



# **Variables Motivacionales en contextos de Actividad Física y Percepciones sobre la Educación Física**

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

*Investigación Aplicada*

*Doble Grado de Ciencias de la Actividad Física Y del Deporte  
con Magisterio de Educación Primaria*

**Alumno:** Pablo Herrero Rico

**Director:** Evelia Franco

**Curso:** 5º

**Fecha:** 23/05/2022

# ÍNDICE

<b>1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....</b>	<b>3</b>
<b>2. RESUMEN/ABSTRACT Y PALABRAS CLAVE .....</b>	<b>4</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>6</b>
<b>4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....</b>	<b>10</b>
4.1. Objetivos.....	10
4.2. Hipótesis .....	10
<b>5. MÉTODO .....</b>	<b>11</b>
5.1 Participantes.....	11
5.2 Instrumentos.....	12
5.3 Procedimiento.....	14
5.4 Análisis de datos .....	14
<b>6. RESULTADOS.....</b>	<b>16</b>
6.1 Motivación .....	16
6.2 Necesidades Psicológicas Básicas.....	17
6.3 Asignatura de Educación Física .....	19
<b>7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>20</b>
7.1 Motivación .....	20
7.2 Necesidades Psicológicas Básicas.....	21
7.3 Asignatura de Educación Física .....	22
7.4 Dificultades.....	23
7.5 Aportación en el Ámbito de la Educación Física.....	23
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>24</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>28</b>

## 1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

He decido escoger el descenso de la motivación en la práctica de actividad física con el paso de los años como tema principal de esta investigación aplicada debido a que siempre me ha llamado la atención cómo alguien, sobre todo algunas personas cercanas, pueden pasar de un mes para otro de hacer una cantidad considerable de ejercicio semanal, a ser una persona totalmente sedentaria.

Por esto mismo creo que es importante saber cuál es la motivación o desmotivación que sufren estas personas para abandonar una práctica tan saludable y divertida como lo es el hacer deporte o actividad física.

Además de todo esto, creo que también es importante tener en cuenta las distintas Necesidades Psicológicas Básicas que pueden tener las personas a la hora de realizar ejercicio físico, ya que, debido a estas necesidades que pueden surgir desde el interior intrapersonal, puede influir de una manera muy importante y casi definitiva en la persona para realizar o dejar de realizar una acción.

Por consiguiente, también creo que es importante conocer qué piensa el alumnado de Educación Física en colegios e institutos españoles acerca de esta asignatura, si la cambiarían, si piensan que debe ser obligatoria, si se merece más horas en el currículo, si piensan que es importante para su futuro, etc. Todo esto me influye de una manera muy directa en mi futuro profesional como docente de Educación Física, por lo que, conociendo más datos sobre estos temas, creo que podría desempeñar mejor mi trabajo y poder llegar a las máximas personas posibles y poderles hacer ver que la Educación Física es muy importante y que mantener un ritmo de actividad física mínimo lo es aun más para la mejora de sus vidas.

## 2. RESUMEN/ABSTRACT Y PALABRAS CLAVE

### **Resumen:**

Este trabajo de fin de grado consiste en una investigación aplicada sobre la motivación hacia la práctica de actividad física y deporte, además de la influencia de cuatro Necesidades Psicológicas Básicas, siendo estas la Novedad, la Autonomía, la Competencia y la Relación Social.

Para su realización se ha tenido que realizar un cuestionario y pasarlo a 104 personas con edades comprendidas entre los 12 y los 30 años, influenciando así también a la asignatura de Educación Física y la motivación que tienen o han tenido sus estudiantes al realizarla junto con la influencia de la misma en su vida diaria.

Esta investigación se ha realizado consolidándose con un marco teórico que se ha fijado tras la lectura de varios autores importantes tanto en el ámbito de la psicología como el de la educación física. Al igual que el cuestionario, se ha realizado mediante la elección de distintas preguntas de otros cuestionarios ya verificados sobre la motivación y sobre las necesidades psicológicas básicas.

Por último, el trabajo además de recoger los datos y exponerlos, se han realizado una serie de ideas y conclusiones acerca de los objetivos e hipótesis del mismo.

**Palabras clave:** Motivación; Novedad; Autonomía; Competencia; Relación Social; Educación Física.

### **Abstract:**

This final degree project consists of an applied research on the motivation towards the practice of physical activity and sport, as well as the influence of four Basic Psychological Needs, these being Novelty, Autonomy, Competence and Social Relationship.

In order to carry out this research, a questionnaire was carried out and passed to 104 people between the ages of 12 and 30, thus also influencing the subject of Physical Education and the motivation that students have or have had when taking it, together with its influence on their daily lives.

This research has been carried out consolidating with a theoretical framework that has been set after reading several important authors both in the field of psychology and physical education. Like the questionnaire, it has been carried out by choosing different questions from other already verified questionnaires on motivation and basic psychological needs.

Finally, in addition to collecting and presenting the data, a series of ideas and conclusions have been drawn about the objectives and hypotheses of the study.

**Keywords:** Motivation; Novelty; Autonomy; Competence; Social Relationship; Physical Education.

### 3. MARCO TEÓRICO

Según los últimos estudios, como el que realizó la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), nos podemos dar cuenta de que existe un notable decrecimiento en la práctica de deporte y actividad física por parte de la población adolescente en todo el mundo, ya que la gran mayoría de alumnado cursando educación primaria realiza algún tipo de actividad física, ya sea a través de actividades extraescolares, en las clases de educación física, etc., como bien se demuestra en el estudio realizado por Ortega et al. (2018). En cambio, según se va creciendo, la importancia de la actividad física va cambiando en nuestras vidas y se va reduciendo con el paso de los años, siendo bastante menos con el alumnado de educación secundaria y bajando notablemente una vez se cumple con la educación obligatoria ya que, teniendo en cuenta el desprendimiento de un mínimo de actividad física que se realiza en las clases de educación física, al dejar esta asignatura, se puede pasar de lo mínimo a la nada como apunta Hernández (2009) en su tesis doctoral.

La motivación parece ser un factor influyente para ver un decrecimiento de la realización de actividad física por parte de la población joven y que, según pasan los años se va observando que cada vez más gente va dejando de realizar actividad física; hay que saber qué es la motivación, entendiendo por esto un estado interno de nuestro cuerpo que puede ayudarnos a realizar diferentes acciones según el grado en el que afecte a la persona, es un impulso que nos mueve para poder conseguir diferentes logros, objetivos, metas, fines o satisfacer determinadas acciones o necesidades. La motivación explica por qué las personas inician, presentan o terminan un cierto comportamiento en un momento determinado.

Por todo esto, podemos saber que la motivación tiene una gran relevancia a lo largo de nuestra vida, es un estado que nos ayuda sobre aquellos objetivos que deseamos obtener y en las diferentes actividades que realizamos, como nos certifica López (2014).

Existen, según la Teoría de la Autodeterminación, diferentes tipos de motivación: una nos nace desde el interior de nuestra persona y nos sale de manera natural (intrínseca), es decir, una persona que está motivada intrínsecamente está realizando la acción en concreto debido a que le produce un placer interno, porque le gusta. No realiza esa acción por los resultados que pueda llegar a obtener, sino por la mera satisfacción personal por la realización de la acción. (Ospina, 2006)

En cambio, cuando la motivación proviene del exterior del individuo, se le llama motivación extrínseca y se da en el momento en el que el individuo está siendo motivado

por factores externos a su persona, como puede ser, por ejemplo, el ambiente o, incluso, otras personas. Además, sería también motivación extrínseca aquella que se da cuando un individuo recibe esa 'dosis' de querencia hacia la actividad debido al resultado final, por la recompensa que se le da a la persona al haberla realizado (bien); como puede ser, por ejemplo, un incentivo económico, la no ejecución de un castigo, el haber ganado un partido... (Soriano, 2001)

Al querer estudiar la población joven y qué les motiva a la hora de realizar actividad física, existen numerosos estudios que han abordado la motivación en contextos universitarios, pero una de las teorías más importantes la de Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) que postula que el comportamiento es regulado por tres necesidades psicológicas básicas, primarias y universales; siendo estas la autonomía, la competencia y la relación de uno mismo con el resto de personas; motivan al comportamiento humano; la satisfacción que se logra teniendo en cuenta estas tres necesidades básicas del ser humano determina la motivación, y la frustración de no verse cumplidas como uno querría, se asocia con diferentes variables desadaptativas. Otros trabajos sugieren (Franco, Martínez y Trucharte, 2021) que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas puede verse afectada las distintas metodologías que se han ido utilizando en el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo, por el contrario, escasos los estudios que digan que la frustración de las mismas en este contexto tenga que ver con la desmotivación de una persona a la hora de realizar actividad física. Estas necesidades especifican las condiciones necesarias para la salud psicológica y su satisfacción se asocia con un funcionamiento más efectivo. Según diversas investigaciones, cada una de ellas desempeña un papel importante para el desarrollo y la experiencia óptima de las mismas, así como el bienestar en la vida diaria (Ryan & Deci, 2000), por lo que esto hace que ninguna pueda ser frustrada sin consecuencias negativas. Otro estudio que también se basa en la Teoría de la Autodeterminación es el que realizan Sicilia-Camacho, Ferriz-Morel y González-Cutre (2014) al analizar la relación entre la satisfacción de las Necesidades Psicológicas básicas durante la Educación Física recibida en la Educación Secundaria Obligatoria y las conductas saludables al inicio del Bachillerato, teniendo como objetivo analizar el efecto de predicción que tuvo la satisfacción percibida de las tres necesidades psicológicas básicas en la educación física recibida durante su etapa estudiantil de la misma, teniendo en cuenta el efecto de mediación de la motivación autodeterminada. Los resultados mostraron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predijo la motivación

autodeterminada y, esta misma, predijo la práctica física y deportiva realizada en el tiempo de ocio, además de otras conductas relacionadas con la salud.

Como se puede observar, estos estudios tienen resultados muy parecidos entre sí, llegando a predecir prácticamente las mismas consecuencias al realizar los distintos estudios, pero teniendo en cuenta los mismos aspectos, como lo pueden ser las necesidades psicológicas básicas en la educación física.

Buzón y Conde (2017) analizaron también las necesidades psicológicas básicas en educación física y las relaciones entre los climas motivacionales, teniendo como objetivo comprobar la relación existente entre los diferentes climas motivacionales transmitidos por el docente de educación física y las necesidades psicológicas básicas del propio alumnado de educación física. Al mismo tiempo, se realizó también un análisis de la relación entre los climas motivacionales y la necesidad psicológica básica de novedad. El estudio muestra que los resultados indicaron la importancia de llevar a cabo un clima motivacional que implique a la tarea, ya que este clima tiene una relación positiva con las necesidades psicológicas básicas, permitiendo así su satisfacción y, lo que encontró también fue que la necesidad de novedad tiene una relación positiva con el clima de tarea y con las demás necesidades psicológicas básicas.

Según Fernández-Espínola, Almagro y Tamayo (2020) se realizó un estudio en el que se analizó la novedad y el rol que puede ejercer la misma en la motivación humana, testando un modelo en el que se relacionaba el clima motivacional que implica a la tarea con la necesidad de novedad, la motivación intrínseca y la intención de ser una persona físicamente activa. Dicho estudio se realizó a estudiantes que cursaban desde primero de educación secundaria obligatoria hasta alumnado de primero de bachillerato; y los resultados del estudio mostraron que el clima motivacional que implica a la tarea predijo positivamente la necesidad de novedad, la cual, a su vez, predijo positivamente la motivación intrínseca y ejerció un rol mediador entre ambas. Finalmente, la motivación intrínseca predijo también de una forma positiva la intención de ser físicamente activo. Por lo que, este estudio nos muestra que la propuesta de tareas, metodologías y materiales novedosos por parte del profesorado de Educación Física, podrían aumentar los niveles de motivación en los alumnos y alumnas que realizan esta asignatura y, en consecuencia, incrementar su intención de practicar actividad física fuera del contexto escolar.

Otro de los factores que hay que tener en cuenta a la hora de apreciar la investigación aplicada de este trabajo, es tener en cuenta el porqué del abandono deportivo, por qué las personas adolescentes y las personas jóvenes comienzan a dejar de hacer ejercicio físico;

si realmente es por falta de motivación, desgana, o disgusto o rechazo hacia la actividad física; o si, por el contrario, se dan otros factores del tipo: exigencia académica, falta de tiempo para realizarla porque anteponen otras situaciones a la práctica de actividad física y deporte.

También, en este estudio se tendrá en cuenta, a parte de la edad, el género de la persona encuestada, por ver si así se modifica significativamente la expresión de interés y motivación por la realización de la actividad física, así como los motivos de abandono expuestos anteriormente, o, directamente, la no práctica de actividad físico-deportiva. Estos motivos de abandono (sobre todo) como de no práctica de actividad física desde un principio, se podrían estudiar para sí poder desarrollar una serie de programas de intervención en edades tempranas que sean competentes y sostenibles para así poder ayudar en el estilo de una vida saludable en la población joven.

En base a todo lo anterior, en este trabajo se realiza un estudio para avanzar en el conocimiento de la causa de este descuido hacia algo tan sano como es el hacer deporte o actividad física, saber si es por falta de motivación y desgana, falta de tiempo y necesidad de satisfacer otras necesidades reflejadas antes en el tiempo como puede ser priorizar estudios antes que todo o la satisfacción social en vez de, por ejemplo, ir a entrenar.

## 4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

### 4.1. Objetivos

- Conocer la motivación de la población joven y adolescente hacia la práctica (o no) de Actividad Física.
- Analizar los niveles de satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en practicantes de Actividad Física.
- Estudiar las percepciones sobre la asignatura de Educación Física en adolescentes y jóvenes practicantes de Actividad Física

### 4.2. Hipótesis

- Existe una despreocupación por una gran parte de la población hacia la práctica de la actividad física según va avanzando la edad. Cuando nos fijamos en la etapa de la niñez, la mayor parte los sujetos realizan un mínimo de actividad física; en cuando se pasa a la adolescencia, se disminuye esta población que realiza actividad física y, por último, cuando formas parte de la población joven existe un gran decrecimiento por parte de esta población en cuanto al mínimo de actividad física que exige la OMS para no considerarse como una persona sedentaria.
- Los seres humanos tenemos una serie de necesidades psicológicas básicas que son esenciales para la práctica de ejercicio físico, cuanto más se compadezcan estas necesidades en el ejercicio físico, más te gustará realizarlo.
- Existe una gran diferencia de perspectiva acerca de la asignatura de Educación Física entre personas de la misma clase y estas tienen una gran influencia a la hora de realizar actividad física extraescolar no realizarla.

## 5. MÉTODO

### 5.1 Participantes

Durante la intervención de este estudio han participado un total de 104 personas con una edad entre los 12 y los 30 años, como se puede observar en la Figura 1, en la que se presenta la distribución de participantes según su edad:

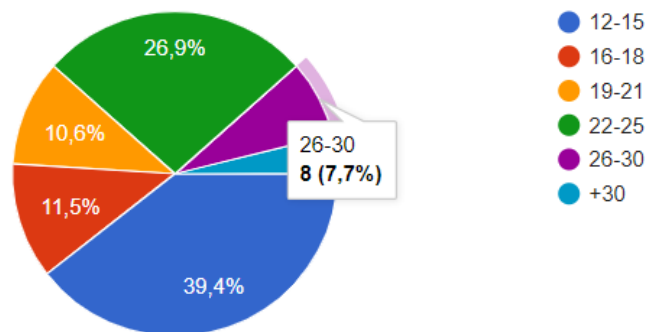


Figura 1. Distribución de los participantes en el estudio.

Teniendo en cuenta la Figura 1, nos podemos dar cuenta de que la edad media es de 23,635 años, es decir, veintitrés años y medio con una desviación típica de 1.79.

Hemos tenido en total una participación de 53 personas menores de edad que hayan realizado el cuestionario, y 51 personas ya adultas según la ley de nuestro país, España.

De todas estas personas, hemos tenido prácticamente tanto la mitad de mujeres (52) como la mitad de hombres (51), tal y como se puede observar en la Figura 2.

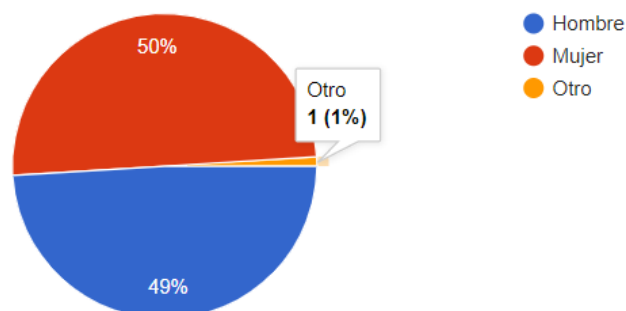


Figura 2. Distribución del estudio en cuanto al género.

Los participantes que han colaborado en esta encuesta han sido por conveniencia, es decir, han sido participantes próximos al investigador sin medir requisitos específicos, más allá de que estuviesen en la edad requerida y mencionada anteriormente, entre los 12 y los 30, siendo, o adolescentes, o jóvenes. Otro de los requerimientos para poder realizar la encuesta es que sea una persona que se identifique como alguien físicamente activo, que realice actividad física en su vida. Estos han sido los dos únicos criterios de inclusión que se han establecido para la posible realización del cuestionario al completo. A su vez, se ha empleado la técnica de la ‘Bola de Nieve’ ya que, aquellos participantes que quisieran podrían enviar el formulario a otras personas que conociesen y que pudieran completar dichos requisitos. Como bien nos comentan en Explorable.com (2009) esta técnica es un muestreo en cadena; es un muestreo no probabilístico utilizada para identificar a los sujetos potenciales. Al funcionar en cadena, lo que se hace es que, al investigar a los primeros sujetos, estos le ayudan para identificar a más personas que sigan las consignas requeridas y que tengan un rasgo de interés similar. El proceso de muestreo de bola de nieve es como pedirles a tus sujetos que designen a otra persona con el mismo rasgo como el próximo sujeto. Luego, el investigador observa a los sujetos designados y sigue de la misma manera hasta obtener el número suficiente de sujetos. El que se ha realizado en este caso es del tipo muestre de bola de nieve discriminatorio exponencial ya que no cualquier persona valdría para la investigación e iba la encuesta en cadena, de persona a persona. Las ventajas de este tipo de muestreo es que el proceso es barato, simple y rentable, aparte de que no requiere de una planificación intensa ni de manos de obra que otras técnicas de muestreo sí que necesitan.

## 5.2 Instrumentos

En la primera parte del cuestionario administrado (Anexo 1), se incluyeron algunas preguntas sociodemográficas como la edad de los sujetos y el género.

Para evaluar la motivación hacia la actividad física de los participantes, se utilizó un cuestionario con preguntas obtenidas de otros cuestionarios como el de Moreno (2007) y otras preguntas de mi propia creación. Las preguntas del primer cuestionario han sido obtenidas mediante la escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2), Markland y Tobin (2004).

Para evaluar las necesidades psicológicas básicas se utilizó, por un lado, la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES, Moreno et al., 2008)

integrando la satisfacción de novedad (González-Cutre y Sicilia, 2019; González-Cutre et al., 2016), y, por otro, la Escala de Satisfacción y Frustración de la Necesidad de Novedad (Novelty Need Satisfaction and Frustration Scale, NNSFS) por González-Cutre et al. (2016), González-Cutre y Sicilia (2019) y González-Cutre et al. (2019).

El primero consta de tres dimensiones, la satisfacción de autonomía, la satisfacción de competencia y de relaciones con los demás. Cada dimensión del primer cuestionario cuenta con cuatro ítems, como por ejemplo:

En la dimensión referente a la satisfacción de la autonomía: “Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios”

En la dimensión de satisfacción de competencia: “Siento que he tenido una gran progresión respecto al objetivo final que me he propuesto.”

Y, en la dimensión de satisfacción de relaciones sociales: “Me siento muy cómodo/a con el resto de compañeros/as cuando hago ejercicio.”

En cuanto a la segunda escala, la escala de Satisfacción y Frustración de la Necesidad de Novedad tiene un total de doce ítems y, un ejemplo es: “Creo que se plantean situaciones novedosas para mí”

Refiriéndonos a las preguntas utilizadas para evaluar la percepción existente en el alumnado de Educación Física hacia dicha asignatura, se ha utilizado el cuestionario de Bailey (2006) que, a su vez, fue tomando como base de los trabajos de Moreno et al. (1996), Ruiz-Juan, García-Montes, y Hernández-Rodríguez (2001) y Whitehead y Biddle (2008). Esta variable trata de distinguir entre los sujetos que realizan la asignatura de Educación Física en su centro escolar, calificándolos como adolescentes si esto se daba; y los que no realizan Educación Física debido a que ya no están en la edad como para poder realizarla, calificándolos como jóvenes.

Por otro lado, una variable de estudio más ha sido la influencia de dicha asignatura, la Educación Física, en realizar o dejar de realizar Actividad Física en su vida cotidiana; teniendo un total de siete ítems dedicados a dicha variable.

Para finalizar, la variable a la que más se ha enfocado este estudio, junto con las Necesidades Psicológicas Básicas, ha sido la motivación que tiene esta población hacia la práctica de Actividad Física, con un total de dieciocho ítems a lo largo del cuestionario.

### 5.3 Procedimiento

El procedimiento que se ha llevado a cabo en esta investigación ha sido progresivo, es decir, lo primero que se hizo fue pensar acerca del tema en cuestión y de lo que se quería investigar, y después se concretó un poco más en el tema de las Necesidades Psicológicas Básicas y de la motivación que tenían las personas de estas edades en realizar o no actividad física.

Tras concretar lo que se quería hacer, se puso en marcha la investigación, empezando por el marco teórico para ver qué se podía hacer y cómo hacerlo de la mejor manera posible. Luego de realizar el marco teórico, se investigaron distintas encuestas realizadas y ya testeadas para que no cupiese ninguna duda de que pudiese ser oficial la investigación y se realizó el cuestionario que, una vez verificado, se pasó a un grupo de personas para que lo contestasen y así poder analizar los datos (expuestos a continuación).

### 5.4 Análisis de datos

La información obtenida a través del Anexo 1 se ha analizado realizando las medias de las respuestas de los ítems según su variable, es decir, si la variable a medir era la relación social, se realizaba la media de las respuestas obtenidas (desde el 1 hasta el 5, dependiendo de si estaban totalmente en desacuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación) para así poder sacar una tabla extra en la que se pudiese observar cuánto por ciento es de importante las relaciones sociales a la hora de realizar ejercicio físico para los individuos encuestados. Si el número era más cercano a 1 querría decir que no le dan tanta importancia a esa dimensión y si, por el contrario, era más cercano a 5 es que sí que le dan mucho valor a esa dimensión. Por seguir con el ejemplo de la importancia de las relaciones sociales en el momento de realizar ejercicio físico sale que, para el 53.675% de las personas encuestadas esta necesidad psicológica básica era tan necesaria como un 5, un 32.6% era un 4 de necesaria, mientras que un 3 de importancia le daban el 10.525%, un 2 solamente el 1.875 y un 1 únicamente el 1.325 como se puede observar en la Figura3:

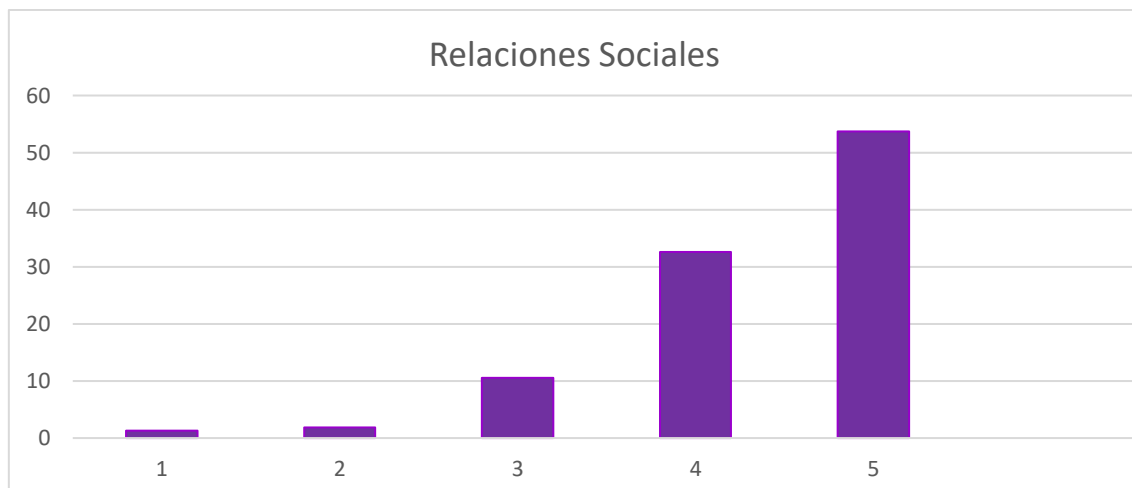


Figura 3. Media de la Necesidad Psicológica Básica, Novedad.

Todos estos datos están expuestos en el siguiente apartado y la discusión sobre los mismos en el último junto con las conclusiones que se han llegado a sacar acerca de los mismos.

## 6. RESULTADOS

### 6.1 Motivación

Si nos referimos al primer objetivo, el relacionado con la motivación de esta población hacia la realización o no realización de ejercicio físico, los resultados de la encuesta nos muestran las causas por las que las personas encuestadas realizan actividad física, siendo estas las representadas en la Figura 4 y en la Figura 5. Diferenciando así entre causas y motivación siendo estas, la motivación como la razón que te mueve a realizar ejercicio físico y las causas como las obligaciones que puedes tener.

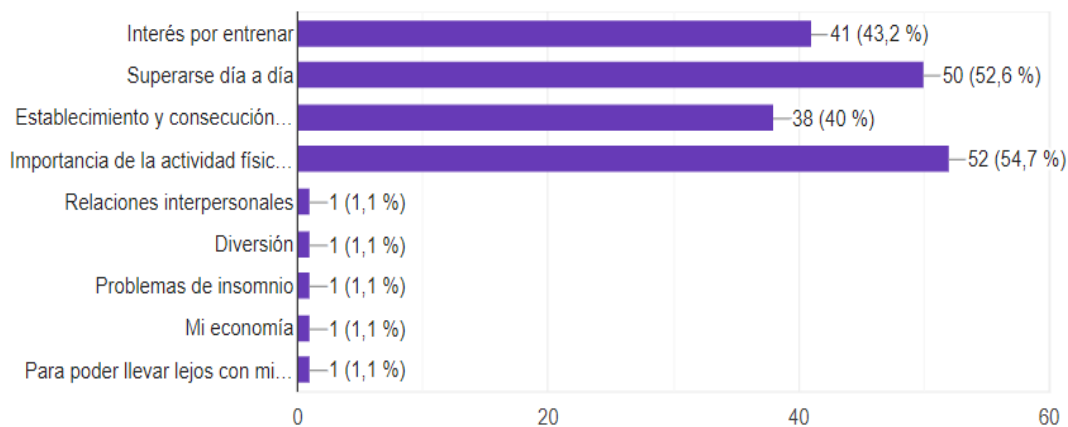


Figura 4. Motivación de los encuestados hacia la realización de ejercicio físico.

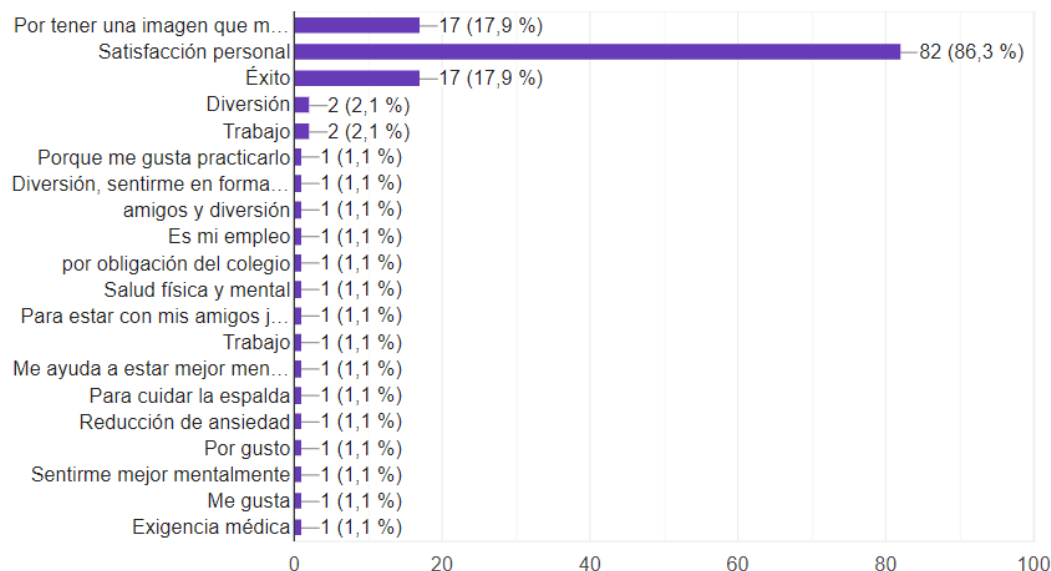


Figura 5. Causas por las que los entrevistados realizan ejercicio físico.

Y en general las sensaciones que tienen que ver con la motivación es que se valoran mucho los beneficios que tiene la realización de actividad física porque es importante para cada persona de manera individual hacer ejercicio físico y porque lo encuentran como una actividad agradable y divertida. De la misma manera también nos encontramos con una inmensa mayoría de votos a favor en el momento en el que se valora la importancia de la realización de actividad física, como por ejemplo, no realizarlo porque otras personas te lo digan, sino por decisión personal y porque le ven un sentido.

## 6.2 Necesidades Psicológicas Básicas

El segundo objetivo que se quería realizar era el análisis de la influencia de las Necesidades Psicológicas Básicas (cuatro de ellas, la novedad, la autonomía, la competencia y la relación social) a la hora de practicar deporte o realizar actividad física. Ver esta influencia nos sirve si estas necesidades psicológicas son, como su nombre indica, necesarias para las personas entrevistadas (adolescentes y jóvenes) en el momento de realizar ejercicio físico.

Gracias al estudio realizado y a la encuesta seleccionada, podemos obtener estos datos sobre las necesidades psicológicas básicas, siendo el número uno que los individuos no sienten esa necesidad para realizar actividad física, y el cinco todo lo contrario, que sí que se necesita. Estos datos han sido obtenidos a través de la realización de las notas medias

que han ido marcando los participantes según las preguntas de cada necesidad psicológica básica, obteniendo así el resultado de la Figura 6.

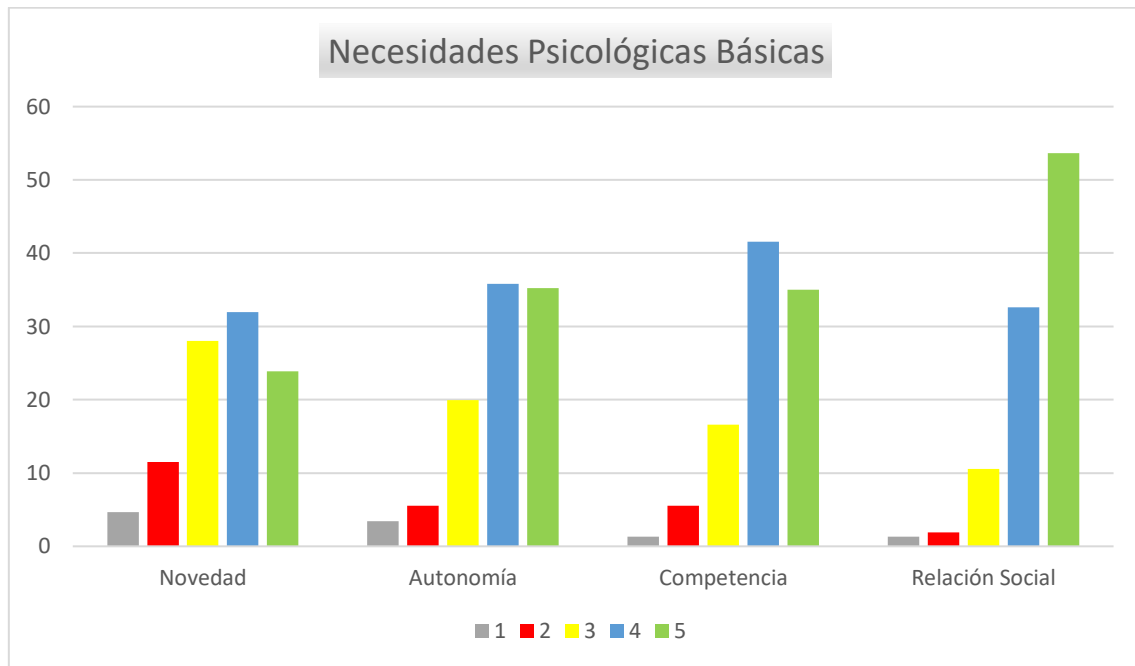


Figura 6. Porcentajes de importancia de las NPB en relación con el deporte y la actividad física.

Como se puede observar en la Figura 6, en la Necesidad Psicológica Básica que más controversia ha habido ha sido en la necesidad de novedad, ya que la mayoría de los encuestados, al realizar actividad física, la ejecutan según lo que les mande su entrenador o profesor, por lo que no pueden modificar lo que se les enseña; como bien se puede mostrar en la Figura 6.

En cuanto a la Figura 6, también podemos observar que en este rango de edad la influencia social afecta mucho a la hora de hacer ejercicio físico y que la necesidad psicológica básica de relacionarse con el resto de personas es muy importante, estando más de la mitad de los encuestados totalmente de acuerdo con las preguntas acerca de esta necesidad y no llegar ni al 4% de los encuestados los que no lo consideraban importante.

Por último, la autonomía y competencia muestran unos datos que también nos hacen indicar que son importantes a la hora de realizar ejercicio físico, pero de una forma más moderada, aunque no tan discutida como la novedad.

### 6.3 Asignatura de Educación Física

En cuanto al tercer objetivo que se plantea en este estudio, que tiene que ver con la asignatura de Educación Física, más del 90% de los encuestados han votado que sí que les gusta esta asignatura y in 86% piensan que es importante para su formación. Al mismo tiempo, más de un 82% de los encuestados piensan que debe ser, tal y como es, una asignatura obligatoria para todos los educandos mientras que, si fuese una asignatura optativa, solamente un 4% no la elegiría. Si nos centramos en la importancia que tiene un profesor o profesora de Educación Física, vemos que más de un 65% de los participantes han contestado que, en su caso, su motivación e interés por la actividad física sí que se ha visto motivado por esta figura de docente, interrelacionando también esto con el objetivo anterior. Por último, como se puede ver en la Figura 7, expuesta a continuación, la asignatura de Educación Física sí que se encuentra importante hacia esta población de una manera muy notable.

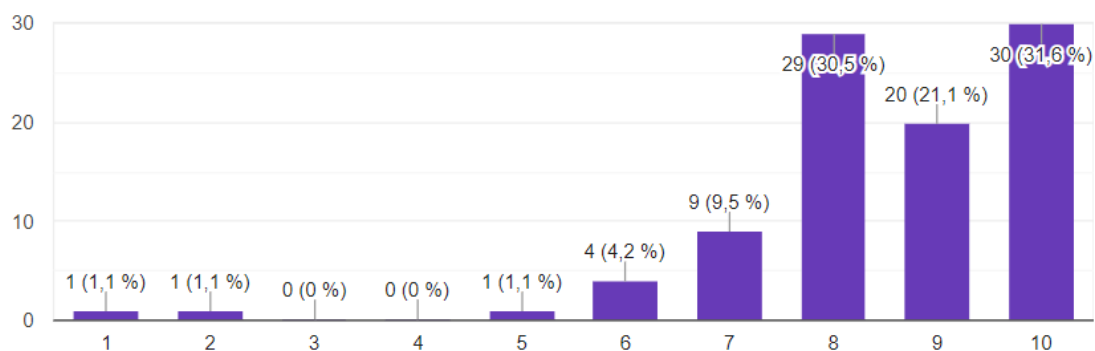


Figura 7. Importancia según los encuestados a la asignatura de Educación Física.

## 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La mayoría de los resultados obtenidos han sido los esperados.

En primer lugar, todas las personas que han contestado que no realizaban actividad física, eran mayores de edad, dándonos cuenta así de que con el tiempo se van perdiendo las ganas de realizar deporte. Después, también podemos observar que la única persona que ha contestado lo más negativo posible (negativo refiriéndonos en cuanto a la práctica de actividad física) ha sido un menor de edad que el único ejercicio físico que realiza es en la asignatura de Educación Física y que además no le gusta.

Además, podemos observar gracias al cuestionario de que da igual del género que seas ya que no existe una diferencia real entre el masculino y el femenino; lo contrario justo que la cantidad de horas que empleas a realizar actividad física, ya que, a más horas, según este cuestionario, más te gusta y más importancia le das a la Educación Física.

Del mismo modo, también es importante resaltar que el tipo de actividad física que se realiza no llega a influir tanto en cuanto a la motivación hacia la realización de ejercicio físico, pero sí en cuanto a las necesidades psicológicas básicas, ya que dependiendo de lo que realices, puedes buscar unas cosas u otras.

Todo lo contrario que dice Luengo (2007) ya que, en este estudio, se ve una clara diferencia entre géneros ya que las mujeres realizan menos cantidad de ejercicio físico que los hombres, habiendo una diferencia de casi un 15% más en niños que en niñas.

### 7.1 Motivación

El primer objetivo por la elaboración de este trabajo es “conocer la motivación de la población joven y adolescente hacia la práctica (o no) de Actividad Física.” Por lo que, si nos vamos fijando poco a poco en las diferentes secciones que hay en el cuestionario, podemos darnos cuenta de que, sobre la motivación, lo dicho, ha sido lo esperado y además se han añadido algunos resultados un tanto curiosos por los que los individuos entrevistados realizan ejercicio físico, pero en la encuesta los resultados han sido los esperados dándose siempre todas las opciones.

Al igual que también podemos fijarnos en otros estudios que dicen lo mismo, como es el caso del estudio realizado por la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, al exponernos que, por ejemplo, las personas que practican programas que tuviesen que ver con el *fitness* estaban más preocupadas por su

imagen corporal y por el reconocimiento social que por cualquier otra cosa, y esa era su principal motivación.

Esto nos hace ver que la motivación que tiene una persona para realizar ejercicio físico es muy importante y, debido a ella, el individuo que realiza esta actividad física la puede afrontar con un mayor deseo, con ganas de conseguir los objetivos que se haya propuesto, ya sea la salud personal, metas deportivas o incluso razones médicas como aliviar estrés. También, si los individuos tienen una motivación positiva podrá obtener un mayor rendimiento y realizar el ejercicio con mayor eficacia.

## 7.2 Necesidades Psicológicas Básicas

Pasando ya a los resultados obtenidos en las preguntas que tienen que ver con las Necesidades Psicológicas Básicas, se puede observar que, en las edades más avanzadas, la menos necesaria es la novedad ya que, aunque exista monotonía y siempre se haga lo mismo, la gente sigue realizando actividad física ya que es lo que hay y eso gusta; sobre todo pasa en las personas que practican deporte como tal y, cuanto más se “profesionaliza” el deporte, más monótonos son los entrenamientos debido a lo que se debe ajustar y lo que se debe realizar.

Como se puede observar en la Figura 4, estas necesidades psicológicas básicas sí que parecen ser bastante necesarias para la mayoría de los sujetos entrevistados ya que se puede apreciar una gran diferencia entre los aspectos positivos que estas generan, en contra de los negativos, que no han sido prácticamente seleccionados.

Después, la Autonomía y la Competencia que tiene uno los resultados nos muestran que son más o menos iguales, sí que son importantes, pero no indispensables a la hora de realizar el ejercicio, ya que condicionan, pero no son fundamentales. No como las Relaciones Sociales, ya que se puede observar que mantener unas buenas relaciones sociales con los compañeros en los entrenamientos es muy importante y se tiene mucho en cuenta a la hora de que te guste más o menos el deporte. También se puede observar que, según la edad, esta necesidad es muy importante o solo importante, siendo muy importante en la adolescencia.

Por lo tanto y, con todo esto, se puede decir en cierta medida que, la hipótesis inicial es correcta, y que según una persona según va creciendo va dejando de lado la realización de actividad física debido a una falta de interés, tiempo y/o motivación por el mismo y

asimismo se ve reflejado en los resultados obtenidos, aunque aun así se han visto mejores resultados de los obtenidos en cuanto a la cantidad de personas que realizan ejercicio físico en edad juvenil.

### 7.3 Asignatura de Educación Física

En cuanto a la asignatura de Educación Física, los resultados muestran que sí que es una asignatura querida por los estudiantes y que le dan la importancia que, en mi opinión, merece; habiendo también todas las respuestas posibles, es abrumador el resultado positivo de todas las preguntas hacia la querencia de dicha asignatura.

Esto también nos lo puede confirmar el estudio de Martínez, J. J. A., López, J. N., Molina, Á. M., & López, J. M. (2015) en el que nos dice explícitamente que *“cabe destacar que la gran mayoría de los alumnos conceden un alto grado de diversión e interés hacia la asignatura de educación física, por lo que también existe una manifiesta demanda de más horas semanales de clase en dicha asignatura.”*.

De esta manera podemos saber que es muy importante la motivación en el alumnado de secundaria hacia la asignatura de educación física ya que es lo que hace que a los encuestados les guste tanto como aparece en los resultados. Del mismo modo que hay gente motivada hacia la práctica de educación física, también hay gente que no está tan motivada y a ese rango de personas es al que el profesor de educación física tiene que llegar para intentar meterles en el mundo de la actividad física de tal manera que se puedan involucrar con la asignatura. Una de las maneras de hacerlo es, por ejemplo, enseñar todo tipo de deportes y actividades físicas, no solamente las más conocidas; ya que así es más probable que puedas involucrar a la totalidad de la clase hacia la asignatura. Es importante conocer las competencias que tiene tu alumnado para así poder ofrecerles la mayor cantidad de oportunidades posibles y que se puedan sentir bien la realizar deporte y lograr el objetivo principal de la educación física, conseguir ciudadanos físicamente activos y saludables.

Para los profesores de educación física y futuros docentes como yo, esta información puede ser utilizada de tal manera que te asegures que cada semana realizas cosas novedosas, es importante esta novedad para que el alumno se sienta atraído hacia la tarea. Lo mismo pasa con las relaciones sociales que se dan dentro de la clase, las amistades a esta edad son de lo más importante para el educando y es necesario reforzar en ello, por

eso es importante que el profesorado de educación física tenga en cuenta los tipos de relaciones sociales que se dan en su aula y saber cómo abordarlas y manejarlas bien.

#### 7.4 Dificultades

Las dificultades encontradas se han visto sobre todo a la hora de analizar los distintos resultados obtenidos, cómo relacionarlos entre sí y plasmarlos de una manera eficaz y óptima en el trabajo. Aunque la mayor dificultad ha sido encontrar a diferentes personas para realizar el cuestionario ya que, al ser todas de un ámbito cercano al mío, son el mismo tipo de perfil y puede que no refleje la realidad de la sociedad.

#### 7.5 Aportación en el Ámbito de la Educación Física

Este trabajo puede tener una aportación positiva en el ámbito de la Educación Física ya que los resultados obtenidos son querenciosos y nos hacen ver que, esta, sigue siendo una asignatura muy necesaria y que, además, gusta a los estudiantes que la practican y que, los que la han practicado, la mayoría también tiene buenos recuerdos de la misma (aunque también pueda existir gente que no).

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buzón Valencia, P., & Conde García, C. (2017). Análisis de las relaciones entre los climas motivacionales y las necesidades psicológicas básicas en Educación Física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 9, 3. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i9.3196>
  
- Carlos Fernández-Espínola, Bartolomé J. Almagro, Javier A. Tamayo Fajardo (Ed.). (2020). *Predicción de la intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación Física: un modelo mediado por la necesidad de novedad*.
  
- Coll, D. G.-C., & Perfil, V. T. mi. (s/f). Centro de Investigación del Deporte (CID). UMH. Blogspot.com. Recuperado el 14 de julio de 2021, de <https://cidumh.blogspot.com/2019/12/nuevo-instrumento-de-medida.html>
  
- Explorable.com (Apr 24, 2009). Muestreo de bola de nieve. May 13, 2022 Obtenido de Explorable.com: <https://explorable.com/es/muestreo-de-bola-de-nieve>
  
- Gil-Arias, A., Valencia-Peris, A., Leo, F. M., Fernández-Rio, J., Sevil-Serrano, J., Lizandra, J., Pulido, J. J., Cañadas, L., García López, L. M., López-Gajardo, M. A., Sáenz-López, P., Burgueño, R., Ferriz, R., Fierro-Suero, S., La, D., Científica, E., & García-González, L. (2021). *Cómo motivar en educación física : Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica* (L. García-González, Ed.). Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.

- Hernández, L. A. (2009). Análisis de la Actividad Física de los escolares de Primaria y Secundaria de la ciudad de Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- López, T. (2014, enero 22). *Beneficios de la motivación*. NoSoloEconomia: Negocios, Innovación, Personas. <https://nosoloeconomia.com/beneficios-de-la-motivacion/>
- Contreras y Arturo Díaz, P. G. R. C. O. R. (2017). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta* 2012, Vol. 40, núm. 3, pp. 115-124 ICE. Universidad de Oviedo. Recuperado el 10 de febrero de 2022, de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/4234/01720123017690.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (27) pp. 174-184 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm)
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(1), 45-54.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100005>

- Martínez, J. J. A., López, J. N., Molina, Á. M., & López, J. M. (2015). Preferencias del alumnado en los contenidos de educación física en 3º y 4º de e.S.O. *EmásF*, 36, 56–65.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391811>
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.  
<https://www.cid-umh.es/wp-content/uploads/2010/11/breq-2.pdf>
- MORENO MURCIA, J. A., CERVELLÓ GIMENO, E., & GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. (2012). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *APUNTES DE PSICOLOGÍA*, 25(1), 35–51.  
Recuperado a partir de <https://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113>
- Murcia, J. A. M., Silva, F. B., Pardo, P. J. M., Rodriguez, A. C. S., & Hernández, E. H. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 12(48), 4–4.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4093795>
- Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Valero, G. G., Castro Sánchez, M., & Cuberos, R. C. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos digital*, 34, 218–221.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736350>
- Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, *y que eso pone en peligro su*

*salud actual y futura.* (s/f). Who.int. Recuperado el 23 de mayo de 2022, de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

- Valencia y Cristina Conde García, P. B. (Ed.). (2017). *Análisis de las relaciones entre los climas motivacionales y las necesidades psicológicas básicas en educación física.*

## 9. ANEXOS

### **CUESTIONARIO:**

<https://forms.gle/Ady154vcv6AF7Sp66>

SECCIÓN	PREGUNTA	OPCIONES
Introducción	Género	Hombre / Mujer / Otro
	Edad	12 -15/ 16-18 / 19-21/ 22-25/ 26-30/ +30
	¿Realizas actividad física?	Sí / No / Solo en Educación Física
	¿Practican tus padres algún deporte?	Sí / No
	Si tienes hermanos o hermanas, ¿practican algún deporte?	Sí / No
	¿Cuántas horas de actividad física practicas a la semana?	Del 1 al 9 / +9
	¿Tipo de actividad física que practicas?	Deporte individual / Deporte colectivo / Actividad física / Educación Física
Motivación	¿Causa por la que realizas ejercicio físico?	Imagen / Satisfacción personal / Éxito / Otro
	¿Qué te motiva a la hora de realizar ejercicio físico?	Interés por entrenar / Superarse día a día / Establecimiento y consecución de metas y objetivos / Importancia de la actividad física... / Otro
	Yo hago ejercicio físico porque los demás me dicen que debo hacerlo	Del 1 al 5

	Yo hago ejercicio físico porque me siento culpable cuando no practico	
	Yo hago ejercicio físico porque valoro los beneficios...	
	Yo hago ejercicio físico porque creo que es divertido	
	No veo por qué tengo que hacer ejercicio físico	
	Yo hago ejercicio físico porque me dicen que debo hacerlo	
	Yo hago ejercicio físico porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión	
	Yo hago ejercicio físico porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	
	No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio físico	
	Yo hago ejercicio físico porque disfruto de las sesiones practicas	
	Yo hago ejercicio físico para complacer a otras personas	
	No veo el sentido de hacer ejercicio físico	

	Yo hago ejercicio físico porque siento que he fallado cuando no realizo un rato de ejercicio físico	
	Yo hago ejercicio físico porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	
	Yo hago ejercicio físico porque lo encuentro como una actividad agradable	
	Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	
Clases de Educación Física	¿Te gusta la asignatura de Educación Física?	Sí / No
	¿Crees que es una asignatura importante para tu formación?	
	¿Debería ser la EF una asignatura optativa?	
	¿Crees que si fuese optativa la elegirías?	
	¿Tu profesor/a de EF ha aumentado tu interés y/o por las actividades físicas?	
	¿Has dejado de practicar algún deporte porque pensabas que era para otro sexo?	
	¿Qué importancia le darías a la EF?	Del 1 al 10

Novedad	Siento que hago cosas novedosas	Del 1 al 5
	Lo que hago se me hace repetitivo	
	Siento que a menudo hay novedades para mí	
	Siento que siempre se dan las mismas situaciones	
	Experimento sensaciones nuevas	
	Siento monotonía	
	Creo que se plantean situaciones novedosas para mí	
	Siento que lo que hago es rutinario	
	Creo que descubro cosas nuevas a menudo	
	Siento que siempre hago lo mismo	
	Hago cosas distintas respecto a lo que estoy acostumbrado	
	Existen factores que despierten la curiosidad.	
Autonomía	Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses	Del 1 al 5
	La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma que yo quiero hacerlos	

	La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos	
	Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios	
Competencia	Siento que he tenido una gran progresión respecto a objetivo final que me he propuesto	Del 1 al 5
	Realizo los ejercicios eficazmente	
	El ejercicio es una actividad que hago muy bien	
	Pienso que puedo cumplir con las exigencias del ejercicio	
Relación social	Me siento muy cómodo con el resto de compañeros cuando hago ejercicio	Del 1 al 5
	Me relaciono de forma muy amistosa con los demás	
	Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros	
	Me siento muy cómodo con los compañeros	