la satisfacción de la novedad con las tres necesidades psicológicas básicas y observar su vinculación con la motivación intrínseca. Para ello, emplearon la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en actividad física, su versión en español (BPNES) (Vlachopoulos y Michailidou, 2006), adaptada a la Educación física (Moreno et al., 2008) expuesta con anterioridad, logrando efectos directos e indirectos positivos en las clases de Educación Física que recomiendan desarrollar estrategias de apoyo a la novedad, por parte de los docentes, para lograr objetivos positivos o el éxito en los alumnos.

El concepto contrario a la satisfacción es la frustración y para poder referirse a esta última es necesario conocer el efecto causado por los seres más significativos de las necesidades psicológicas básicas mencionadas (Bartholomew et al., 2011).

Chen et al. (2015) elaboró la Escala Básica de Satisfacción de Necesidades Psicológicas y Frustración de Necesidades (BPNSNFS) para poder combinar ambos elementos en un número menor de ítems y así poder emplearlo como un elemento común. Este fue validado por cuatro culturas e idiomas diferentes (Bélgica, China, Estados Unidos y Perú). Este instrumento presenta una estructura multidimensional de los seis factores que agrupan la satisfacción y frustración con la autonomía, la competencia y la relación. El estudio obtuvo resultados con un grado elevado de significatividad (Zamarripa et al., 2020).

Zamarripa et al. (2020) realizaron un estudio con alumnos de quinto y sexto donde tradujeron y adaptaron el instrumento de Chen et al. (2015) al ámbito de la Educación Primaria y, concretamente, a la práctica de AF, diferenciándolo en dos factores: satisfacción de necesidades psicológicas básicas (BPNS) y frustración de necesidades psicológicas básicas (BPNF). Cada factor se encuentra compuesto por las tres variables que corresponden a las necesidades psicológicas básicas. Los resultados demostraron la fiabilidad, validez y estructura del BPNSNFS en EF, así como, la opción de poder utilizar este instrumento para medir la satisfacción y/o frustración de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes en esta área y poder realizar comparaciones.

### **3.4.3. Antecedentes**

Como se ha comentado en las análisis de las variables anteriores, uno de los máximos referentes, a nivel nacional e internacional, en cuanto al estudio de la Teoría de la Autodeterminación (motivación, satisfacción/frustración u otras variables) y su relación con la EF y con la práctica deportiva posterior es Moreno et al. (2002, 2003, 2009 y 2013) incorporando multitud de investigaciones y evidencias con alumnos de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria sobre el desarrollo y la influencia de las variables mencionadas al principio. Estos autores observaron la importancia que tiene esta área en escolares de estas edades y como el presentar altos niveles de motivación y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, destacando, la buena relación entre iguales y con el profesor, hace que la diversión, el entusiasmo y el disfrute aumente en las clases. Moreno et al. (2002 y 2003) empleó el Cuestionario para el Análisis de la Satisfacción en Educación Física (CASEF) para conocer el pensamiento de los alumnos en EF y ver si tenía alguna relación con la

práctica deportiva y el carácter del educador, mostrando, como se ha mencionado anteriormente, unos resultados que demuestran la conexión clara de ambos aspectos. Sin embargo, Moreno et al. (2009 y 2013) tradujeron y emplearon la Escala de Locus Percibido de Causalidad (PLOC) (Goudas et al.,1994) que exponía cinco de las seis formas de motivación expuestas por Deci & Ryan (2000) como se mencionaba en el apartado de motivación. Creando un instrumento preciso, viable y fiable que podía analizar estas cuestiones perfectamente y obtener unos resultados con un grado de significatividad alto para, posteriormente, poder ser analizados o comparados.

Por otro lado, Ferriz et al. (2015) perfeccionó el instrumento utilizado en su estudio, empleando: el cuestionario en español del PLOC (Moreno et al., 2019), las preguntas sobre el aspecto de motivación que faltaba: regulación integrada (Wilson et al., 2006) y las actualizaciones del PLOC-2 (Moreno et al., 2013). El objetivo que presentaba este era incluir la regulación integrada en el PLOC y observar el efecto que presentaba en la AF. Los resultados que obtuvieron fueron significativos, ya que vieron que la regulación integrada intervenía directamente en la actividad física y en su participación. Por lo que, desarrollaron un instrumento que permite analizar y entender mejor los procesos motivacionales, así como, su influencia con la etapa escolar y el estilo de vida de los estudiantes.

En lo referente a la satisfacción y frustración en el área de EF y su conexión con la práctica deportiva actual, como se ha introducido en el apartado anterior, resulta necesario destacar el instrumento elaborado por Chen et al. (2015): Escala Básica de Satisfacción de Necesidades Psicológicas y Frustración de Necesidades (BPNSNFS), donde se agrupan ambos aspectos según las necesidades psicológicas básicas del alumnado. Este estudio involucró a alumnos de Bélgica, China, Estados Unidos y Perú (2000 alumnos en total de entre 17 y 20 años aproximadamente), donde evidenció que la satisfacción y el conocimiento de estas necesidades básicas, a través de las necesidades individuales que demandan cada persona, presentan una importancia de primer orden para el correcto funcionamiento de las diferentes culturas.

Al mismo tiempo, cabe destacar el estudio introducido anteriormente de Zamarripa et al. (2020) que tradujeron y emplearon el cuestionario de Chen et al. (2015) a alumnos de quinto y sexto de Educación Primaria en escuelas de México y lo vincularon con el área de EF y la práctica deportiva de sus alumnos. Utilizaron un instrumento atendiendo a las necesidades psicológicas básicas y dividiéndolo en dos factores: satisfacción de necesidades psicológicas básicas (BPNS) y frustración de necesidades psicológicas básicas (BPNF). Concluyeron con que el instrumento era

viable y eficaz para medir el grado de satisfacción/frustración de los alumnos en clases de EF y para establecer comparaciones. Esto se debe a que pudieron analizar una gran muestra y observar cómo influyen estas dos variables en el desarrollo de la AF escolar del alumnado y su relación con los pensamientos o las motivaciones que albergan.

Por otro lado, dentro de los estudios que analizan la práctica deportiva actual con sus respectivos motivos y su vinculación con la motivación generada en el área de EF, resaltan: las investigaciones de Mendoza et al. (1994) y Del Castillo et al. (2005) y la Tesis Doctoral de Cimarro (2014).

En primer lugar, Mendoza et al. (1994) llevan aplicando el Cuestionario Estudio sobre las Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (ECERS) desde 1986 para saber los estilos de vida y la AF de alumnos entre los once y dieciocho años y analizarlos, en investigaciones futuras, con la motivación de estos en el área de EF. Dentro de los resultados obtenidos, destacan: la reducción de práctica deportiva según va aumentando la edad, el porcentaje que va elevándose progresivamente de los alumnos que en edades escolares no practican deporte en su tiempo libre y la diferencia entre la opinión de los alumnos y la realidad sobre la práctica deportiva en edades superiores.

En segundo lugar, Del Castillo et al. (2005) analizaron la conexión, a través de encuestas a personas de 65 años aproximadamente que residen en Madrid (más de cuatrocientas), que había entre el deseo de realizar AF y su participación o movimiento en las clases de EF. Estos autores observaron que casi la mitad había incorporado la AF en sus objetivos al haber tenido una buena experiencia en EF durante su infancia y adolescencia, ya que, aunque no es determinante, sí aumentaba la probabilidad de la futura práctica.

En tercer y último lugar, es imprescindible enfatizar la gran Tesis Doctoral de Cimarro (2014) que busca, a través del estudio y la investigación de multitud de variables relacionadas con hábitos saludables y no saludables, mejorar la salud de los niños y adolescentes en todos sus campos (biológica, psicológica y social). Empleó y validó un cuestionario con multitud de variables sobre práctica deportiva, motivos de ella, hábitos no saludables, influencia familiar y social, relación con el área de EF, etc. Este se aplicó a diferentes colegios de Educación Primaria de la ciudad de Córdoba, obteniendo una gran variedad de resultados sobre multitud de cuestiones interesantes e influyentes en actuales y futuras edades, mereciendo la pena detenerse a leer y comprender con detenimiento, ya que todos tenemos conocidos y/o familiares en edades próximas.

#### **4. Objetivos e hipótesis**

Con la finalidad de precisar el origen de esta investigación se han establecido cuatro objetivos generales, en relación con el propósito principal del estudio. A su vez, estos han sido ordenados por objetivos de carácter más específico para profundizar sobre su efecto o repercusión.

Referente a los objetivos específicos, se han formulado diferentes hipótesis de trabajo. Los objetivos generales y específicos y las hipótesis se detallan a continuación.

##### **4.1. Objetivo 1. Conocer y analizar la experiencia del alumnado en el área de Educación Física.**

Objetivos específicos e hipótesis relacionadas:

- Analizar los niveles de motivación y frustración de las necesidades psicológicas básicas de los alumnos en el área Educación Física.
- Extraer conclusiones conjuntas de ambas variables para observar su relación con el área de Educación Física.

**Hipótesis 1:** Se conjetura una relación directa entre altos niveles de motivación y, por lo tanto, bajos en frustración de las necesidades psicológicas básicas en el área de Educación Física contribuyendo positivamente.

##### **4.2. Objetivo 2. Evaluar la práctica actual de actividad física y los motivos por los que se realiza.**

Objetivos específicos e hipótesis relacionadas:

- Evaluar la práctica, la tipología deportiva y la frecuencia actual de actividad física de jóvenes cursando el primer curso de un grado universitario.
- Conocer los motivos actuales de realizar o no actividad física.

**Hipótesis 2:** El alumnado presenta una práctica y una frecuencia deportiva considerable centrada en una tipología de fitness (gimnasio) y de andar o caminar.

**Hipótesis 3:** El mejorar la salud y el divertirse son las principales razones de la práctica deportiva actual. Por otro lado, la escasez de tiempo y la ausencia de instalaciones deportivas son los principales motivos de no realizar actividad física.

**4.3. Objetivo 3. Analizar la relación entre la motivación y frustración de las necesidades psicológicas básicas en Educación Física con la práctica deportiva actual en su tiempo libre.**

Objetivo específico e hipótesis relacionada:

- Comparar la motivación y la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los participantes en clase en Educación Física en función de la práctica de actividad física actual.

**Hipótesis 4:** Los jóvenes que en la actualidad hacen actividad física frecuentemente estaban más motivados en Educación Física y tenían menos frustración de las necesidades psicológicas básicas.

**4.4. Objetivo 4. Estudiar la relación entre la motivación y frustración de la Educación Física y el tipo de actividad física más realizada.**

Objetivo específico e hipótesis relacionada:

- Comparar la motivación y la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los participantes en clase en Educación Física en función de la tipología más practicada.

**Hipótesis 5:** Las tipologías deportivas más practicadas presentan una relación directa con una mayor motivación y menor frustración de las necesidades psicológicas básicas en Educación Física.



## **5. Plan de trabajo**

Como se podido comentar y observar en la introducción y en el estado de la cuestión, la influencia de la EF sobre la práctica deportiva en población joven es un tema actual y preocupante que necesita mayores evidencias científicas para certificar su conexión. Por este motivo, este aspecto será analizado y estudiado en la presente investigación/estudio, mediante diferentes apartados que estructuran su desarrollo y análisis.

A continuación, se muestran las partes que guiarán el estudio de manera detallada para facilitar su comprensión y visualización.

### **5.1. Participantes**

El estudio contó con 67 alumnos de primer año de diferentes carreras universitarias pertenecientes a la facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas, concretamente, fueron 21 alumnos de 1º del Doble Grado de Ciencias de la Actividad Física y Educación Primaria, 9 alumnos de 1º del Doble Grado de Psicología y Administración y Dirección de Empresas, 2 alumnos de 1º del Grado de Filosofía, 6 alumnos de 1º del Grado de Psicología, 8 alumnos de 1º del Doble Grado de Psicología y Criminología, 10 alumnos de 1º del Grado de Traducción e Interpretación y 11 alumnos de 1º del Doble Grado de Traducción e Interpretación y Comunicación.

En la investigación participaron 15 hombres, lo que supone un 23,9% y 52 mujeres que corresponden a un 76,1%, con una edad media de 19,3 y una desviación estándar de 2,8. Presentando como edad mínima 18 años y como máxima 38 años.

Todos estos alumnos cumplimentaron el instrumento de investigación (cuestionario) que se expone y detalla a continuación.

## **5.2. Instrumento**

Se empleó un cuestionario anónimo, elaborado a través de Google Formularios, distribuido en cinco secciones (información, datos personales, motivación, satisfacción y práctica deportiva actual y motivos). En la primera, se introducía el cuestionario y se explicaba las partes de este y su anonimato y, por lo tanto, la sinceridad de las respuestas. En la segunda sección, datos personales, se le preguntaban tres cuestiones básicas sobre el sexo, la carga universitaria y la edad para, posteriormente, analizar y concretar los participantes. En las secciones de motivación y frustración, se formularon 35 preguntas con una escala de Likert de cinco puntos: 1 (totalmente en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (indiferente), 4 (de acuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). Donde los alumnos según su experiencia y opinión tenían que marcar una única opción.

Por otro lado, en la sección de práctica deportiva y motivos, se realizó una pregunta (36) con una clave dicotómica de sí o no sobre la actividad física, otra pregunta (37) sobre frecuencia de la práctica con una escala compuesta por cinco indicadores (todos los días, 4-6 veces por semana, 2-3 veces por semanas, una vez por semana y nunca) y, por último, tres preguntas (38, 39, 40) sobre motivos y tipo de práctica deportiva con repuestas múltiples, atendiendo a los estudios y evidencias ya realizados sobre esas variables. Donde los sujetos las completaban según lo que practicasen o hiciesen en su tiempo libre.

Estas 40 preguntas o ítems principales se encuentran distribuidos en cuatro variables de estudio: motivación (1-19), frustración (20-35), práctica deportiva (36, 37 y 40) y motivos de la práctica (38 y 40). En la Tabla 1 se muestra con mayor detalle la relación entre las variables de estudio (primera columna). Los cuestionarios empleados, las referencias bibliográficas y los ítems correspondientes en la herramienta elaborada para este trabajo.

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

**Tabla 1.** Variables e información cuestionario.

| Variable de estudio       | Nombre del cuestionario  | Referencia   | Ítems correspondientes |
|---------------------------|--|--|------------------------|
| Motivación                | PLOC Moreno 2009 + Regulación integrada de Ferriz 2015.  | Moreno, J. A., González-Cutre, D., y Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The perceived locus of causality (PLOC) scale. <i>The Spanish Journal of Psychology</i> , 12(1), 327-33.<br>Ferriz, R., González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la Inclusión de la Medida de la Regulación Integrada en Educación Física. <i>Revista de Psicología del Deporte</i> , 24(2), 329-338. | 1-19                   |
| Frustración NPB + Novedad | BPNF (Zamarripa, 2020)   | Zamarripa, J., Rodríguez-Medellín, R., Pérez-García, J. A., Otero-Saborido, F., & Delgado, M. (2020). Mexican Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in Physical Education. <i>Frontiers in Psychology</i> , 11, 253. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00253">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00253</a>   | 20-35                  |
| Práctica deportiva actual | Estudio sobre las Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (ECERS) de Mendoza desde 1986 y Campo 2 de Cimarro (2014) | Mendoza, R., Sagrera, R. y Batista, J.M. (1994). <i>Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-90)</i> . Madrid. CSIC.<br>Cimarro, J. (2014). <i>Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables en los escolares del tercer ciclo de Educación Primaria en centros de las comarcas del Sur de Córdoba, y la influencia de la Educación Física sobre ellos</i> . Tesis Doctoral: Universidad de Granada.   | 36, 37 y 40            |
| Motivos de la práctica    | Estudio sobre las Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (ECERS) de Mendoza desde 1986 y Campo 2 de Cimarro (2014) | Mendoza, R., Sagrera, R. y Batista, J.M. (1994). <i>Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-90)</i> . Madrid. CSIC.<br>Cimarro, J. (2014). <i>Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables en los escolares del tercer ciclo de Educación Primaria en centros de las comarcas del Sur de Córdoba, y la influencia de la Educación Física sobre ellos</i> . Tesis Doctoral: Universidad de Granada.   | 38 y 39                |

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

Por otro lado, los diferentes ítems de cada variable presentan ubicaciones concretas, es decir, las diferentes preguntas están compuestas y distribuidas con dimensiones que las detallan y concretizan de manera más analítica. En la siguiente Tabla 2, aparece este aspecto desarrollado, encontrándose las variables del estudio en negrita y sin ella sus correspondientes dimensiones.

**Tabla 2.** Dimensiones y especificaciones de las variables con ítems correspondientes.

| <b>Variables</b>                 | <b>Ítems</b>       |
|----------------------------------|--------------------|
| <b>Motivación</b>                | <b>1-19</b>        |
| Motivación Intrínseca            | 1-4                |
| Regulación Integrada             | 5-6                |
| Regulación Identificada          | 7-10               |
| Regulación Introyectada          | 11-14              |
| Regulación externa               | 15                 |
| Desmotivación                    | 16-19              |
| <b>Frustración + Novedad</b>     | <b>20-35</b>       |
| Autonomía                        | 20, 23 y 26        |
| Competencia                      | 21, 24, 27 y 29    |
| Afinidad                         | 22, 25, 28 y 30    |
| Novedad                          | 31-35              |
| <b>Práctica deportiva actual</b> | <b>36, 37 y 40</b> |
| Práctica                         | 36                 |
| Frecuencia                       | 37                 |
| Tipo                             | 40                 |
| <b>Motivos de la práctica</b>    | <b>38 y 39</b>     |
| SÍ realiza                       | 38                 |
| NO realiza                       | 39                 |

El cuestionario de Google Formularios se adjunta en el apartado de anexos, concretamente, Anexo 1. Cuestionario.

### 5.3. Procedimiento

El proceso de investigación que se ha seguido se divide en las siguientes cinco fases:

#### 5.3.1. Contacto a docentes (1)

En primer lugar, se escribió un correo masivo a los diferentes profesores/tutores de primero de las titulaciones que se ofertan en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas, concretamente, a doce docentes. En este mensaje se les explicaba la temática de este Trabajo de Fin de Máster y se les facilitaba o adjuntaba el cuestionario para que pudieran hacérselo llegar a sus correspondientes alumnos para, posteriormente, estos completarlo.

El mensaje enviado fue el siguiente:

*Buenos días,*

*Soy Miguel Castillejos, exalumno del Doble Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte y Educación Primaria y, actualmente, alumno del Máster de Formación del Profesorado en Secundaria y Bachillerato en la especialidad de Educación Física. El motivo del correo es debido a que estoy realizando, junto a Evelia Franco Álvarez, mi Trabajo Fin de Máster sobre la influencia de la Educación Física y la práctica deportiva externa en el primer curso de los diferentes grados o doble grados que se ofertan en el campus de Cantoblanco, ya que esta área la tienen más reciente de apenas dos años.*

*Por lo que, hemos elaborado un cuestionario sencillo sobre, por un lado, preguntas de motivación y satisfacción de la Educación Física y, por otro, sobre la práctica deportiva actual y los motivos de ello. Se trata de un cuestionario de Google Forms que se completa en apenas **10 minutos**, y sobre el que os queremos pedir, si fuera posible, que se lo facilitarais a vuestros alumnos de primero para que lo completasen en un momento y así poder tener una muestra relevante para luego analizarla y extraer resultados y conclusiones significativas. A continuación, adjunto el cuestionario <https://forms.gle/zNT3eUW5r4sGxY9i8>*

*Muchas gracias por su colaboración y disculpen las molestias. Cualquier duda o aspecto estaré encantado de resolverlo.*

*Un saludo,*

*Miguel.*

### **5.3.2. Realización cuestionario (1)**

En segundo lugar, una vez contactado y concretado el cuestionario con los docentes, estos se lo fueron facilitando o enviando a sus diferentes alumnos para que lo completasen. Esta difusión y realización se llevó a cabo a través de diferentes medios: correo electrónico, plataforma digital de la universidad (*Moodle*) o presencialmente. De esta manera, los alumnos fueron completando tranquilamente los cuestionarios con sus opiniones y vivencias.

La ejecución del cuestionario fue sencilla y no supuso problemas o dudas en los sujetos, debido a que todas las preguntas se comprendían adecuadamente y se podían resolver sin necesidad de preguntar. Cabe destacar que, al principio del cuestionario, se aclaraba a los sujetos que era completamente anónimo, por lo que, se les pedía que fueran lo más sinceros posibles, respondiendo lo que verdaderamente creyesen o considerasen.

### **5.3.3. Contacto y realización cuestionario (2)**

En tercer lugar, debido a la pequeña muestra de alumnos que se obtuvo en el primer contacto, se volvió a contactar con los docentes para recordarles el envío del cuestionario a sus alumnos para así poder tener unos resultados más precisos y significativos. Gracias a esto, se logró disponer del número de sujetos que configuran este estudio que, aunque siga siendo baja, aumento el doble prácticamente.

Una vez se volvió a contactar, los alumnos fueron completando el cuestionario con sus pensamientos, permitiendo que las respuestas obtenidas empezasen a cobrar una cierta relevancia para, posteriormente, analizarlas y extraer conclusiones.

### **5.3.4. Análisis y resultados**

En cuarto lugar, cuando ya respondieron los alumnos o ya no se obtuvieron más respuestas del cuestionario, se pasó a analizar y organizar los resultados obtenidos a través de Excel, calculando medias aritméticas y desviaciones típicas para expresar y analizar, posteriormente, los resultados. Al mismo tiempo, se elaboraron diferentes gráficos de barras y sectores para visualizar mejor los resultados y extraer conclusiones de manera más sencilla y visual.

### **5.3.5. Discusión y conclusiones**

En quinto y último lugar, a través del análisis de los resultados, se estableció una discusión comentando los aspectos evidenciados del estado de la cuestión junto a las aportaciones del presente estudio, reafirmando o añadiendo las cuestiones halladas. En lo referente a las conclusiones, se relacionaron los resultados más relevantes del estudio con los objetivos y las hipótesis formuladas anteriormente, explicando su confirmación o negación según los datos.

### **5.4. Metodología**

Este estudio de investigación busca conocer la influencia existente entre la experiencia en el área de EF y la práctica deportiva actual de adolescentes que se encuentran iniciando su periodo universitario en las diferentes carreras. Para ello, se analizaron las variables de motivación y frustración en referencia al área escolar y la práctica deportiva y motivos de la práctica en cuanto a la actividad física realizada en el tiempo libre para, posteriormente, comparar valores y resultados.

El enfoque utilizado en la primera parte de la investigación es cuantitativo, debido a que, a través de la recopilación y análisis de datos, se emplean números y estadísticas para comprobar las hipótesis formuladas previamente. Este tipo de enfoque, como se ha ido analizando en el estado de la cuestión, es el más empleado para este tipo de investigación, autores de referencia como Moreno et al. (2009), Ferriz et al. (2015) y Zamarripa et al. (2020) emplearon este tipo de enfoque metodológico en sus investigaciones sobre el área seleccionada.

En la segunda parte de la investigación, es decir, en las preguntas de práctica deportiva y motivos de esta, se utilizó un enfoque más cualitativo sobre ideas y experiencias actuales de los sujetos sobre estas variables. Autores como Mendoza et al. (1994) y Cimarro (2014) emplean este tipo de enfoque en sus investigaciones para poder comparar respuestas o extraer conclusiones significativas al presentar una gran muestra.

Los métodos que se emplean para la recogida de datos con mayor frecuencia en esta temática son los cuestionarios, por lo que, a través de las evidencias científicas mostradas de los autores comentados anteriormente y otros, se elaboró un formulario, empleando las nuevas tecnologías con la herramienta de Google Formularios, que facilitó, gracias a su digitalización, su realización y futuro análisis de los datos. Este software de administración de encuestas extrae directamente los resultados en hojas de

cálculo de Excel y, al mismo tiempo, crea gráficos y tablas que favorecen la visualización y descomposición.

Los datos recogidos en la investigación y, concretamente, en el cuestionario han sido de carácter cuantitativo (motivación y frustración) y cualitativo (práctica deportiva y motivos). El poder medir las cuatro variables de esta manera facilitó y permitió, a través de hojas de cálculo de Excel, extraer los resultados y establecer las conclusiones de acuerdo con los objetivos previamente formulados.

En líneas generales, las formas de recoger y analizar los datos obtenidos en el cuestionario han sido tanto cuantitativas como cualitativas en función de las variables, debido a que de esta manera se han podido conectar todas ellas y extraer resultados con cierta significatividad. Sin embargo, al presentar una muestra reducida, no ha supuesto ningún problema o inconveniente realizar dicho análisis, pero, es posible, que si esta hubiera sido más elevada se tuvieran que emplear, aparte de un software o herramienta digital más avanzada, otro tipo de análisis más cuantitativo o que facilitará su estudio.

## **5.5. Análisis de datos**

Para el estudio de investigación, se empleó el Microsoft Excel para Microsoft 365 MSO (versión 2204 compilación 16.0.15128.20240) de 32 bits para trasladar, procesar y concretar las respuestas de los datos obtenidos en el cuestionario, calculando medias aritméticas (M) para los resultados que fueran necesarios. Al mismo tiempo, se aplicó esta herramienta para elaborar gráficos y tablas que favorecen la comprensión y visualización. Al mismo tiempo, se establecieron comparaciones de grupos concretas sobre las variables expuestas y explicadas en el apartado de instrumento que permitió hallar conclusiones significativas al analizarlas.

Al elaborar el cuestionario con Google Formularios, esta herramienta permitió trabajar, posteriormente, con la versión de Excel mencionada anteriormente sin ningún problema y de manera precisa y secuenciada.



## 5.6. Resultados

Los resultados se expresan y presentan en cuatro subapartados con sus correspondientes explicaciones y representaciones gráficas. El motivo de esta estructura se debe a los cuatro objetivos generales formulados previamente para, de esta manera, facilitar su observación y comprensión futura. En ellos, se analizan las variables comentadas anteriormente y se emplean las características del antecedente apartado análisis de datos.

### 5.6.1. Resultados experiencia Educación Física (objetivo 1)

Los resultados de la variable motivación se hallaron calculando la media de las respuestas de los sesenta y siete sujetos en las diferentes dimensiones que se observan en su correspondiente parte de la Tabla 2. Para ello, se le atribuyó una escala de mayor o menor motivación mostrada en Educación Física, es decir, cuanto más próximo esté la respuesta al 5 mayor es la motivación reflejada en esta área y cuanto más lejos se encuentre menor será esta (esta se configuró al analizar las respuestas obtenidas). Esto se aplicó en todas las dimensiones excepto en la última de desmotivación que se realizó al contrario, siendo 5 una elevada desmotivación y 1 una alta motivación. De esta manera, se analizaron y desglosaron las respuestas de cada dimensión en los diferentes sujetos para estudiar la motivación. A continuación, se pueden observar, en la Tabla 3, los resultados obtenidos de la motivación en general y de cada dimensión:

**Tabla 3.** Resultados motivación y dimensiones.

| <b>Variable y dimensiones</b> | <b>Preguntas</b> | <b>Media</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|
| <b>Motivación</b>             | <b>1-19</b>      | <b>3,47</b>  |
| Motivación Intrínseca         | 1-4              | 3,54         |
| Regulación Integrada          | 5-6              | 3,52         |
| Regulación Identificada       | 7-10             | 3,40         |
| Regulación Introyectada       | 11-14            | 2,79         |
| Regulación externa            | 15               | 3,31         |
| Desmotivación                 | 16-19            | 1,83         |

Por otro lado, los resultados de la variable frustración de las necesidades psicológicas básicas se obtuvieron de la misma manera que la anterior, pero con sus dimensiones correspondientes, reflejando el número 5 la máxima frustración en EF y 1 el mínimo. Estos se exponen, a continuación, en la Tabla 4:

**Tabla 4.** Resultados frustración y dimensiones.

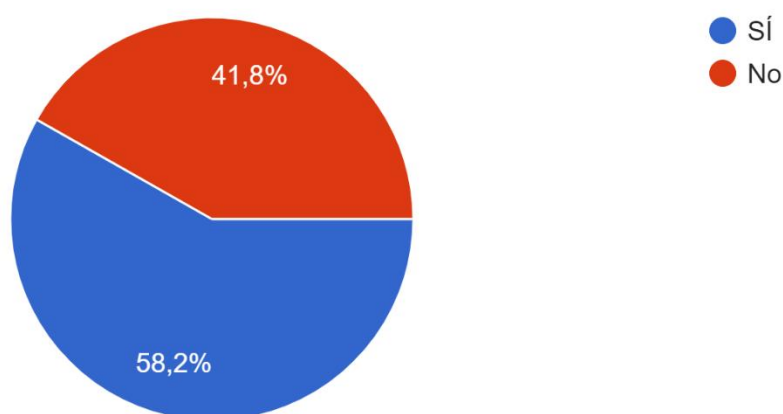
| <b>Variables</b>             | <b>Ítems</b>    | <b>Media</b> |
|------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>Frustración + Novedad</b> | <b>20-35</b>    | <b>2,19</b>  |
| Autonomía                    | 20, 23 y 26     | 2,91         |
| Competencia                  | 21, 24, 27 y 29 | 2,37         |
| Afinidad                     | 22, 25, 28 y 30 | 1,82         |
| Novedad                      | 31-35           | 1,93         |

### 5.6.2. Resultados práctica deportiva y motivos (objetivo 2)

En lo referente a las preguntas de práctica deportiva y motivos se hallaron, a nivel global, los resultados que se describen y muestran en los siguientes gráficos:

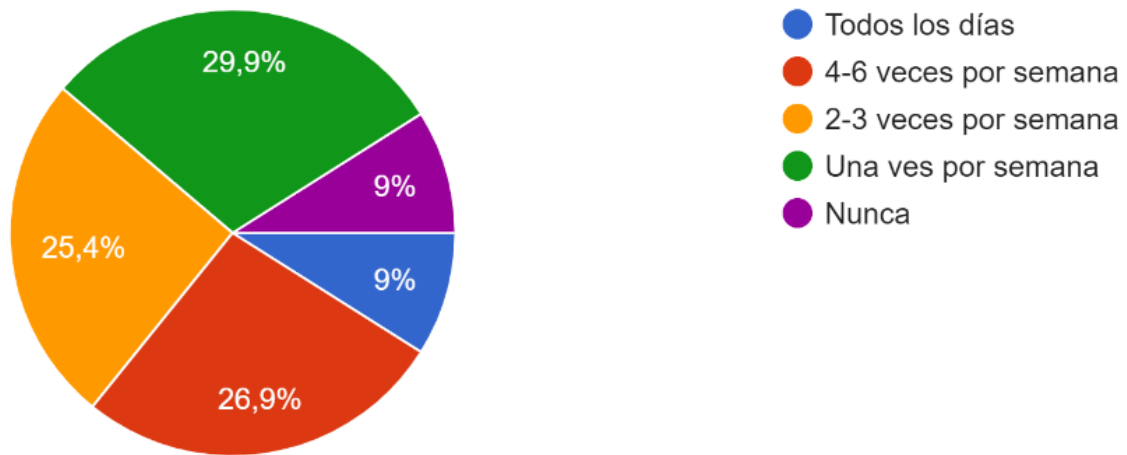
En primer lugar, en lo referente a la práctica de AF (pregunta 36), el 58,2% de la muestra realiza habitualmente deporte en su tiempo libre mientras que un 41,8% no. Este dato se muestra en el Gráfico 3:

**Gráfico 3.** Práctica de AF.



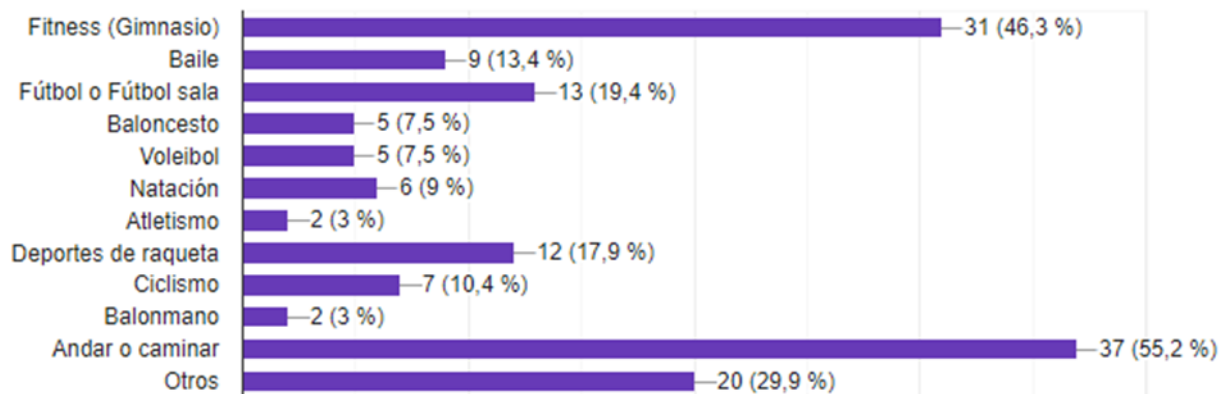
En segundo lugar, la pregunta 37 sobre frecuencia de práctica deportiva semanal (duración superior a 20 minutos con cansancio y/o sudor) mostró que un 9% realiza actividad física todos los días, un 26,9% de 4 a 6 veces por semana, un 25,4% de 2 a 3 veces por semana, un 29,9% una vez por semana y un 9% nunca. Datos que se pueden observar en el Gráfico 4.

**Gráfico 4.** Frecuencia de AF.



En tercer lugar, la pregunta 40 que analiza la práctica deportiva actual que llevan a cabo los sujetos halló que los tres principales deportes que practican actualmente son: andar o caminar con un 55,2%, fitness (gimnasio) con un 46,3% y otros con un 29,9%. Estos datos se desglosan con mayor profundidad en el siguiente Gráfico 5:

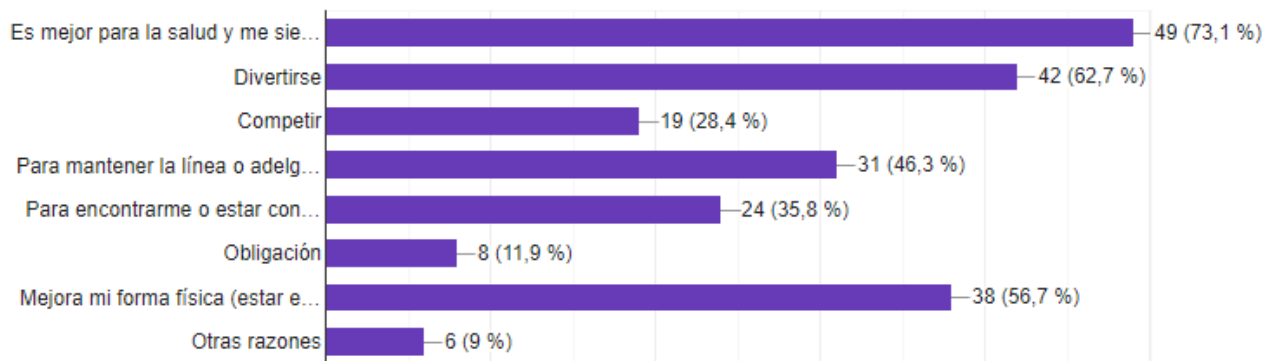
**Gráfico 5.** Tipología deportiva.



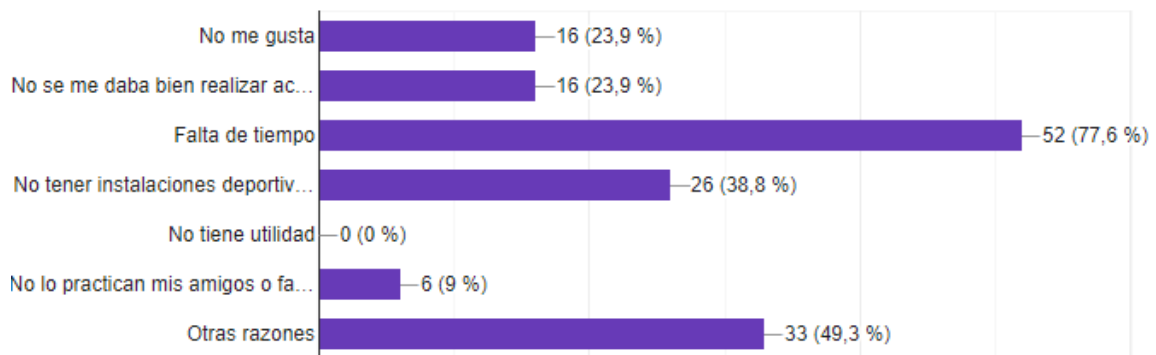
En cuarto y último lugar, las preguntas 38 y 39 sobre los motivos de práctica deportiva mostraron que, a nivel positivo, el ser mejor para la salud y sentirme bien, el divertirse y el estar en forma eran los motivos más seleccionados con un 73,1%, 62,7% y 56,7% respectivamente y, a nivel negativo, las opciones más marcadas fueron la falta de tiempo (77,6%), el no tener (38,8%) y otras razones (49,3%). Al marcar varias opciones cada pregunta representa el porcentaje total. Estos datos se detallan con mayor profundidad en los siguientes Gráficos 6 y 7.

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

**Gráfico 6.** Motivos de Sí actividad física.



**Gráfico 7.** Motivos de NO actividad física.



**5.6.3. Resultados influencia de Educación Física con actividad física (objetivo 3)**

Para hallar la influencia de la motivación y frustración de las necesidades psicológicas básicas con la práctica deportiva se calcularon y compararon las medias de las dimensiones estudiadas en ambas variables entre los que sí hacen actividad física y los que no hacen (pregunta 36). Esta manera permitió observar las diferencias entre los sujetos que sí realizan AF y los que no con las variables de la experiencia en EF. Los resultados aparecen en la siguiente Tabla 5.

**Tabla 5.** Resultados EF con práctica deportiva actual.

| <b>Variables</b>             | <b>Ítems</b>    | <b>SÍ AF</b> | <b>NO AF</b> |
|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|
| <b>Motivación</b>            | <b>1-19</b>     | <b>3,17</b>  | <b>2,92</b>  |
| Motivación Intrínseca        | 1-4             | 3,63         | 3,41         |
| Regulación Integrada         | 5-6             | 3,94         | 2,95         |
| Regulación Identificada      | 7-10            | 3,65         | 3,06         |
| Regulación Introyectada      | 11-14           | 2,72         | 2,88         |
| Regulación externa           | 15              | 3,26         | 3,39         |
| Desmotivación                | 16-19           | 1,83         | 1,83         |
| <b>Frustración + Novedad</b> | <b>20-35</b>    | <b>2,00</b>  | <b>2,62</b>  |
| Autonomía                    | 20, 23 y 26     | 2,62         | 3,33         |
| Competencia                  | 21, 24, 27 y 29 | 2,13         | 2,69         |
| Afinidad                     | 22, 25, 28 y 30 | 1,62         | 2,09         |
| Novedad                      | 31-35           | 1,62         | 2,36         |

#### 5.6.4. Resultados influencia de Educación Física con tipología (objetivo 4)

Para los resultados de la influencia de la motivación y frustración de las necesidades psicológicas básicas en EF con la tipología deportiva más practicada se han creado grupos de participantes según los dos deportes más practicados (andar y fitness) para, posteriormente, calcular y comparar las medias de cada grupo según los niveles, de manera general, de las variables motivación y frustración. De esta manera, se ha podido observar si existe alguna relación o conexión entre la experiencia en EF y las tipologías deportivas más practicadas en la actualidad. Estos datos aparecen en la siguiente Tabla 6:

**Tabla 6.** Resultados EF con tipología más practicada.

| <b>Variables</b>             | <b>Ítems</b> | <b>Tipología deportiva</b> | <b>Media</b> |
|------------------------------|--------------|----------------------------|--------------|
| <b>Motivación</b>            | 1-19         | Andar o caminar            | 2,90         |
|                              |              | Fitness (gimnasio)         | 3,05         |
| <b>Frustración + Novedad</b> | 20-35        | Andar o caminar            | 2,59         |
|                              |              | Fitness (gimnasio)         | 2,41         |

## **6. Discusión**

La discusión que se plantea y desarrolla a continuación está estructurada según los cuatro objetivos generales formulados en el apartado anterior y sus correspondientes hipótesis para, de esta manera, poder relacionar los resultados obtenidos en este estudio con las evidencias científicas comentadas en el estado de la cuestión de una manera concreta y detallada.

### **6.1. Discusión experiencia EF**

Las hipótesis establecidas sobre la importancia de los altos niveles en las dimensiones de la motivación y bajos en la frustración de las necesidades psicológicas básicas para un correcto desarrollo del área de EF fueron confirmadas, siendo consecuentes con otros artículos recientes que también hallaron, en diferentes estudios, mejoras directas sobre estas variables y su relación con EF (Moreno et al., 2009; Chen et al., 2015; Ferriz et al., 2015 y Zamarripa et al., 2020).

Sobre esta variable cabe destacar en el estudio el nivel tan bajo de la dimensión regulación introyectada en la motivación, este aspecto indica que los sujetos, en líneas generales, no realizan el objetivo para conseguir una recompensa interna o como algo propio, sino que actúan para evitar la culpa, la ansiedad, la vergüenza, etc. (Moreno et al., 2009).

Por otro lado, también se observa un dato curioso en el análisis de la frustración de las necesidades psicológicas básicas, concretamente, un nivel alto en la necesidad de autonomía. Esto refleja que los sujetos no son, en general, los autores de sus propias acciones y no proceden de forma coherente a sus valores e intereses, es decir, no hay sentido de elección y voluntad propia (Zamarripa et al., 2020).

### **6.2. Discusión práctica deportiva y motivos**

Los estudios de Mendoza et al. (1994) y Cimarro (2014) mostraron, en su análisis, altos niveles de práctica deportiva en los jóvenes, aspecto que no es consecuente con lo obtenido en el presente estudio, debido a que, bien sea por la escasez de muestra o por la diferencia de edad, los sujetos presentan una práctica deportiva en su tiempo libre muy escasa. Sin embargo, los aspectos de tipología deportiva actual y motivos positivos y negativos de la práctica si fueron consecuentes con sus investigaciones, ya que ellos también observaron que el gimnasio o el andar son las prácticas de AF más habituales entre la población joven y, al mismo tiempo, que, a nivel positivo, el mejorar la salud y divertirse son los principales consecuentes de la práctica y, a nivel negativo, la escasez de tiempo y la ausencia de instalaciones son los precursores de su escasez.

Por otro lado, estos resultados obtenidos también son consecuentes con otros estudios analizados en el estado de la cuestión, donde hallaron que la falta de tiempo o el aburrimiento/pereza son los principales motivos del abandono de la práctica de AF (Piéron, 1999; Ispizua, 2003 y Arribas y Arruza, 2004).

### **6.3. Discusión influencia de Educación Física con actividad física**

Los resultados obtenidos en el estudio sobre la conexión entre la experiencia en EF en las variables de motivación y motivación con sus correspondientes dimensiones y la práctica de AF actual en su tiempo libre fueron consecuentes con las diferentes investigaciones de Moreno et al. (2002, 2003, 2009, 2013) y Zamarripa et al. (2020) donde también analizaron y establecieron relación entre ambas variables. Estos estudios, al igual que este, confirmaron que niveles positivos en las correspondientes dimensiones de la motivación y negativos en la frustración de las necesidades psicológicas básicas en el área de Educación Física aumenta o favorece, entre otras cosas, la posibilidad de realizar AF en el día a día y su vinculación con esta práctica. Este estudio observó como las personas que practican habitualmente AF en su vida cotidiana presentan, en líneas generales, datos más altos en las dimensiones de la motivación, excepto en la desmotivación que es al revés, y más bajos en la frustración de las necesidades psicológicas básicas que los sujetos que no llevan a cabo ninguna práctica deportiva.

### **6.4. Discusión influencia de Educación Física con tipología**

En último lugar, en relación con cuarto objetivo, es decir, la influencia de la experiencia de EF con la tipología deportiva actual más realizada, los resultados son consecuentes con los observados en las investigaciones de Cimarro (2014) y Mendoza (1994), debido a que ambos hallaron que niveles altos de motivación en Educación Física posibilita o favorece que los alumnos en su futuro formen parte de equipos o participen en deportes tanto colectivos como individuales. En este estudio, se ha observado como los alumnos que van al gimnasio como práctica deportiva habitual presentan, aunque de manera mínima y poco vinculante, niveles mayores de motivación y menores de frustración que los que salen a andar o caminar únicamente. Como se va a comentar en las futuras líneas de investigación, sería curioso observar cómo son estos niveles en las diferentes modalidades deportivas que han seleccionado los sujetos y establecer comparaciones con las tipologías más practicadas para ver si sus niveles con relación a la experiencia de EF son mayores o menores.

### **6.5. Limitaciones**

Dentro de las limitaciones que se pueden encontrar en el estudio se encuentran, como se menciona a lo largo de la investigación, las referentes al escaso número de sujetos y a la poca variedad de estos, debido a que son 67 alumnos de siete carreras universitarias que se podían agrupar hasta en cinco al ser alguna de ellas doble grado. El motivo de no poder disponer de más participantes se debe, en primer lugar, a la escasez de tiempo que presenta la muestra, debido a que estos tienen una carga universitaria elevada y se encuentra finalizando el año, es decir, en etapa de exámenes y entregas finales. Y, en segundo lugar, la importancia de tener la Educación Física próxima, ya que la muestra necesitaba haber tenido la experiencia de esta asignatura cercana para poder responder a las preguntas del cuestionario adecuadamente y obtener unos resultados coherentes y significativos.

Otra limitación es el tiempo para analizar los resultados y extraer conclusiones, debido a que para poder examinar los datos obtenidos en el cuestionario era necesario contar con suficiente margen de tiempo para obtener las mediciones necesarias (media aritmética) y establecer comparaciones significativas entre las variables que se muestran en las tablas y los gráficos.

### **6.6. Novedades o fortalezas**

- Se trata de un estudio retrospectivo que busca la intención futura, es decir, el hecho registrado ya ha sucedido antes de la planificación del estudio, por lo que, se busca, a través de él, una mejora o reacción posterior que intervenga positivamente en los resultados o las conclusiones halladas.
- Diferenciación según las dimensiones de las variables de motivación y frustración, la AF realizada y el tipo de deporte más practicado, permitiendo establecer relaciones o conjeturas e intervenir directamente en cada uno, posibilitando el aumento de futuras líneas de investigación.
- Estudio sobre alumnos en primeros grados universitarios y su experiencia en Educación Física, permitiendo observar el deporte que practican actualmente y su posible relación con la situación experimentada en esta área.
- Conexión entre la experiencia en EF y la práctica deportiva actual, ya que, en vez de analizarlos por separado como otros estudios, busca encontrar una relación o vínculo que explique lo hallado.



### **6.7. Futuras líneas de investigación**

Este trabajo puede ser un punto de inicio para el planteamiento de líneas de investigación futuras relacionadas con los siguientes apartados:

- Realizar el estudio analizando las diferentes modalidades deportivas seleccionadas en relación con los niveles obtenidos en las dimensiones de motivación y frustración, es decir, en la experiencia con EF.
- Estudiar la influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva actual a largo plazo, es decir, llevar a cabo este estudio cada dos o tres años para poder establecer comparaciones u observar si hay alguna modificación significativa.
- Evaluar o conocer los aspectos motivacionales y referentes a la práctica deportiva de los docentes de Educación Física que han impartido clase a los sujetos de la muestra para, de esta manera, poder establecer conexiones o conseguir explicaciones para los resultados que se obtengan posteriormente.

### **7. Conclusiones**

Las principales conclusiones que se obtienen del estudio según los objetivos e hipótesis formuladas y los resultados hallados son:

1. Resultados positivos en las dimensiones de motivación, excepto en la regulación introyectada y en las de frustración de las necesidades psicológicas básicas, menos en la de autonomía, provocando una conexión directa entre ambas variables y una influencia evidente del área de EF en todos los niveles y aprendizajes.

En relación con esta conclusión, se confirmó la hipótesis 1.

2. Los sujetos de primer grado universitario presentan una actividad física y frecuencia semanal relativamente baja, encontrándose un alto porcentaje (casi la mitad) de alumnos con una práctica deportiva muy escasa o prácticamente sedentaria para estas edades.

3. Las principales prácticas deportivas que realizan los sujetos actualmente se centran en andar y en el gimnasio, perdiéndose gradualmente la participación en diferentes modalidades deportivas individuales o de equipo.

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

4. El tema de salud y de sentirse bien y el divertirse son los principales motivos que alientan a los sujetos a practicar AF en su tiempo libre. Por otro lado, a nivel negativo, la falta de tiempo y las escasas instalaciones deportivas impiden esta práctica.

En relación con estas tres conclusiones, se confirmaron las hipótesis 2, excepto la parte de actividad física y frecuencia al presentar un porcentaje bajo, y 3.

5. En líneas generales, un alto nivel en las diferentes dimensiones de la motivación (por encima de 3,5) y bajo en la frustración de las necesidades psicológicas básicas (por debajo de 2,5) en EF incrementa la posibilidad de realizar actividad física/deportiva de manera frecuente en su tiempo libre.

6. A nivel global, una motivación elevada y una frustración baja de las necesidades psicológicas básicas aumenta la probabilidad de realizar diferentes modalidades deportivas. En este caso, los alumnos que llevaban a cabo fitness (gimnasio) como actividad deportiva habitual en su tiempo libre presentaban mayor motivación y menor frustración en EF que los que tienen el caminar como práctica frecuente, sin embargo, la diferencia es muy pequeña e impide una conclusión tan clara.

En relación con estas conclusiones, se confirman las hipótesis 4 y 5.

Por último, como se ha mencionado anteriormente, este estudio continúa con la línea actual de intentar averiguar cómo afecta la experiencia en el área de Educación Física en la práctica deportiva futura. Sin embargo, resulta necesario realizar más estudios, con muestras mayores, para conseguir profundizar o hallar su causa.

## 8. Referencias bibliográficas

- Aisenstein, A. y Scharagrodsky, P. (2006), *Tras las huellas de la Educación Física escolar argentina. Cuerpo, género y pedagogía*, Prometeo Libros, 1880-1950.
- Arribas, S. y Arruza, A. (2004). El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte en jóvenes escolares de Guipúzcoa. En J. Díaz (Coord.), *III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*, 365- 380.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *J. Sport. Exerc. Psychol.* 33, 75-102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>
- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J. P. & Durand, M. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross national project. *British Journal of Education Psychology*, 65, 41-358.
- Brettscheider, W. (1999). *Cumbre Mundial sobre la Educación Física*. Berlín.
- Castelli, D.M., & Valley, J.A. (2007). The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 358-374.
- Cimarro, J. (2014). *Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables en los escolares del tercer ciclo de Educación Primaria en centros de las comarcas del Sur de Córdoba, y la influencia de la Educación Física sobre ellos* [Tesis Doctoral] Universidad de Granada.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., Van Der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S. & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motiv. Emot.* 39, 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Contreras, O. (1996), El lugar de la Educación Física en el currículum escolar. En Romero, E; Linares, D.; De la Torre, E. *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar*. PROMECO. Universidad de Granada.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Plenum.

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Del Castillo, J. M., Rodríguez, M. L., Jiménez-Beatty, J. E., Y Graupera, J. L. (2005). Influencia de la educación física escolar en la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 13, 71-86.
- Duda, J. L. (1992). Sport and exercise motivation: A goal perspective analysis. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and Exercise*, 57-91. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dwyer, T. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Ped Exer Sci*, 13, 225-237.
- Elliot, A.J. & Dweck C.S. (2005). *Handbook of competence and motivation*. The Guilford Press.
- Escartí, A., Cervelló, E. M. y Guzmán, J. F. (1996). La orientación de metas de adolescentes deportistas de competición y la percepción de los criterios de éxito deportivo de otros significativos. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 6, 27-42.
- Ferriz, R., González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la Inclusión de la Medida de la Regulación Integrada en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 329-338.
- Gagné, M., Forest, J., Gilbert, M.-H., Aubé, C., Morin, E., & Malorni, A. (2010). The Motivation at Work Scale: Validation evidence in two languages. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 628-646. <https://doi.org/10.1177/0013164409355698>
- Gagné, M., Forest, J., Vansteenkiste, M., Crevier-Braud, L., Van den Broeck, A., Aspel, A. K., Belrose, J., Bernabou, C., Chemolli, E., Güntert, S. T., Halvari, H., Indiyastuti, D., Johnson, P., Molstad, M. H., Naudin, M., Ndao, A., Olafsen, A. H., Roussel, P., Wang, Z. & Westbye, C. (2014). The multidimensional work motivation scale: Validation evidence in seven languages and nine countries. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 24(2) 178-196. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.877892>
- García, E., Rodríguez, P.L., Pérez, J.J., Rosa, A., y López, F. (2015). Autopercepción de competencia motriz y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares

de la Región de Murcia (España). *REXE: Revista de estudios y experiencias en educación*, 14(27), 49-61.

- García-Moya, I., Moreno C., Rivera, F., Ramos, P., y Jiménez-Iglesias, A. (2012). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 153-158.
- García, P. L. R., Marcos, L. T., Guillamón, A. R., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Casas, A. G., & Lopez, P. Physical Fitness Level and Its Relationship with Self-Concept in School Children. *Psychology*, 5 (18), 2009-2017.
- García-Ruso, H. M. (1994), Consideraciones acerca de un modelo de reflexión-acción aplicable a la formación de profesorado de Educación Física. En Romero, S. (coord.) *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Wanceulen. Sevilla, 155-166.
- Gálvez, A., Rodríguez-García, P.L., Tárraga, L., Rosa, A., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J.J., y Tárraga, P. (2015). Estado nutricional y calidad de vida relacionada con la salud en escolares del sureste español. *Nutr Hosp*, 31(2), 730-736.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A.C., Ferriz, R. & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences* 102 (November), 159-169.
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 859-875. <https://doi.org/10.1177/1356336X18783980>
- Goudas, M., Biddle, S. J. H. & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.
- Graber, K. C. & Locke, L. F. (2007). Are the national standards achievable? Conclusions and recommendations. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 416-424.
- Granero, A., Baena, A., Gómez-López, M. y Abrales, J. A. (2014). Estudio psicométrico y predicción de la importancia de la educación física a partir de las orientaciones de meta ("Perception of Success Questionnaire-POSQ"). *Psicología: Reflexão e Crítica*, 27(3), 443-451.
- Hernando, M. (2006). Calidad de vida, Educación Física y Salud. *Revista española de pedagogía*, 235, 453-464.

- Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y Currículum*. Servei de Publicacions. Universitat de València.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6 (22), 62-74.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.
- Mendoza, R., Sagrera, R. y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-90)*. Madrid. CSIC.
- Molina, R. y Camacho M. (2002). Capacitación de Docentes en I y II ciclo de Zona Rural en Educación Física. *Revista Reflexiones*, 80 (3) Universidad de Costa Rica.
- Moreno, L. A., y Gracia-Marco, L. (2012). Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica. *Anales de Pediatría*, 77(2), 136.e1–136.e6. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2012.04.011>
- Moreno, J. A., Alonso, N., Martínez Galindo, C. y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 225-243.
- Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Rojas, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 295-303.

- Moreno, J. A., González-Cutre, D., & Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The perceived locus of causality (PLOC) scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-333.
- Moreno, J. A., Hernández, A. y González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en Educación Física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26 (2), 213-222.
- Moreno, J. A., Sánchez, M., Rodríguez, D., Prieto, M. P. y Mula, C. (2002). ¿Puede el comportamiento del profesor influir en la valoración que el alumno realiza de la Educación Física? En Díaz, A. Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (eds.). *III Congreso de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia, Consejería de Educación.
- Moreno, J. A., Zomeño, T., Marín, L.M., Ruíz, L.M. y Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación*, 362, 380-401.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. MA: Harvard University Press.
- Nuviala, A., Tamayo, J. A., y Nuviala, R. (2012). Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(47), 389-440.
- Orozco, R. y Molina R. (2003). Actividad Física, recreación y salud en el adulto mayor. *Revista Inter Sedes*, 4(3), Universidad de Costa Rica.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R. y Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suarez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

TFM Investigación  
Influencia de la experiencia en EF sobre la práctica deportiva

- Reeve, J.M. (2012). A self-determination theory perspective on student engagement. In: Christenson SL, Reschly A and Wylie C (eds). *Handbook of Research on Student Engagement*. Springer, 149–172.
- Reeve, J.M. (2016). Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. In: Liu WC, Wang JCK and Ryan RM (eds) *Building Autonomous Learners*. Springer, 129–152.
- Rodríguez, A. C., Valenzuela, A. V., y Martínez, B. J. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, 43, 83-96.
- Romero Brest, E. (1900). *El ejercicio físico en la escuela (del punto de vista higiénico)*. Compañía Sud-América de billetes de banco.
- Ruiz, L. M. (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*. Gymnos.
- Ryan, R. M., Stiler, J. & Linch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence* 14, 226-249.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., y Andreo, M.M. (2015). Influencia de la actividad física extraescolar en el rendimiento académico de los escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 28-35.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A., De la Cruz, E., y Díaz, A. (2016). El Modelo de Responsabilidad Personal y Social a través del deporte para el desarrollo psicosocial en adolescentes. *Espiral, Cuadernos del Profesorado*, 9(8), 16-26.
- Sánchez, D. B. (2006). *La educación física*. Inde.
- Serra, J. R., Zaragoza, J., y Generelo, E. Influencias de “otros significativos” para la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*, 14(56), 735-753.
- Tárraga, M. A., Rosich, N., Panisello, J. M., Gálvez, A., Serrano, J., Rodríguez-Montes, J. A., y Tárraga, P. J. (2014). Eficacia de las estrategias de motivación en el tratamiento del sobrepeso y obesidad. *Nutric Hosp*, 30(2), 741-748.
- Tremblay, M. A., Blanchard, C. M., Taylor, S., Pelletier, L. G., & Villeneuve, M. (2009). Work extrinsic and intrinsic motivation scale: Its value for organizational



psychology research. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41, 213–226.

<https://doi.org/10.1037/a0015167>

Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G. & Kirk, D. (2014). Research on self-determination in physical education: key findings and proposals for future research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 97-121.  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.732563>

Vargas, P. y Orozco, R. (2003). La importancia de la Educación Física en el currículo escolar. *Intersedes: Revista de las Sedes Regionales*, 4 (7), 119-130.

Vlachopoulos, S.P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.

Vlachopoulos, S. P., Katartzi, E. S., Kontou, M. G., Moustaka, F. C. & Goudas, M. (2011). The revised perceived locus of causality in physical education scale: psychometric evaluation among youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 583-592.

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. & Scime, G. (2006). «It's who I am... really!». The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 79-104.

Yli-Piipari, S. (2011). *The development of students' physical education motivation and physical activity- A 3.5-year longitudinal study across Grades 6 to 9* [Tesis doctoral]. Universidad de Jyväskylä.

Zamarripa, J., Rodríguez-Medellín, R., Pérez-García, J. A., Otero-Saborido, F., & Delgado, M. (2020). Mexican Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 11, 253.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00253>

## 9. Anexos

### Anexo 1. Cuestionario



**Imagen 1.** Cuestionario del estudio. Fuente: elaboración propia.