



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.**

**Carrera de Cultura Física**

**“Influencia del docente en la motivación de los estudiantes en la práctica de actividad física”. Revisión bibliográfica.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, en la especialización de Cultura Física.

**Autor:**

Ronny Gerardo Cherres Chasi

C.I. 0106229644

rcherrs19@gmail.com

**Directora:**

Mgt. Elsa Leonor Tacuri Pelaez

CI. C.I. 0103811931

**Cuenca - Ecuador**

**10 de mayo del 2022**



## Resumen

El presente trabajo de investigación es una revisión bibliográfica cuyo objetivo fue revisar y analizar información relevante acerca de la motivación autodeterminada y cómo influye el docente para la práctica de actividad física en adolescentes escolares de 10 a 16 años de edad. Para lo cual se acumuló un total de 19 artículos científicos. La selección de artículos se utilizó once bases digitales, aplicando ciertos criterios de inclusión y exclusión. Los resultados encontrados indicaron que la influencia del docente en la motivación autodeterminada es una de las principales teorías que se estudia en el contexto educativo y deportivo; además, resulta positivo en los factores internos en función de las necesidades psicológicas básicas, las formas de regulación de la conducta para determinar el tipo de motivación y lograr el grado más alto de motivación autodeterminada de los niños y adolescentes. Sin embargo, algunas prácticas y metodologías erróneas, tiende a frustrar las necesidades psicológicas básicas especialmente en estas edades provocando el rechazo, abandono de la práctica física y desmotivación. En conclusión, se evidenció que las estrategias motivacionales de intervención docente influyen de manera positiva en las conductas autodeterminadas de los estudiantes y la importancia del profesor de educación física presentes en los adolescentes durante las clases de EF sobre la adopción de hábitos de vida activos y saludables.

**Palabras clave:** Motivación autodeterminada. Desmotivación. Sedentarismo. Actividad física. Adolescentes. Educación física.



## Abstract

This research project is a bibliographic review whose objective was to review and analyze relevant information about self-determined motivation and how the teacher influences it for the practice of physical activity in school adolescents from 10 to 16 years of age. For which a total of 19 scientific articles were accumulated. To select the articles, I used eleven digital bases applying specific inclusion and exclusion criteria. Hence, the results found, pointed out that the teacher influence in self-determined motivation is one of the main theories studied in the educational and sports context. Furthermore, it is positive into the internal facts in function of the basic psychological needs and the sort of behavior regulation to determine the type of motivation and to achieve the highest level of self-determined motivation in children and teenagers. However, some practices and mistaken methodologies tend to frustrate the basic psychological needs specially in these ages provoking rejection, physical practice neglect and demotivation.

In light of these facts, it was evidenced that motivational teaching intervention strategies influence positively in the self-determined students' behavior and the importance of the teacher guidance and presence in during the PS classes to the acquisition of active and healthy life habits.

**Keywords:** Self-determined motivation. Demotivation. Sedentary lifestyle. Physical activity. Adolescents. Physical education.



## Índice General

### Contenido

<b>Capítulo I</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Introducción</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Planteamiento del problema</b>	<b>10</b>
<b>1.2.3 Interrogantes</b>	<b>11</b>
<b>1.3 Justificación del estudio</b>	<b>11</b>
<b>1.4 Objetivos</b>	<b>12</b>
<b>1.4.1 Objetivo general</b>	<b>12</b>
<b>1.4.2 Objetivos específicos.</b>	<b>12</b>
<b>1.5 Antecedentes</b>	<b>12</b>
<b>Capítulo II</b>	<b>13</b>
<b>Motivación y Teoría Autodeterminada en la práctica de la actividad física</b>	<b>13</b>
<b>2.1. Motivación</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Tipos de motivación y formas de regulación</b>	<b>14</b>
<b>2.2.1. Motivación intrínseca</b>	<b>15</b>
<b>2.2.2. Motivación Extrínseca</b>	<b>16</b>
<b>2.2.3. Desmotivación</b>	<b>16</b>
<b>2.2.4. Regulación externa</b>	<b>17</b>
<b>2.2.5. Regulación introyectada</b>	<b>18</b>
<b>2.2.6. Regulación identificada</b>	<b>18</b>
<b>2.2.7. Regulación integrada</b>	<b>19</b>
<b>2.3. Teoría de la autodeterminación y la motivación en la práctica de actividad física</b>	<b>21</b>
<b>2.4. Necesidades psicológicas básicas</b>	<b>23</b>
<b>2.4.1. Autonomía</b>	<b>23</b>
<b>2.4.2. Competencia</b>	<b>24</b>
<b>2.4.3. Relación social</b>	<b>25</b>
<b>2.5. Influencia del docente en la aplicación de la teoría autodeterminada</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo III</b>	<b>27</b>
<b>Contexto de la actividad física y estrategias relacionadas con la teoría de la autodeterminación</b>	<b>27</b>
<b>3.1 Contexto de la actividad física en el Ecuador</b>	<b>27</b>
<b>3.2. Estrategias relacionadas con la teoría de la autodeterminación</b>	<b>31</b>
<b>Capítulo IV</b>	<b>34</b>



<b>Metodología</b>	34
<b>4.1 Tipo de estudio:</b>	34
<b>4.2 Procedimiento</b>	35
<b>4.3 Muestra</b>	36
<b>4.4 Instrumentos</b>	37
<b>Capítulo V Resultados, Discusión, Conclusiones y Recomendaciones.</b>	39
<b>5.1 Artículos recolectados</b>	40
<b>5.1.1 Características de los artículos recolectados.</b>	50
<b>5.2 Resultados</b>	50
<b>5.3 Discusión</b>	53
<b>5.4 Conclusiones</b>	55
<b>5.5 Recomendaciones</b>	56
<b>Referencias bibliográficas</b>	57

### Índice de figuras

Figura 1 .....	21
Figura 2 .....	32
Figura 3 .....	39

### Índice de tablas

<b>Tabla 1 .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabla 2 .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 3 .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 4 .....</b>	<b>33</b>

### Índice de gráficos

Gráfico 1	28
Gráfico 2	28
Gráfico 3	29



**Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional**

Yo, Ronny Gerardo Cherres Chasi en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Influencia del docente en la motivación de los estudiantes en la práctica de actividad física". Revisión bibliográfica, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 10 de mayo del 2022



Ronny Gerardo Cherres Chasi  
C.I: 0106229644



### **Cláusula de Propiedad Intelectual**

Yo, Ronny Gerardo Cherres Chasi autor del trabajo de titulación "Influencia del docente en la motivación de los estudiantes en la práctica de actividad física". Revisión bibliográfica, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 10 de mayo del 2022.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.

Ronny Gerardo Cherres Chasi  
C.I: 0106229644



## **Dedicatoria**

Mi tesis la dedico principalmente a Dios porque me ha permitido cumplir con mis metas y brindar la oportunidad de conocer a mi padre Gerardo, quien me ha enseñado los principios, valores, la educación, a luchar por los sueños y no rendirse, a mi madre por siempre cuidar apoyar y aconsejar en cada momento de vida como ser humano y durante el proceso de investigación, a mis hermanos por el cariño y ánimo brindado, ya que se han convertido en una motivación importante para seguir adelante en la vida y a mi abuelita por ser como una segunda madre.

Agradezco a cada una de las personas que hicieron esto posible: al personal administrativo de la Universidad de Cuenca, docentes de la carrera de Cultura Física, a mi directora de tesis y compañeros que me acompañaron, ayudaron en el desarrollo como ser humano y estudiante.



## Capítulo I

### 1.1 Introducción

El descenso de la actividad física en los últimos años es de gran interés para los profesionales especialmente dentro del contexto educativo y sanitario. Por esta razón el presente proyecto de investigación se realizó con el fin de generar interés y conocimiento en los docentes para implementar estrategias motivacionales autodeterminadas, que favorecen la reducción de los múltiples problemas que causa los altos niveles de sedentarismo en la población en general producidos por las malas prácticas físicas y educativas.

Los estudios muestran que el sedentarismo en los adolescentes es causado por la falta de motivación y la falta de percepción de las necesidades psicológicas básicas, provocando malas experiencias en las clases de educación física en edades tempranas generando comportamientos negativos y desadaptativos frustrando la práctica de actividad física de los estudiantes como es el abandono deportivo, rechazo, desinterés, disgusto y falta de implicación en las clases y en su tiempo libre. Por ello la influencia docente en estas edades son fundamentales para promover hábitos saludables, fomentar la motivación, la adherencia, la implicación, e intención de realizar práctica física durante las clases de educación física y en su tiempo libre, el desarrollo de hábitos activos y comportamientos positivos aumentando la práctica física (Layton et al. 2020).

Sin embargo, las investigaciones revelan que los niños y adolescentes no realizan la suficiente actividad física recomendada a pesar de los beneficios que la práctica física regular aporta. Es por ello que, el objetivo de esta revisión consistió en generar conocimiento acerca de la influencia del docente en la motivación autodeterminada en adolescentes escolares de 10 a 16 años de edad, para mejorar las prácticas educativas en las clases de educación física.

De esta forma, la propuesta de estudio se desarrolla mediante la búsqueda e investigación exhaustiva de dicha teoría motivacional autodeterminada, desde sus bases, la importancia de las estrategias motivacionales aplicadas a la actividad física, la



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

influencia de los docentes a nivel físico, conductual, social y cognitiva para una mayor y correcta motivación en estudiantes escolares. En relación a los resultados obtenidos, se realiza una búsqueda en fuentes estadísticas para conocer el contexto ecuatoriano en relación a la práctica de actividad física, donde por medio de la intervención docente durante las clases de educación física podrá mejorar dicho contexto empleando estrategias encaminadas a la práctica física dentro y fuera de las aulas.

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

En la actualidad, se ha detectado un desarrollo social, cultural e industrial que influye en el tiempo que ocupan las personas para realizar actividades físicas, a estos factores externos se suman factores internos que terminan por condicionar dicha actividad (Jacob et al., 2018). En un contexto educativo, “las prácticas sedentarias, el descenso de los niveles de actividad física de los escolares y adolescentes son producidos por la desmotivación generada por parte del docente” (Mocha et al, 2020). Cabe señalar que “la mayor prevalencia de abandono en la práctica de actividad física está entre los 12 y 18 años de edad debido fundamentalmente a la falta de motivación” (Granero et al, 2014). De igual manera, la OMS (2010) destaca que más del 80% de los niños y adolescentes a nivel mundial no realizan la suficiente actividad física recomendada a pesar de los múltiples beneficios que trae consigo.

#### **1.2.2 Formulación del problema**

De manera “se han encontrado un interés creciente por los bajos niveles del gasto energético a través del ejercicio físico, el predominio de prácticas sedentarias, el consumo y mal uso de nuevas tecnologías relacionados con la primera causa de mortalidad y desarrollo de enfermedades en los países de primer mundo” (Moscoso et al., 2013). Así como, estudios recientes destacan las causas y consecuencias relacionadas a la inactividad



física en niños y adolescentes en las clases de educación física, fuera del contexto escolar y en su vida futura.

Entre los problemas que causan la inactividad física en niños y adolescentes en el contexto educativo está el disgusto, la desmotivación, modelos errados de enseñanza-aprendizaje, que provocan comportamientos negativos en los estudiantes como el alejamiento de prácticas físicas, hábitos sedentarios, apatía, depresión, dificultades con la interacción social, entre otros (Muñoz et al., 2015; Trigueros et al. 2019; Sánchez et al., 2018).

### **1.2.3 Interrogantes**

En los últimos años se evidencia un aumento significativo en el interés de fomentar la educación física de calidad, activa y saludable, ya que contribuye a la salud de niños y adolescentes proporcionando valores educativos. De esta forma se plantean las siguientes interrogantes: ¿qué importancia tiene la intervención docente como generador motivacional para la práctica física? ¿Cómo las necesidades psicológicas básicas influyen en la motivación de los estudiantes en las clases de educación física? y ¿qué estrategias pueden utilizarse para generar una mayor motivación en los estudiantes?

### **1.3 Justificación del estudio**

Usualmente los hábitos sedentarios aparecen en la adolescencia por lo que en el ámbito escolar es el lugar más favorable para encontrar tiempo y motivación suficiente, causando el desarrollo y mantenimiento de prácticas físicas activas y saludables durante su vida (Trigueros et al., 2019). En este sentido, se ha demostrado los beneficios físicos y mentales que la práctica física regular aportan en las clases de educación física, como en el tiempo libre entre estos se encuentra “la reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades como coronaria, hipertensión, cáncer, diabetes mellitus, la reducción de la mortalidad prematura, así como también reduce la depresión y la ansiedad” (Aibar et al, 2015).



En este sentido, comúnmente se han recurrido a modelos tradicionales de enseñanza que son caracterizados por una menor atención a estudiantes con bajos niveles de habilidad motriz, con metodologías centradas en el docente, basados en contenidos, repetición, memorización; en consecuencia, hay menor participación de los estudiantes durante la clase desfavoreciendo la práctica, la motivación e implicación de los alumnos (Moreno et al., 2019; Gonzales, 2017). Sin embargo, por medio de la literatura evidenció que el rol actual del docente de educación física es generar la participación activa de los estudiantes, guiando en el óptimo desarrollo motriz, intelectual, e integral (Mocha et al, 2020).

De este modo, las aportaciones de este estudio permiten comprender la necesidad de la motivación hacia los estudiantes ocupando estrategias adecuadas de enseñanza por parte del docente para la práctica de actividades físicas. De esta manera, se muestra a la teoría de la autodeterminación como un modelo pedagógico que posee metodologías activas con un fuerte impacto en la motivación, así como incentiva a los estudiantes hacia mayores niveles de actividad física (García et al., 2011; Moreno et al., 2019). En este contexto es necesario considerar la falta de motivación que puede producir el docente, por ello se debe explorar en la literatura existente e información acerca del tema y así dar pautas a seguir para todos los profesionales involucrados en el deporte y educación.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la influencia del docente en la motivación autodeterminada en la práctica de actividad física en adolescentes escolares de 10 a 16 años de edad, a través de una revisión bibliográfica.



#### **1.4.2 Objetivos específicos.**

- Analizar la influencia de las necesidades psicológicas básicas en la motivación generada durante las clases de educación física.
- Explorar las principales estrategias de los documentos científicos para lograr una correcta y mayor motivación por parte del docente.

#### **1.5 Antecedentes**

De acuerdo al análisis de la literatura se evidenció estudios significativamente relevantes con respecto a la importancia de la motivación autodeterminada en el contexto educativo que genera una mayor actividad física en niños y adolescentes. Lo que ha servido a manera de guía para la construcción y desarrollo de la presente investigación. En este sentido, es necesario mencionar la motivación docente y su relación con las necesidades psicológicas básicas en la Educación Física (EF), ya que, que por medio de un análisis bibliográfico se pudo comprobar que la motivación por medio de estímulos que realiza el docente provoca cierta autodeterminación con respecto a actividades físicas en contextos educativos (Mocha et al., 2016).

De igual forma, por estudios de intervención aplicando la teoría de la autodeterminación sobre la motivación, comportamiento de salud física y psicológica, se consiguieron resultados positivos en el desarrollo de comportamientos donde se busca conocer que intervenciones provocan la desmotivación o la motivación controlada (Ntonimu et al., 2020). En el contexto ecuatoriano precisamos un estudio acerca de “la influencia de la motivación y del Flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países, donde se consiguió establecer que un contexto estructurado favorece la autonomía del alumnado, señalar los objetivos de la clase, manejar estrategias divertidas en la práctica y aplicar una retroalimentación adecuada que genere motivación en los estudiantes (Franco et al., 2017).



## Capítulo II

### Motivación y Teoría Autodeterminada en la práctica de la actividad física

En el estudio de la influencia del docente para promocionar la actividad física mediante la motivación se ha buscado comprender desde la perspectiva de la teoría autodeterminada, no obstante, para comprender esta teoría, primero será importante definir algunos conceptos claves en el tema de estudio. Entre los cuales se encuentran: rol docente, la motivación, tipos de motivación, formas de regulación, así como la perspectiva teórica desde la motivación autodeterminada, que se vincula con la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas.

#### 2.1. Motivación

De esta forma, es necesario comprender el concepto de motivación que se lo define como el impulso que establece los comportamientos. De igual modo, los comportamientos motivacionales son vistos como actividad y energía que producen las personas, pues ayuda al desarrollo y conservación de conductas biológicas, cognitivas y sociales (Stover et al., 2017; Irnidayanti et al., 2020). En este sentido, se argumenta que la motivación humana es un proceso que se da desde un ámbito psicológico y social denominado psicosocial. (Jacob et al., 2019).

Al respecto se menciona que la motivación es uno de los temas centrales en cualquier ámbito de la actividad humana, ya que los seres humanos poseen características innatas vinculadas con la actividad en ámbitos psicológicos y sociales, que buscan el bienestar, el desarrollo personal, así como, una buena adaptación e interacción social (Molinero et al., 2011). De esta manera, se puede entender a la motivación como un impulso que permite realizar actividades, pues es visto como energía que puede ser producida por factores internos y externos.

En el contexto de la Actividad Física, se evidencia que la motivación humana tiene relevancia en los diferentes procesos, las variables motivacionales, procesos cognitivos y psicológicos que contribuyen a mejorar la satisfacción, el bienestar por aprender y



mejorar nuevas habilidades motrices fomentando la adherencia a la práctica físico-deportiva (Franco et al., 2017). En consecuencia, genera un sentido de compromiso por dedicar más tiempo a la realización de actividad física y deportiva, pues la variable de intención de ser físicamente activo es un buen indicador de la motivación hacia la práctica de actividad física, así como un fuerte predictor del comportamiento futuro (Jacob et al., 2019).

## **2.2. Tipos de motivación y formas de regulación**

En este sentido, consideran que la motivación es un continuo auto determinado que mantienen y desarrollan las personas según los estímulos experimentados, con diferentes formas motivacionales y según el nivel de regulación en el que el individuo puede ser más autodeterminado o menos autodeterminado (Franco et al., 2017; Graccielle et al., 2017; Méndez et al., 2013). De acuerdo con la teoría autodeterminada se reconoce tres tipos de motivación: desmotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca (Stover et al., 2017).

Es decir que la teoría de la autodeterminación tiene tipos de motivación y regulaciones motivacionales de la conducta que van desde un grado mayor de motivación conocida como motivación intrínseca, hasta niveles inferiores de motivación denominado motivación extrínseca con sus reguladores externos y un tipo de menor grado o falta de regulación motivacional denominada como desmotivación (Molinero et al., 2011; Sánchez et al., 2015). De hecho, los estímulos generan tipos de reguladores motivacionales que influyen en el comportamiento humano (Graccielle et al. 2017). De este modo es preciso comprender los diferentes tipos de motivación que permiten el desarrollo psico-social de los individuos.

### **2.2.1. Motivación intrínseca**

Este tipo de motivación se refiere a comportamientos que buscan la participación en una actividad, diversión, por propia iniciativa, placer, satisfacción de acciones y la elección propia que origina la actividad en sí misma. Así mismo, expresan que la



motivación intrínseca está compuesta por la regulación intrínseca o autónoma, otras formas de regulación extrínsecas con grados altos de motivación son la regulación integrada, y regulación identificada consideradas un tipo de motivación intrínseca (Cid et al., 2019; Sánchez et al., 2015). De la misma forma, se caracteriza por la autorregulación del comportamiento, con diferentes factores en el cual influyen los mediadores como el uso de recompensas, la comunicación y la retroalimentación produciendo tipos de motivación, donde se reconoce a la motivación intrínseca como el nivel más alto de autodeterminación (Molinero et al., 2011; Gracielle et al., 2017).

Por lo tanto, un estudiante intrínsecamente motivado exhibe sentimientos de competencia, realización personal y en general por una percepción de la autonomía total en cuanto a la actividad, lo que genera y mantiene en el comportamiento interés propio de la actividad incluso después de que se ha logrado o no la meta (Gracielle et al., 2017; Ntoumanis et al., 2020). Además, se relaciona de forma positiva y significativa en el mantenimiento de hábitos saludables e indiscutiblemente la predicción de ser físicamente activo en la vida adulta (Layton et al., 2020).

### **2.2.2. Motivación Extrínseca**

La motivación extrínseca se caracteriza por que los estudiantes realizan las actividades por las consecuencias de la práctica y personales, están separadas de sus intereses de dicha práctica (García et al., 2011). En este tipo de motivación los impulsos son controlados de forma externa cuyas conductas son dirigidas por recompensas, entregas, premios y sentimientos personales, a diferencia de la motivación intrínseca es conocida como una conducta controlada por regulaciones extrínsecas, para los cuales se establecen en general, cuatro estilos de regulación motivacional, que varían y son indicadores de la autonomía relativa para realizar determinadas actividades (Molinero et al., 2011).

De igual manera, se considera la motivación extrínseca y regulación externa como los niveles más bajos de autodeterminación, la regulación introyectiva es un nivel moderadamente alto, la regulación identificada está en un nivel alto de autodeterminación



y la regulación integrada, se caracteriza como el nivel más alto de autodeterminación (Molinero et al., 2011; Ntoumanis et al., 2020; Irnidayanti et al., 2020).

### **2.2.3. Desmotivación**

Por último, el nivel más bajo de autodeterminación lo compone la desmotivación, se produce por la falta de regulación e indica una ausencia de motivación para realizar las actividades. Se caracteriza en los estudiantes la falta de intención de realizar una actividad, de actuar, de implicarse o participar en la clase o tarea. Sus comportamientos son pasivos, por lo tanto, no han sido motivados o influenciados por factores externos o internos, no se valora la necesidad de realizar una actividad, no aprecia la relación entre su conducta y las metas deseadas causando sentimientos de frustración, incompetencia y miedo hacia los docentes y la práctica (Gracielle et al., 2017; Molinero et al., 2011; Sánchez et al., 2015). Por tal motivo, se considera que el nivel más bajo de la autodeterminación es la desmotivación, con resultados motivacionales negativos (Molinero et al., 2011).

De esta forma, en cada uno de estos tipos de motivación se deben considerar las formas de regulación donde que permiten entender su funcionamiento como la motivación intrínseca e incluso la regulación identificada, mejoran aspectos psicológicos y conductuales de manera positiva en clases de educación física al generar interés, emociones positivas, mayor concentración, mejoras en el rendimiento y mayor apego a la actividad física (Gonzales, 2017). Con respecto a las formas de regulación se tiene a las regulaciones externas, introyectadas, identificada e integrada que será revisadas.

### **2.2.4. Regulación externa**

Este tipo de regulación representa el nivel más bajo de motivación autodeterminada, está relacionada a comportamientos motivados por presiones externas y se caracteriza como el tipo controlado de motivación (Irnidayanti et al., 2020; Ntoumanis et al., 2020). Por esta razón, argumentan que la regulación externa se caracteriza principalmente por la necesidad de obtener recompensas; agrega que los



comportamientos están referidos a presiones externas, personales, conductuales y valores para evitar vergüenza o culpabilidad (Gracielle et al., 2017; Irnidayanti et al., 2020; Sánchez et al., 2015).

Es por ello que la regulación externa, está referida al compromiso por una actividad poco interesante para el sujeto, con el objetivo de evitar un castigo o cumplir expectativas de factores externos. Tal como un estudiante que participa en clase o estudia para un examen para obtener una buena nota evitando castigos (Sánchez et al., 2015; Cid et al., 2019). Así como, los profesionales de la educación física se dedican a la enseñanza por el único motivo que son remunerados por hacerlo (Irnidayanti et al., 2020).

### **2.2.5. Regulación introyectada**

Esta regulación muestra una forma de motivación extrínseca caracterizada por que la conducta tiene una regulación individual y externa (Mocha et al., 2020). Así como sus procesos son de manera interna, es decir se interioriza dentro del mismo estudiante, observando los comportamientos individuales percibiendo que necesita o deben realizar una determinada práctica o tarea. Además, se relaciona con la regulación externa sintiéndose motivado por la personalidad asociado al impulso de vergüenza, culpabilidad, ego, orgullo, ansiedad, deseo de aprobación o evitar las regulaciones externas asociado a los castigos (Ntoumanis et al., 2020; Sánchez et al., 2015; Molinero et al., 2011).

Además, la regulación introyectada, denominada motivación controlada es dirigida de forma externa en la cual sigue sin ser libre o autónomo en la toma de decisiones (Gracielle et al., 2017; Irnidayanti et al., 2020). De esta manera, aunque el estudiante integra de manera interna los motivos de su comportamiento, no hay el sentimiento individual que caracteriza la percepción de autonomía, las cuales no forman parte del mismo y no son experimentadas específicamente por el estudiante. Por ejemplo, los estudiantes realizan actividad física extraescolar porque creen que es lo que los buenos estudiantes hacen, y actúa evitando el sentimiento de culpabilidad el individuo se siente presionado a actuar de manera externa o autoimpuesta (Molinero et al., 2011; Cid et al., 2019).



### **2.2.6. Regulación identificada**

Este tipo de regulación corresponde a una motivación extrínseca, caracterizada por formas más autónoma que se les da un valor consciente del comportamiento; es decir, esta regulación es de forma interna, impulsadas por los valores personales por lo que consideran la importancia de su participación en las clases de educación física, así como en la práctica extraescolar (Gracielle et al., 2017; Irnidayanti et al., 2020; Ntoumanis et al., 2020). Por lo tanto, existe una libertad en elegir las actividades que se realizan, pero está un instrumento externo que impulsa a conseguir algo como respaldo de su comportamiento, sus resultados y cumplimiento de metas (Ntoumanis et al., 2020). En síntesis, se puede definir como la participación voluntaria, por el interés, la satisfacción y el placer que se obtiene en el desarrollo de la misma (Sánchez et al., 2015).

Como muestra, un deportista puede cumplir con un régimen difícil de dieta y actividad física porque comprende y respalda su valor para la competencia; al igual que una persona considera importante por el valor que adquiere en la salud. Otro ejemplo, al momento que los maestros al participar en la enseñanza considerándola como un factor imprescindible en el éxito de sus estudiantes (Irnidayanti et al., 2020). Es decir, se compromete en una determinada actividad o tarea para alcanzar metas importantes a nivel personal, como aquel que realiza entrenamientos o realiza actividad física porque puede ayudar a mejorar sus habilidades (Molinero et al., 2011). En efecto la regulación identificada está asociada a determinadas personas que se involucra a actividad por la valoración positiva que realizan de la misma (Sánchez et al., 2015). De esta manera, se considera que la regulación identificada se refiere a conductas del valor consciente de una actividad (Molinero et al., 2011). Además, es considerada esta regulación como un nivel alto de las formas autodeterminadas caracterizadas como un tipo de motivación intrínseca.



### 2.2.7. Regulación integrada

Finalmente, la forma más autónoma o el nivel más alto de determinación en la motivación extrínseca es la regulación integrada, se caracteriza por el factor interno percibido, en el que la regulación se asimila de forma consciente del individuo. La regulación integrada representa el resultado de las razones del comportamiento que se armonizan con la identidad y los valores fundamentales de los estudiantes (Ntoumanis et al., 2020). Por lo tanto, corresponde a realizar una actividad libremente, las elecciones se hacen en función de su coherencia, fuerza de voluntad, decisión y carácter propios del estudiante, tal elección representa una parte consciente del mismo individuo (Molinero et al., 2011). Es decir, se manifiesta cuando un estudiante valora de manera positiva, los beneficios de la tarea y la clase de educación física produciéndose una identificación la cual internaliza y forma parte de sí mismo, pero el comportamiento se produce por la apreciación de los beneficios que aporta la actividad en su salud o el desarrollo personal (Sánchez et al., 2015).

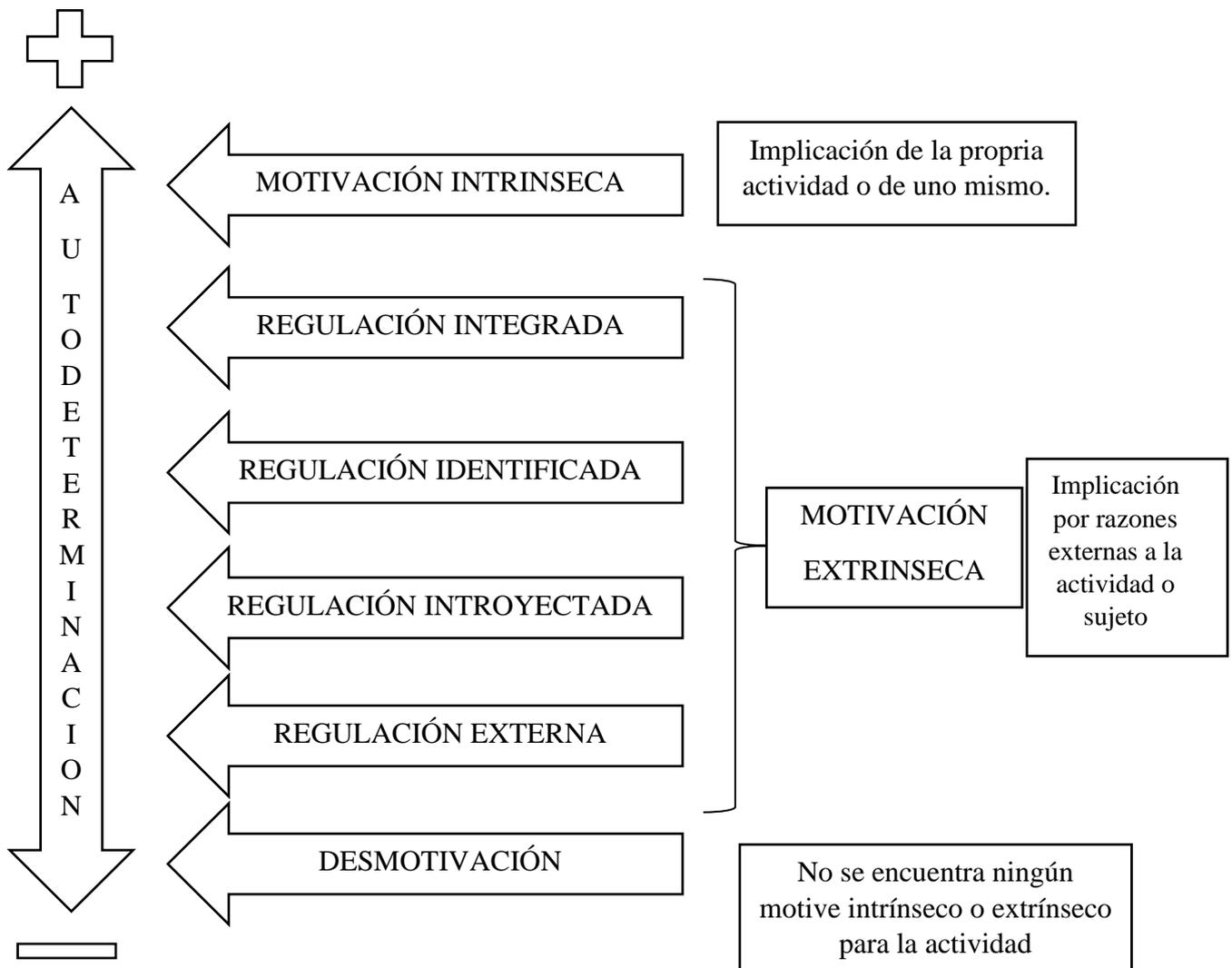
La regulación integrada se considera el mayor nivel de regulación de las motivaciones extrínsecas y a pesar que se caracteriza con la percepción interna correspondiente de la motivación intrínseca, se persigue un fin externo de la conducta aprendida, en vez del disfrute inherente a la conducta (Gracielle et al., 2017). Cabe señalar que, la regulación integrada es teóricamente diferente de la motivación intrínseca, los dos conceptos comparten muchas características, incluidas la autonomía y la autodeterminación. En términos empíricos según Irnidayanti et al., (2020) la regulación integrada suele identificarse de la misma forma que la motivación.

En una breve síntesis, se observa en la *figura 1* los tipos de motivación y las formas de regulación que se presenta en los alumnos durante las clases de educación física, en la cual el docente le permitirá evaluar el grado de autodeterminación con el objetivo de llegar hacia una motivación intrínseca; sin embargo, es interesante rescatar que la regulación integrada e identifica de la motivación extrínseca permiten cumplir con dicha finalidad donde entra en juego el papel del docente como generador motivacional.



Figura 1

Continúo de la teoría auto determinada



Tomado de (Gonzáles-Cutre, 2017).

### 2.3. Teoría de la autodeterminación y la motivación en la práctica de actividad física

De esta forma, una vez comprendido el concepto de motivación se lo relaciona con la teoría de la autodeterminación donde explica una serie de factores que influyen en su construcción y a su vez genera cambios en la motivación. En este sentido, se menciona que la Teoría Autodeterminada ha sido ampliamente utilizada en los últimos años principalmente por las influencias contextuales a nivel experiencial, social y afectivo que se genere sobre la motivación de los estudiantes (Graccielle et al., 2017). Asimismo, se



señala que la teoría de la autodeterminación es de las principales teorías que investiga el funcionamiento motivacional, donde que los comportamientos humanos están influenciados en gran medida por los niveles de generalización (Trigueros et al., 2019; Ntumanis et al., 2020).

Además, la teoría de la autodeterminación se fundamenta en el cómo los seres humanos ocupan sus recursos disponibles para su autorregulación del comportamiento, así como para cumplir con la satisfacción de sus necesidades básicas (Cid et al., 2019). En este sentido, en el contexto de la educación física el docente es mediador de su motivación autodeterminada a través de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Gracielle et al., 2017; Layton et al., 2020; Méndez et al., 2013). De esta forma, la motivación es un constructo estudiado desde diferentes puntos de vista, que sigue un continuo extrínseca a intrínseca, de manera que la satisfacción de las necesidades psicológicas es innata y la influencia desarrolla comportamientos nuevos y adaptativos hacia determinadas tareas. Se considera que las necesidades son la base de la motivación autónoma, esenciales para el crecimiento personal, el funcionamiento óptimo y la integración de la conducta (Ntumanis et al., 2020).

En síntesis, la motivación es el producto global de variables sociales, ambientales, individuales, colectivas que determinan la elección de una actividad física o deportiva (Irnidayanti et al., 2020). Como se ha mencionado estos motivos tienen características internas y colectivas en el contexto de la educación física donde existe una relación con la satisfacción de las necesidades psicológicas y las formas de motivación que se genere con varios estilos regulatorios. Cabe destacar que la motivación autodeterminada se asocia con el bienestar físico, psicológico y con diferentes conductas adaptativas de carácter cognoscitivo, emocional y conductual.

Apoyándose en los postulados de la teoría autodeterminada se considera una secuencia de cuatro etapas causales definida y presentadas como un modelo jerárquico de motivación, que se presentan organizados de la siguiente manera: factores sociales (global, contextual, situacional), mediadores (autonomía, competencia y relación),



motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivante) y consecuencias (afectivas, cognitivas y conductuales). En el contexto de la educación física, es el entorno ideal para adquirir los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para integrar el ejercicio físico en la vida de una persona (Gracielle et al., 2017; Layton et al., 2020; Méndez et al., 2013). En efecto, se considera pertinente abordar la teoría autodeterminada con las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social.

## **2.4. Necesidades psicológicas básicas**

Se refiere a las necesidades básicas, se relaciona con la salud y el bienestar personal dentro de un contexto social que posibilite y fomente el desarrollo de las capacidades del individuo (Puigarnau, 2017). De esta forma, se consideran a la autonomía, competencia y relación social como factores importantes para conseguir el bienestar personal. Mismos que son vinculados a la práctica de la actividad física con la participación de docentes y estudiantes.

### **2.4.1. Autonomía**

En este sentido la autonomía representa el sentimiento de control que posee la persona sobre su propio comportamiento que parezca más apropiada de forma activa que hace el adolescente, favoreciendo una mayor motivación intrínseca que representa el sentido propio de voluntad (Aibar et al., 2015). Además, esto se evidencia cuando los adolescentes se sienten autónomos en la toma de decisiones, pues satisfacen cierta necesidad de independencia, ya que son capaces de tomar elecciones acordes a sus necesidades (Moreno et al., 2009 y Trigueros et al., 2019). De esta forma, se afirma que los estudiantes se involucran más en la toma de decisiones, utilizando metodología de indagación, dando más importancia al proceso, fomentando el esfuerzo y el crecimiento personal. Según la Teoría Autodeterminada, la motivación autónoma debe proporcionar índices globales o personales de bienestar y satisfacción (Graccielle et al., 2017). Los alumnos con sentimiento de autonomía provocan un efecto positivo en la salud mental (Méndez et al., 2013).



Por otra parte, la autonomía del docente es “el deseo y voluntad que tiene para entender a los alumnos, para detectar sus necesidades y sus sentimientos, y ofrecerles la información apropiada y significativa para la realización de sus tareas, como la oportunidad de elección” (Molinero et al., 2011). Además, se ha verificado que los docentes que apoyan la autonomía logran mayor motivación de carácter interno del alumno, explicando y demostrando los fundamentos esenciales para brindarles a los alumnos el tiempo suficiente para aprender a su propio ritmo (Graccielle et al., 2017). En este sentido, se distingue entre motivación autónoma y motivación controlada. En contraste con el apoyo a la autonomía, hay un estilo controlador durante la clase; en este caso, los profesores se aseguran de que las actividades se realicen de acuerdo con su propia forma de pensar, sentir y comportarse. Cuando los profesores utilizan un estilo controlador, inducen a los estudiantes a estar o sentirse controlados con un sentido de presión y que se tiene que realizar esa acción dejando sus propios recursos motivacionales internos para realizar las actividades (Molinero et al., 2011).

#### **2.4.2. Competencia**

Se refieren a competencia como un nivel de éxito adquirido, la eficacia que se desarrolla en la práctica de actividad física que siente el sujeto (Graccielle et al., 2017; Moreno et al., 2019; Trigueros et al., 2019). Así pues, la competencia es definida como la necesidad de sentirse capaz, la eficiencia del docente para conseguir que los alumnos experimenten acciones de éxito, con diferentes niveles de dificultad, la seguridad que perciba de lo que está aprendiendo y que va mejorando en el mayor número de ocasiones posibles (Gonzales, 2017). Además, se menciona que se añade el desafío de los docentes de satisfacer la necesidad de ser competentes desarrollando estrategias según diferentes niveles de dificultad, cuando sus habilidades afrontan el desafío, integrados en un grupo social determinado y estimular las actividades de forma dinámica y atractivas (Trigueros et al., 2019).



### **2.4.3. Relación social**

En referencia a este concepto, se refiere a la necesidad de establecer vínculos con los demás, donde el sujeto se identifique dentro de una comunidad o grupo. Del mismo modo, muestra la tendencia social de la vida que integra a las sociedades (Puigarnau, 2017). Asimismo, se conoce como la relación con los demás, donde se afirma que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas constituye un sentido o sentimiento de pertenecer en un entorno social o un grupo de amigos que le rodean (Aibar et al., 2015). Hay que tener en cuenta que el contexto de la educación física es social y, por tanto, el docente debe hacer el esfuerzo de promover las relaciones sociales en clase, a través del movimiento, tareas y juegos (Gonzalez, 2017).

### **2.5. Influencia del docente en la aplicación de la teoría autodeterminada**

La satisfacción de las necesidades va a influir sobre la motivación del alumno. En estas circunstancias, los adolescentes perciben la satisfacción de sus necesidades psicológicas, debido a estilos o apoyo motivacional del docente, lo que les permitirá experimentar una motivación más autodeterminada y por ende desarrollar tales formas de motivación (Trigueros et al., 2019). Por eso los procesos motivacionales durante las clases de educación física son determinantes en los comportamientos (Layton et al., 2020).

De esta forma, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los alumnos es fundamental para mantener las conductas que enfatizan en la salud (Layton et al., 2020). Puesto que, estas se asocian con la adquisición de nuevos contenidos y habilidades motoras, el aprendizaje, la mejora de las relaciones con los compañeros y la adquisición de conductas adaptativas positivas (Trigueros et al., 2019). Esto último, constituye un factor psicológico relevante para el rendimiento académico, la autorregulación del aprendizaje y el bienestar que son esenciales para el crecimiento psicológico, el desarrollo social de las personas (Aibar et al, 2015; Méndez et al., 2013). Del mismo modo, considera que durante las clases de educación física los estudiantes



disfrutan mientras adquieren un nivel básico de destreza motriz, es probable que continúen practicando en su tiempo libre (Molinero et al., 2011).

En este sentido, se puede introducir los proyectos educativos para aumentar la motivación de los alumnos cumpliendo la misión de un incremento de actividad física, hábitos y estilos de vida saludables (Layton et al., 2020). De igual manera, las propuestas didácticas basadas en el modelo de Educación Deportiva favorecen las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada en alumnos de educación secundaria (Cid et al., 2019; Cueva et al., 2015; Leyton et al., 2020). Las necesidades psicológicas básicas constituyen los mediadores psicológicos entre los factores sociales y que predicen positiva o negativamente en las formas de motivación, o tipo de motivación que regula el comportamiento.

Por dichas razones el docente de educación física tiene gran influencia en la mejora de las prácticas educativas desarrollando estrategias como la implicación, elección de actividades, tareas adecuadas según el nivel proponiendo actividades con diferentes niveles de dificultad, fomentando la colaboración y trabajo cooperativo o en equipo. Sintiendo más competente, sintiendo el deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente, y poseer una buena relación con los demás sintiendo respetado (Molinero et al., 2011; Méndez et al., 2013). Al satisfacer las necesidades psicológicas básicas se observa un comportamiento regulador, que puede determinar la motivación intrínseca, en las clases de educación física (Graccielle et al., 2017).

Es por ello que si estas necesidades no se satisfacen es probable que el individuo esté desmotivado o motivado de forma extrínseca, que se da cuando las acciones son por factores externos (Graccielle et al., 2017; Méndez et al., 2013; Gonzales, 2017). Cabe destacar que la insatisfacción o frustración de las necesidades generan formas de motivación menos autodeterminadas que son comportamientos negativos reguladores de manera introyectada, externa y desmotivada (Gonzales, 2017). Además, la desmotivación está influenciada por el docente al dar desafíos difíciles o muy fáciles y actividades



aburridas en la que los adolescentes experimentarán frustración de sus necesidades psicológicas.

Así mismo, la frustración de las necesidades psicológicas básicas y la desmotivación se asocia, con el abandono de una actividad, malas relaciones con otros, el aburrimiento o la infelicidad (Gonzales, 2017). Por tal motivo, es necesario considerar las estrategias que pueden ocupar los docentes aplicando la teoría de la autodeterminación relacionada a la práctica de actividad física en busca de generar una motivación autodeterminada.

### Capítulo III

#### Contexto de la actividad física y estrategias relacionadas con la teoría de la autodeterminación

##### 3.1 Contexto de la actividad física en el Ecuador

De esta manera, se considera necesario aproximarnos a la realidad contextual de la práctica de actividades físicas en el Ecuador. Así pues, según el informe de *Costumbres y Prácticas Deportivas* elaborado por el INEC basándose en los datos obtenidos de la Encuesta de Condiciones de Vida 2005-2006 aplicada a grupos de edad de 12 años y más, con una muestra de 39 852 personas de ambos sexos donde se recurrió al factor de expansión para incrementar los valores como se observa en la *tabla 1*.

Tabla 1

*Práctica de algún deporte a nivel nacional*

Población Total Muestra				
Hombres		Mujeres		Total
4683782		4883545		9567326
Practica algún deporte				
Si	No	Si	No	Nivel Regional
Hombres		1262735	3506435	Costa
2232480	2451302	1594567	2789047	Sierra
Mujeres		166007	248535	Amazonía
790829	4092736	9567326		Total

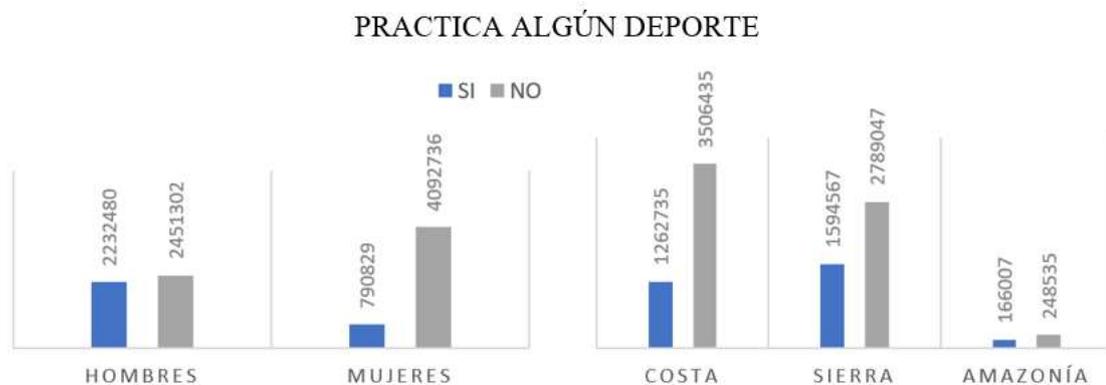


*Nota. Datos tomados de INEC, ECV – 5ta. Ronda 2005/2006 (INEC, 2006).*

Según la pregunta de si practica deporte en el *gráfico 1* se obtuvieron los resultados que a nivel nacional los hombres realizan más actividades deportivas que las mujeres, debido a la falta de tiempo o disgusto. Para este caso de estudio se encuentran valores similares entre sí practican y no practican algún deporte a nivel regional, donde para efectos de este trabajo nos centraremos a nivel sierra. Como se observa existe un mayor número de personas que no realizan alguna actividad física en relación al deporte.

Gráfico 1

*Práctica de algún deporte por sexo y por nivel regional*



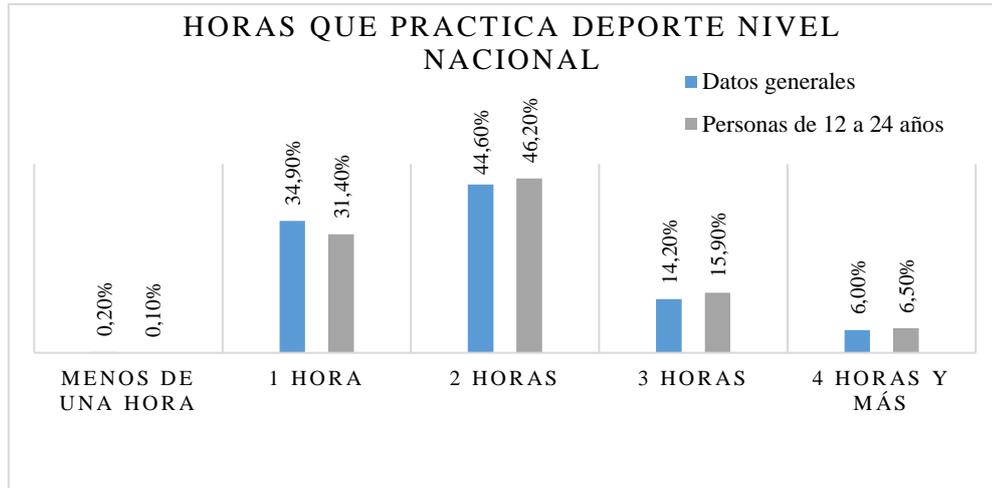
*Nota. Datos tomados de INEC, ECV – 5ta. Ronda 2005/2006 (INEC, 2006).*

A continuación, en el *gráfico 2* se muestra las horas en las cuales se practica un deporte a nivel nacional y del grupo de edad entre 12 a 24 años, donde se comparte que se dedican por lo general de 1 a 2 horas de actividades deportivas, que demuestra que este grupo de edades representa al grupo que más actividades físicas realizan. Sin embargo, es necesario considerar en ese grupo la participación en un deporte.



Gráfico 2

*Horas que practican deporte a nivel nacional*

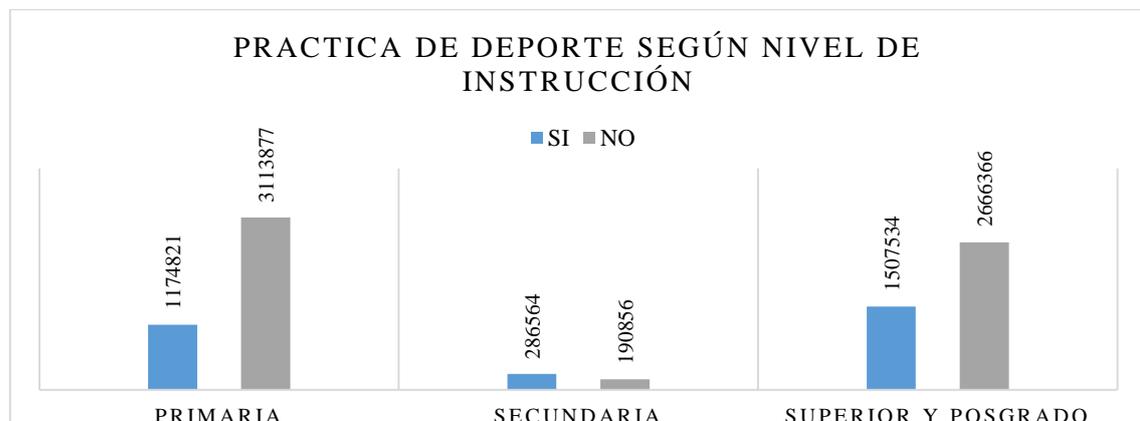


*Nota. Datos tomados de INEC, ECV – 5ta. Ronda 2005/2006 (INEC, 2006).*

En este sentido, en el gráfico 3 se observa la práctica de deporte según el nivel de instrucción donde, en secundaria se presentan niveles bajos en relación a la práctica de algún deporte mientras que en primaria y superior y posgrado niveles alto de la práctica deportiva. De esta forma, se puede considerar el contexto y sus comportamientos de su etapa como adolescentes que provoca la inactividad física. Sin embargo, es importante la intervención docente del área de cultura física para construir una cultura y conciencia acerca de la actividad física erradicando el sedentarismo de la sociedad actual.

Gráfico 3

*Práctica de deporte según nivel de instrucción.*



*Nota. Datos tomados de INEC, ECV – 5ta. Ronda 2005/2006 (INEC, 2006).*



Avanzando en el tema, teniendo como fuente de información la *Encuesta de Calidad de Vida ECV* elaborado por el INEC se puede obtener datos relevantes comparativos de los años 2006 y 2014 en relación a la práctica de deporte a nivel nacional en personas de 15 años y más (INEC, 2014). De esta manera, se puede observar en la *tabla 2* que existe cierto incremento de la actividad física en un 8,7%. Sin embargo, aún persiste un número reducido de mujeres que no realizan ningún tipo de deporte.

Tabla 2

*Práctica de deporte a nivel nacional e incremento de la actividad física desde el año 2006 a 2014.*

Práctica deporte nivel nacional			
Año	Hombres	Mujeres	Total
2006	44,3	13,9	28,6
2014	50,2	25,3	37,3
<b>Incremento de la actividad física</b>			<b>8,7</b>

Datos tomados de ECV 2014 (INEC, 2014).



Infografía de ECV de Practica Deporte (INEC, 2006).

De igual manera, para el ECV del 2014 se incorporó información de sobrepeso a nivel nacional, que viene a ser uno de los problemas de la causa de inactividad física el cual desencadena múltiples enfermedades en la salud de las personas. De estos datos se obtiene un promedio total de sobrepeso a nivel nacional de 46,7% y la existencia de un mayor porcentaje en la zona urbana, como se observa en la *tabla 3*. Así pues, este conflicto persiste en adolescentes, donde la actividad física está dirigida como una solución a la problemática.



Tabla 3

*Sobrepeso a nivel nacional*

<b>Sobrepeso nivel nacional</b>	
<b>Urbano</b>	<b>Rural</b>
49,5	40,8
Total	46,7

Datos tomados de ECV 2014 (INEC, 2014).

### **3.2. Estrategias relacionadas con la teoría de la autodeterminación**

De este modo, una vez entendiendo el contexto nacional en relación a la actividad deportiva de las personas, se plantea la aplicación de la teoría de la autodeterminación durante las clases de cultura física que permitan generar un cambio en la consciencia de la actividad física en niños y adolescentes de las instituciones educativas, promoviendo una vida más activa y saludable fuera de los contextos educativos. En este sentido, se señalará la estructura y los programas que pueden ser aplicados para cumplir con la práctica satisfactoria de las clases de cultura física.

Una vez claro el panorama, se debe entender a las clases de educación física como el espacio donde se promueven las prácticas de actividades físicas para los estudiantes, en medio de una sociedad moderna caracterizada por el sedentarismo. En consecuencia, se justifica la importancia de la educación física en los estudiantes, pues es el espacio de la semana donde en las instituciones educativas realizan actividades físicas que benefician a su salud mental y física (González-Cutre, 2017).



Figura 2

*Secuencia motivacional de la teoría de la autodeterminación aplicada a la clase de educación física.*



Tomado de (González-Cutre, 2017, p.47).

En este sentido, los docentes de educación física deben aplicar estrategias motivacionales para cumplir con las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, que genere tipos de motivación autodeterminada que permite una práctica de actividad física dentro de sus pasatiempos (González-Cutre, 2017).

Dicho en otras palabras, lo que se busca con estas estrategias es generar un cambio en una cultura activa donde los estudiantes al sentirse motivados durante las clases de educación física, puede ejercitarse o practicar algún deporte fuera del tiempo escolarizado. De esta manera, se plantean una serie de estrategias que pueden ser desarrolladas durante las clases de educación física como se observa en la *tabla 4*, donde dichas actividades están enfocadas en cumplir con las necesidades básicas psicológicas incrementando la motivación en los estudiantes.

Tabla 4

*Estrategias enfocadas a las clases de cultura física.*

<b>Necesidades Psicológicas</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Actividad</b>
<b>Competencia</b>	Proporcionar suficiente tiempo, Actividades novedosas,	BodyPump®, BodyCombat®, CrossFit, Kinball, Zumba, Raids de aventura, Tocar todos el balón.



	Convencer de que se puede mejorar	
<b>Autonomía</b>	Dar posibilidad de elección, Explicar los objetivos didácticos, Estilos participativos	Objetivos, contenidos, reglas, espacio, tiempo, material. Evaluación, No dar feedback en cada ejecución.
<b>Relación</b>	Fomentar la interacción, Agrupaciones flexibles y Heterogéneas, Clima adecuado e importancia en cada sesión	Aleatorios, equilibrados, aprendizaje cooperativo, Interesarse por la vida del alumno. tratar por el nombre, percibir y transmitir emociones, Música.

De esta manera, las estrategias que se consideraron son las que pueden aplicar en nuestro contexto en relación a planificación, actividad y finalidad. Sin embargo, otra manera donde se puede generar cambios en la percepción positiva de la actividad física en los estudiantes se los puede llevar a cabo mediante programas que han sido realizados tanto en primaria y secundaria:

### **Programa Go for Health**

Dicho programa se enfocó en promover una dieta saludable y actividad física, que se mantengan en el entorno escolar, así como, en los hogares de los estudiantes. El programa fue aplicada a educación primaria donde se necesitó de 3 clase semanales, que tuvo como resultado un incremento del 10% al 40% de MVPA<sup>1</sup> donde los observadores constataron que se encontró un aumento de práctica de actividad física escolar y extraescolar (Sánchez-Alcaraz et al., 2018). De esta manera, en nuestro contexto se evidencia que en nivel de primaria no existe mucho inconveniente en relación a la actividad física; sin embargo, con la aplicación de mencionado programa puede equilibrarse con la difusión de una buena dieta desde tempranas edades que permitan su formación integral.

---

<sup>1</sup> Actividad física de intensidad moderada y vigorosa



### **Program Middle Scholl Physical Activity and Nutrition (M-SPAN)**

Este programa fue aplicado en EEUU, con varios resultados positivos basados en estudios. De manera concreta, el programa consiste en una promoción de la actividad física mediante un cambio del contexto escolar, el número de sesiones y el comportamiento del profesor en las clases, con la finalidad de generar un incremento de la actividad física durante el tiempo escolar y extraescolar (Sánchez-Alcaraz et al., 2018). De igual manera, este programa puede ser aplicado en la educación secundaria de las instituciones educativas, pues como resultado tuvieron el incremento e interés de realizar actividad física en varones; mientras que en las mujeres cumplían con sus actividades asignadas durante la clase.

La aplicación de la teoría de la autodeterminación, basándose en la motivación y la satisfacción de las necesidades psicológicas permitirán adecuar dichos programas en beneficio de los estudiantes, que tendrán una vida activa, saliendo de problemas que provoca el sedentarismo en la actualidad. En este sentido, se presentará una serie de resultados de investigaciones donde se han aplicado la teoría mencionada en la enseñanza y práctica de actividades deportivas escolarizadas.

## **Capítulo IV**

### **Metodología**

La finalidad del diseño de investigación es cumplir con los objetivos y comprobar la hipótesis de estudio. De esta forma, se explicará la metodología que se aplicó en la revisión bibliográfica para comprender la influencia del rol docente en la práctica de la actividad física en adolescentes escolares entre 10 a 16 años. En los últimos años ha habido un aumento considerable en el volumen de estudios con metodologías experimentales, donde consideran la teoría de autodeterminación que establece relaciones causales entre variables y son aquellas que requieren de elementos básicos como la manipulación y el control (Ntonimaus et al., 2020).



#### **4.1 Tipo de estudio:**

Esta investigación es de tipo mixta, por un lado, se ocupó información cualitativa en la revisión de estudios relacionados al tema, así como conceptual; Por otro lado, información cuantitativa para contextualizar la investigación en una escala específica. En este sentido, se incrementa la confiabilidad aplicando la triangulación de información obtenida por medio de diferentes técnicas que permiten obtener datos (Ander-Egg, 2011).

De esta forma, se realizó la revisión bibliográfica donde se ocupó la técnica de la consulta documental, que se la comprende como “ponerse en contacto con el conocimiento acumulado acerca del tema o problema a investigar, a través de lo que otros vieron o estudiaron” (Ander-Egg. 2011, p. 129). De este modo, se revisaron informes, estudios y fuentes estadísticas relacionados con el tema de investigación.

#### **4.2 Procedimiento**

Se realizó una exhaustiva recolección de artículos científicos acerca del problema y tema propuesto. En cuanto a las bases digitales se ha tomado en cuenta: Dialnet, ProQuest, Redalyc, Scielo, Taylor y Francis, Pub Med, Science Direct, Biblioteca Virtual Salud y Google académico ya que, son bases que abarcan las áreas relacionadas al tema de investigación (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ciencias de la Educación y Psicología Deportiva). Para la búsqueda de artículos se ha utilizado descriptores como and, combinado con “Physical Education” y las siguientes palabras clave: Rol del docente y motivación, Motivación autodeterminada en la Educación Física, Educación física and autodeterminación, Didactic strategies from self-determined motivation, Self-Determined Motivation and Basic Psychological Needs, Influencia del docente, Apoyo de las necesidades psicológicas básicas, Psicología deportiva, Sedentarismo y consecuencias, Educación física, Actividad Física y bienestar, Actividad física y beneficios, Hábitos activos y salud.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para la recolección de artículos científicos se plantearon los siguientes criterios de inclusión:

1. Investigaciones realizadas con base en la Teoría Autodeterminada.
2. Principales estudios con metodologías científicas cuasi experimentales, experimentales, y revisiones literarias.
3. Artículos científicos publicados desde el 2010 hasta la actualidad.
4. Idiomas de los artículos en: inglés, español.

Para la recolección de artículos científicos se plantearon los siguientes criterios de exclusión:

1. Artículos que no se han desarrollados en entornos educativos.
2. No publicados entre 2010 y 2020.
3. Artículos que no estén escritos en español o inglés.
4. Artículos duplicados.

Se procedió a clasificar la información obtenida mediante la extracción de datos de los documentos en el software Mendeley, con el fin de ordenar la información, partiendo desde la revisión de los resúmenes para eliminar los artículos que a pesar de contener alguna de las palabras claves, no tienen como objetivo analizar la temática de este estudio. Después, se realizó el almacenamiento, análisis y síntesis de los artículos que formaron parte del estudio en cuadros de Excel con la información y las características principales de acuerdo al presente estudio; A continuación, se realizó la tabulación de datos y clasificación de la información aplicando los criterios de exclusión e inclusión para poder seleccionar los artículos que estarán dentro de nuestro estudio. Una vez recolectado los artículos científicos, se realizó una lectura comprensiva y un razonamiento de los principales estudios para filtrar la información de acuerdo a todos los criterios. Finalmente, se elabora cuadros informativos en donde se pueda plasmar los artículos más relevantes y que recopilen toda la información necesaria para dar respuesta a esta investigación

#### 4.4 Artículos recolectados

En la **tabla 1** se muestran los artículos e investigaciones más relevantes acerca de la motivación autodeterminada, las necesidades psicológicas básicas de docentes y estudiantes de Educación Física.

<b>Autor/es–Titulo- Revista</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra</b>	<b>País Idioma</b>	<b>Técnica - Instrumentos aplicados para recogida de datos</b>	<b>Resultados</b>
Aibar et al. (2015) <i>Actividad física y apoyo de la autonomía: el rol del profesor de educación física.</i> Revista de Psicología del deporte.	Analizar el apoyo de la autonomía del profesorado de EF (a través de la percepción del profesorado y del alumnado) y la práctica habitual de AF de los adolescentes	831 estudiantes (372 hombres y 459 mujeres) 18 docentes de EF	España Francia -español	Cuestionarios - Actividad física, índice de masa corporal, nivel socio-económico, apoyo de la autonomía del alumnado y el profesorado y orientación del profesorado de EF hacia el apoyo de la autonomía.	Tener una mayor apreciación de soporte en cuanto a autonomía de los profesores por parte de los alumnos predice positivamente la práctica de AF. Es importante la orientación autónoma impartida por los profesores de EF.



Irnidayantiet al. (2020) <i>Relationship between teaching motivation and teaching behaviour of secondary education teachers in Indonesia</i> . Infancia y Aprendizaje	Investigar la relación entre la motivación percibida de los profesores y su comportamiento real en el contexto de la educación secundaria.	315 docentes	Indonesia -ingles	Cuestionarios -Motivación docente y conducta de enseñanza	La motivación autónoma percibida es un predictor positivo de algunas conductas docentes como: la gestión del aula y la claridad de la instrucción; la enseñanza activa con la calidad de la enseñanza. La motivación controlada no predice la conducta docente real.
Ruiz et al. (2015) <i>Del soporte de autonomía y la motivación auto-determinada a la satisfacción docente</i> . European Journal of Education and Psychology	Comprobar el poder de predicción del soporte de autonomía, los mediadores psicológicos y la motivación auto-determinada sobre la satisfacción docente.	172 docentes	España -español	Cuestionarios-Soporte de autonomía, mediadores psicológicos, motivación laboral docente	La motivación auto determinada es la variable que predice la satisfacción del docente. La percepción de autonomía por parte de los alumnos es predicha por el apoyo a la autonomía de los profesores.



En la **tabla 2** se muestran los artículos e investigaciones más relevantes acerca de intervenciones docentes en la motivación autodeterminada y las necesidades psicológicas básicas en la práctica de actividad física en adolescentes escolares.

<b>Autor/es-Título- Revista</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra</b>	<b>País Idioma</b>	<b>Técnica - Instrumentos aplicados para recogida de datos</b>	<b>Resultados</b>
Almagro et al. (2012). <i>Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles.</i> Cuadernos de Psicología del Deporte.	Analizar los perfiles motivaciones del alumnado de educación secundaria en EF y la inclusión del apoyo a la autonomía, satisfacción, importancia y utilidad a la Educación Física e intención de práctica futura de actividad física.	758 estudiantes (347 hombres y 411 mujeres) de 13 a 18 años.	España -español	Cuestionarios-Clima motivacional percibido en el deporte, Necesidades Psicológicas Básicas en el ejercicio y Escala de motivación deportiva.	Revelaron dos perfiles motivacionales, uno altamente motivado y un perfil moderadamente motivado. El apoyo a la autonomía y la motivación conduce a formas autónomas de motivación en EF e influye de manera positiva en los hábitos de actividad física durante el tiempo libre. La motivación intrínseca hacia las clases de EF favorece el interés del alumnado.
Baena et al. (2013). <i>Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la educación física.</i>	Conocer como el apoyo a la autonomía percibida, motivación y satisfacción hacia la Educación Física,	758 estudiantes (347 chicos y 411 chicas) de	España -español	Cuestionarios-Learning climate cuestionare, Sport motivation scale, Sport satisfaction	El profesorado de EF es predictor de las formas autodeterminadas de motivación. El apoyo a la autonomía predice la motivación intrínseca y



Cuadernos de Psicología de Deporte.	predicen la importancia y utilidad de dicha asignatura.	entre 13 y 18 años.		instrument, Importancia y utilidad de la educación física.	extrínseca. La a motivación es predictor del aburrimiento.
Cid et al. (2019) <i>Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future.</i> PLOS ONE	Analizar el clima motivacional creado por el docente, la satisfacción de los estudiantes con las Necesidades Psicológicas Básicas y cómo la regulación conductual explica las calificaciones de Educación Física.	618 estudiantes (290 mujeres y 328 hombres) 10 y 18 años.	Portugal -ingles	Encuestas-Percepciones de los estudiantes sobre el clima motivacional-Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del estudiante. -Regulación motivacional del estudiante. - Intenciones del alumno-Calificación de educación física del estudiante	La satisfacción de las NPB está influenciada por el clima motivacional (clima de aprendizaje). La motivación está influenciada por la satisfacción de las NPB (en particular la competencia). Las regulaciones motivacionales tienen efectos directos y significativos con la intención de practicar deportes fuera de la escuela en el futuro y Educación Física.
Cueva et al. (2015) <i>Influencia del modelo de educación deportiva en las necesidades psicológicas básicas.</i> Cuadernos de Psicología del Deporte.	Conocer el impacto del modelo de educación deportiva en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en alumnos de educación	86 estudiantes (49 chicas y 37 chicos) de 15 y 17 años	España - español	Cuestionarios-cuasi experimental. Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.	Los resultados favorecieron la satisfacción de las NBP y mejoras significativas de competencia en los alumnos que utilizaron el modelo de Educación Deportiva en Educación Física. La ED facilita la transferencia de motivación y práctica físico



	secundaria en educación física.				deportiva de EF a otros contextos de carácter extracurricular.
Gracielle et al. (2017) <i>Autonomy support, motivation, satisfaction and physical activity level in physical education class.</i> Universitas Psychologica	Analizar el perfil motivacional y su influencia en la actividad física en adolescentes, investigando el apoyo del docente en la autonomía, satisfacción de las necesidades, perfil motivacional.	615 estudiantes (327 y 288) con edades entre 12 y 14 años	Brasil -ingles	Cuestionarios-Soporte de autonomía (Clima de Aprendizaje) -Necesidades psicológicas básicas en educación física -Motivación Locus Percibido de Causalidad - Escala de disfrute de la actividad física-Nivel de actividad física. -Actividad Física para Niños.	Perfiles más autodeterminados con alta motivación intrínseca y puntajes de regulación introyectada. Perfiles menos autodeterminados, con alta regulación externa y desmotivación. Los adolescentes demuestran una alta percepción de apoyo por parte de los profesores a la autonomía
Franco et al. (2017) <i>Influencia de la motivación y del Flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países.</i> Retos	Estudiar posibles diferencias en orientación motivacional, motivación intrínseca, Flow disposicional e intención futura de ser físicamente activo en adolescentes de España, Argentina, Colombia y Ecuador.	3990 estudiantes 12 y 18 años.	España Argentina Colombia Ecuador -español	Cuestionarios-Orientación motivacional -Flow disposicional -Motivación intrínseca -Intención futura de ser físicamente activo -Práctica de actividad física actual	Las diferencias halladas entre los adolescentes de los diversos países no son de gran relevancia ya que no presentan patrones motivaciones entre ellos. El Flow disposicional sugiere una necesidad de poner en práctica ciertas estrategias para mejorar la disposición



<p>García et al. (2016) <i>Validación del cuestionario de motivación en Educación Física en educación primaria (CMEF-EP).</i> Universitas Psychologica</p>	<p>Validar al contexto de la educación primaria el instrumento CMEF (Cuestionario de motivación en Educación Física), desarrollado originalmente en la etapa de educación secundaria.</p>	<p>333 estudiantes (183 masculinos 150 femenino) 10 y 12 años.</p>	<p>Colombia -español</p>	<p>Cuestionarios-Motivación</p>	<p>Etapa de educación primaria. La motivación intrínseca como los tipos de regulaciones extrínsecas se relacionaron positivamente con los comportamientos positivos (respeto, tolerancia, autocontrol, cooperación).</p>
<p>Granero et al. (2014) <i>Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre.</i> Cuadernos de Psicología del Deporte.</p>	<p>Analizar los perfiles motivaciones del alumnado de educación secundaria en EF y la inclusión del apoyo a la autonomía, satisfacción, importancia y utilidad a la educación física e intención de práctica futura de actividad física.</p>	<p>758 estudiantes (347 hombres y 411 mujeres) de 13 y 18 años</p>	<p>España -español</p>	<p>Cuestionarios-Learning climate questionnaire-Apoyo a la autonomía sport motivation scale -Tipos de motivación-Sport satisfaction instrument-Satisfaction intrinsic-Intention to partake in leisure-time physical activity.</p>	<p>Los alumnos que fueron estudiados demuestran una alta motivación intrínseca hacia las clases de EF, es decir, la amotivación es baja. Alumnos con motivación más alta son los que más actividad física practican y, por tanto, los que más posibilidades tienen de adquisición y adherencia de hábitos de práctica deportiva en tiempo de ocio.</p>



Granero y Baena (2013) <i>Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en educación física. Retos</i>	Analizar la predicción de la motivación autodeterminada a partir de las orientaciones de meta y el clima motivacional que percibe el alumnado en las clases de educación física.	1298 estudiantes (626 varones y 672 mujeres) de 12 y 19 años	España -español	Cuestionarios-Escala de motivación en el deporte (sms). -Orientación al aprendizaje y al rendimiento en las clases de educación física (lapopecq) -Percepción de éxito (posq).	El clima motivacional que percibe el alumnado tiene relación con su orientación motivacional, y ambas con la predicción de conductas autodeterminadas.
Layton, et al. (2020) <i>Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física. Revista de psico didáctica.</i>	Analizar la predicción que los procesos motivacionales tienen en la adopción de hábitos de estilos de vida que realizan la salud en adolescentes, en las clases de educación física.	214 estudiantes (104 chicos y 110 chicas) de 15 y 19 años	España -español	Cuestionarios-Nivel de motivación -Satisfacción de las npb -Estilos de vida saludables -Intención de ser físicamente activo	Los profesores de educación física deben generar estrategias para mejorar las necesidades psicológicas básicas durante las actividades que se realizan en clase, de tal manera que se introduzcan en la planificación del profesor y en las unidades didácticas. Así se permitirá que los profesores aumenten la motivación autodeterminada, lo cual permite un incremento de la actividad física y por ende un estilo de vida más sano.



<p>Méndez et al. (2013) <i>Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física.</i> Cuadernos de Psicología del Deporte.</p>	<p>Analiza, desde el marco de la TAD, las relaciones entre el papel importante percibido por los alumnos, las necesidades básicas, los tipos de regulaciones motivacionales y el autoconcepto físico.</p>	<p>246 estudiantes (132 varones y 114 mujeres) 12-17 años</p>	<p>España -español</p>	<p>Cuestionarios-Papel importante del alumno -Necesidades psicológicas básicas. -Regulaciones motivacionales. -Autoconcepto físico</p>	<p>El papel importante predecía positivamente las necesidades básicas, que a su vez pronosticaban positivamente las regulaciones más autodeterminadas y negativamente, las menos autodeterminadas. La motivación intrínseca y la regulación introyectada previeron positivamente el auto concepto físico.</p>
<p>Moreno et al. (2018) <i>Capacidad predictiva del apoyo a la autonomía en clases de educación física sobre el ejercicio físico.</i> Revista latinoamericana de psicología.</p>	<p>Comprobar la capacidad de predicción del apoyo a la autonomía del docente en educación física, las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada sobre la diversión, importancia e intención hacia la educación física y la actividad física.</p>	<p>718 estudiantes (36 chicos y 372 chicas) de 13 y 19 años</p>	<p>España -español</p>	<p>Cuestionarios-Apoyo a la autonomía -Necesidades psicológicas básicas -Regulación de conducta en el deporte -Diversión -Importancia de la educación física -Intención de ser físicamente activo -Actividad física habitual.</p>	<p>El apoyo a la autonomía predijo positivamente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y la motivación autodeterminada que anunció la diversión. La diversión pronosticó la importancia concedida a la educación física, y esta la intención de ser físicamente activo, que finalmente predijo la tasa de actividad física.</p>



Sánchez et al. (2015) <i>Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física.</i> Revista latinoamericana de psicología.	Analizar los perfiles motivacionales de los estudiantes de educación física y valorar las posibles relaciones existentes con determinados comportamientos y actitudes hacia las clases de Educación Física	1690 estudiantes (851 masculino y 839 femenino) 12 y 16 años	España -español	Cuestionarios-Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. -Tipo de motivación. -Disfrute y aburrimiento. -Importancia de la educación física. -Percepción de comportamientos positivos. -Práctica deportiva extraescolar.	Alumnos de sexo femenino de menor edad y que practicaban actividad física extraescolar presentaban perfiles más autodeterminados. Estos producen consecuencias más adaptativas, como importancias concebidas en Educación Física.
Trigueros et al. (2019) <i>Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia.</i> Cuadernos de Psicología del Deporte	Analizar la influencia del docente sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia.	602 estudiantes (320 hombres y 282 mujeres) entre los 13 y 19 años	España -español	Cuestionarios-Apoyo a la autonomía percibida: -Estilo controlador -Confianza y diversión -Motivación -Intencionalidad de ser físicamente activo	El apoyo autonomía predice positivamente la confianza, la diversión y la motivación; el control psicológico influencia negativamente la confianza, la diversión y la motivación. La confianza y diversión positivamente la motivación y la intención de ser físicamente activo.

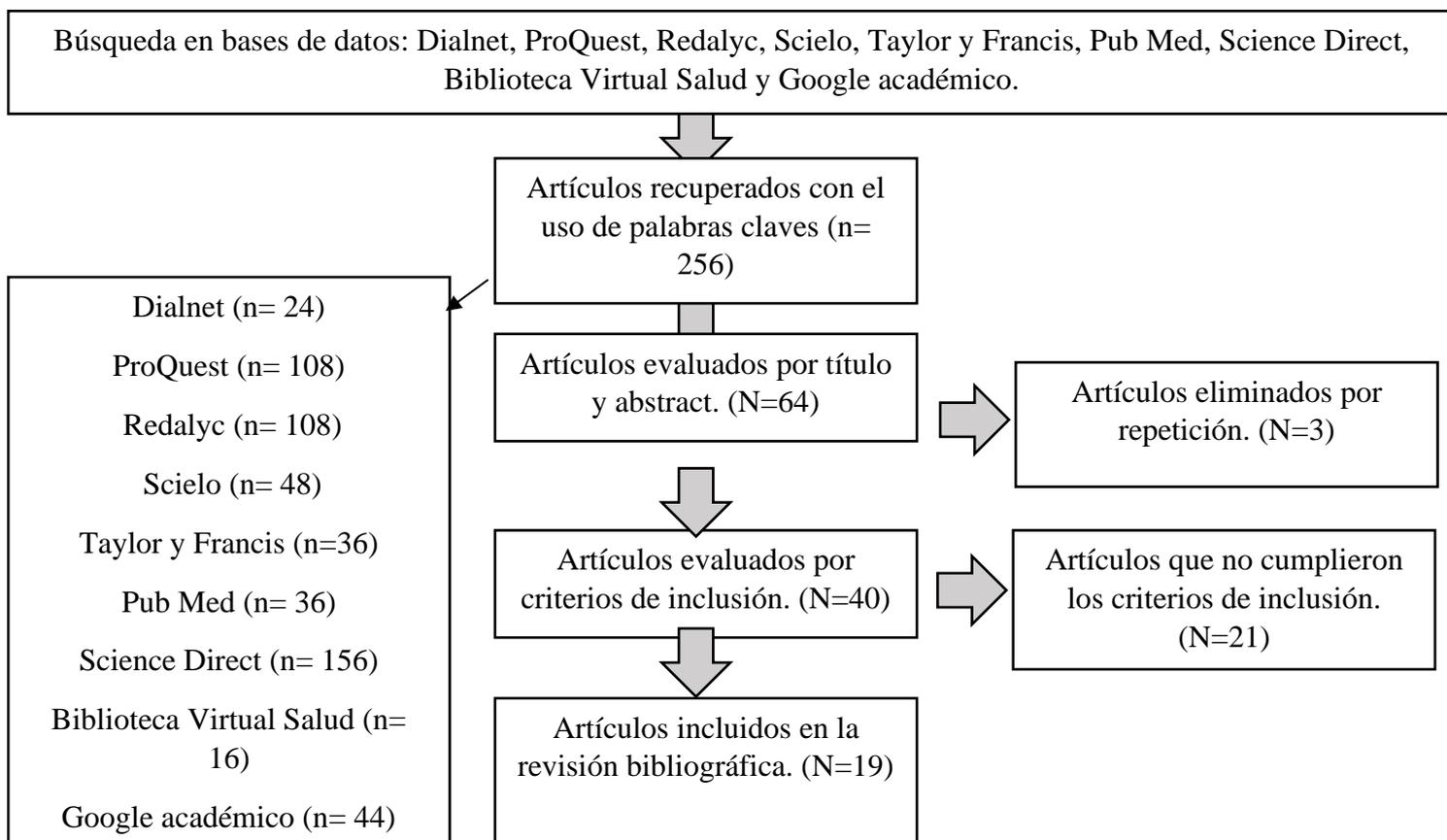


Trigueros et al. (2019) <i>Influence of teaching style on physical education adolescents motivation and health-related lifestyle</i> . Nutrients	Analizar la relación entre el rol del docente en relación con las dimensiones del entorno estructurado de la enseñanza de la EF y las necesidades psicológicas básicas y la automotivación de los alumnos.	1127 estudiantes (653 hombres y 474 mujeres) con edades entre 13 y 18 años	España -ingles	Cuestionarios-Apoyo a la autonomía percibida-Control psicológico-Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas -Frustrar las necesidades psicológicas-Entorno de enseñanza de educación física estructurada percibida-Motivación	El apoyo a la autonomía predijo positivamente las tres dimensiones estructurales de las clases de EF. La motivación autodeterminada fue predicha positivamente por la satisfacción de las NPB, diagnostico positivamente los hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física.
Úbeda Y Hernández (2018) <i>Incremento de sesiones de educación física, motivación y eficacia motriz percibida en adolescentes</i> . Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Comprobar los efectos de un programa de intervención con aumento de sesiones de EF (Especialización deportiva) sobre la motivación intrínseca hacia las clases y la percepción de auto-eficacia motriz, en el alumnado de 1° de Educación Secundaria Obligatoria.	444 estudiantes	España -español	Cuestionarios Percepción de Autoeficacia Motriz Motivación Intrínseca	Un aumento de sesiones semanales de la asignatura alcanzó significativamente mayor Motivación y Autoeficacia motriz percibida que aquellos alumnos que cursaron las 2 sesiones de EF semanales fijadas en el currículo normalizado.  Los valores de motivación intrínseca y autoeficacia motriz percibida fueron elevados en ambos grupos.

### 4.3 Muestra

Luego de haber aplicado los criterios de exclusión e inclusión se estableció 19 artículos para el presente estudio. A pesar de la búsqueda de artículos en inglés y en español, se incluyó cuatro artículos en inglés y los quince restantes en español, de los cuales los estudios de Cid et al. (2019); Gracielle et al. (2017); Trigueros et al. (2019) y Irnidayanti et al. (2020); fueron artículos en inglés de diferentes contextos socio culturales. Cabe destacar las investigaciones realizadas por Almagro et al. (2012); Aibar et al. (2015); Baena et al. (2013); Cueva et al. (2015); Ruiz et al. (2015); Layton, et al. (2020); Franco et al. (2017); Granero y Baena (2013); Granero et al. (2014); Méndez et al. (2013); Moreno et al. (2018); Sánchez et al. (2015); Úbeda y Hernández (2018) y Trigueros et al. (2019), las cuales fueron realizadas en España, siendo este el país con más investigación y estudios recolectados. Los estudios realizados en Latinoamérica fue de Franco et al. (2016, 2017), hecho en Ecuador y García et al. (2016), hecho en Colombia.

Figura 3. Proceso de selección de los artículos. Fuente: Ronny Cherres





#### 4.4 Instrumentos

Como instrumentos se utilizó las siguientes bases digitales:

- **Bases digitales:**

-Dialnet: Es una plataforma de servicios bibliográficos que busca dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana. Esta plataforma incluye varios servicios documentales: base de datos de contenidos científicos hispanos, servicios de alertas bibliográficas, hemeroteca virtual y repositorio de acceso a literatura científica hispana.

-PubMed: PubMed es un motor de búsqueda de libre acceso a la base de datos MEDLINE de citas y resúmenes de artículos de investigación biomédica. Ofrecido por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

-SciELO: La Scientific Electronic Library Online – SciElo es una biblioteca electrónica que contiene una colección seleccionada de revistas científicas brasileñas. El objetivo del sitio es proporcionar el acceso completo a una serie de documentos, revistas y artículos publicados a manera de biblioteca electrónica.

-Taylor and Francis Online: Plataforma que ofrece una colección de publicaciones de revistas de alto impacto y visibilidad. Esta base digital es una recopilación online de la editorial británica Taylor and Francis Group. Esta fuente abarca áreas como Ciencia, Tecnología, Ciencias Sociales y Humanidades.

-Science Direct: Science Direct es una base de datos que permite consultar publicaciones de Elsevier, una de las editoriales científicas más importante del mundo. Esta plataforma cubre áreas como las Ciencias de la Salud, Ciencias de la vida y Ciencias sociales y Humanidades.

-ProQuest: ProQuest Central es el recurso periódico único más grande disponible, que reúne más de 47 bases de datos completas en todas las principales áreas temáticas, que incluyen negocios, salud y medicina, lenguaje y literatura, ciencias sociales, educación, ciencia y tecnología, así como acceso a diferentes fuentes de información, las revistas más relevantes en todas las áreas, disertaciones, vídeos, audios y mucho más.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

-Redalyc: La Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc) es un proyecto académico para la difusión en acceso abierto de la actividad científica editorial que se produce en y sobre Iberoamérica. Con énfasis en las ciencias sociales, artes y humanidades de América Latina y el Caribe.

-Google Académico: es un motor de búsqueda que posibilita la ubicación de sustentos académicos como tesis, artículos, libros, revistas, resúmenes de editoriales, universitarias, repositorios, entre otros. Los resultados de la búsqueda se presentan de manera ordenada con respecto del texto, el número de citas, el autor, la publicación, la fuente, etc.

**Mendeley:** Software utilizado para la gestión adecuada de los artículos científicos recolectados. Mendeley sirvió para la importación y organización de los artículos, además se utilizó para el almacenamiento de las referencias bibliográficas. Sus múltiples funciones hacen de este software una herramienta esencial para la recolección y selección de los artículos científicos, facilitan la lectura y obtención de las ideas principales mediante la herramienta de subrayado de texto, también permite la creación de citas y referencias bibliográficas de manera directa.

**Excel:** excel es un programa informático que ha sido diseñado por la popular y afamada empresa Microsoft. Dicho programa está destinado a la creación, modificación y manejo de hojas de cálculo. Se trata de un programa especialmente diseñado para poder llevar a cabo múltiples trabajos de oficina, sobre todo en lo referente al ámbito de la administración y contabilidad.



## Capítulo V Resultados, Discusión, Conclusiones y Recomendaciones.

Una vez realizado el proceso de búsqueda y selección en las bases digitales mencionadas se obtuvo un total de 19 artículos científicos que cumplen con todos los criterios establecidos.

### 5.1.1 Características de los artículos recolectados.

A pesar de la búsqueda de artículos en inglés y en español, se incluyó cuatro artículos en inglés y los quince restantes en español, de los cuales los estudios de Cid et al. (2019); Gracielle et al. (2017); Trigueros et al. (2019) y Irnidayanti et al. (2020); fueron artículos en inglés de diferentes contextos socio culturales. Cabe destacar las investigaciones realizadas por Almagro et al. (2012); Aibar et al. (2015); Baena et al. (2013); Cueva et al. (2015); Ruiz et al. (2015); Layton, et al. (2020); Franco et al. (2017); Granero y Baena (2013); Granero et al. (2014); Méndez et al. (2013); Moreno et al. (2018); Sánchez et al. (2015); Úbeda y Hernández (2018) y Trigueros et al. (2019), las cuales fueron realizadas en España, siendo este el país con más investigación y estudios recolectados. Los estudios realizados en Latinoamérica fue de Franco et al. (2016, 2017), hecho en España, Argentina, Colombia, Ecuador y García et al. (2016), hecho en Colombia.

## 5.2 Resultados

Se propuso determinar la influencia docente en la motivación autodeterminada en la práctica de Actividad Física. Al respecto, se considera que los docentes de Educación Física son promotores de los tipos de motivación y autodeterminación (Baena et al., 2013). Es otro estudio revela que el perfil altamente motivado, conduce a formas autónomas de motivación en Educación Física e influye de manera positiva en los



hábitos de actividad física durante el tiempo libre (Almagro et al., 2012). Los resultados de (Granero et al., 2014; Baena et al., 2013) confirman que la influencia docente mediante la motivación autodeterminada se relaciona positivamente con la satisfacción y diversión en la educación física. Habría que decir, que coinciden con los resultados acerca de la importancia de la motivación sobre la Educación Física, así como la intención de práctica física extracurricular (Sánchez et al., 2015).

En relación a una mayor motivación y satisfacción hacia la asignatura en los estudiantes; además, la motivación autodeterminada los resultados mostraron que permite al estudiante valorar la utilidad de la Educación Física (Baena et al., 2013). En cambio, otros resultados se demuestran que los alumnos de sexo femenino de menor edad y que practicaban actividad física extraescolar presentaban perfiles más autodeterminados; así mismo, la motivación determina que los estudiantes se adapten con facilidad a los diferentes aspectos relacionados con la clase de educación física (Sánchez et al., 2015). Por tal razón, se confirma que los alumnos motivados realizan actividad física, los que más posibilidades tienen de desarrollar hábitos de práctica deportiva en tiempo de ocio (Almagro et al., 2012). Finalmente, se demuestra que la motivación autodeterminada se relaciona positivamente con los hábitos saludables y la práctica de actividad (Trigueros et al., 2019).

A continuación, el estudio de Úbeda Y Hernández (2018) demuestra que un aumento de sesiones de la asignatura alcanza una mayor Motivación y Autoeficacia motriz. Es así que, la teoría permitirá que los profesores aumenten la autodeterminación de los niños y adolescentes, lo cual conduce en cambios de conducta en los factores internos propios del alumnado, resultando de un incremento de la actividad física y por ende un estilo de vida más sano (Layton, et al., 2020).

Respecto a la relación de las NPB y la motivación que esto genera, mencionan que la satisfacción de las NPB está influenciada por el clima motivacional (Cid et al. 2019); en este sentido declara que la intervención docente en la motivación y el apoyo de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes durante las clases de educación física,



resulta positivamente en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y la motivación autodeterminada (Moreno et al., 2018).

Los resultados revelaron consecuencias positivas en los niveles de actividad física, así también como: adherencia, persistencia, intención futura de realizar practica física, satisfacción, disfrute, importancia por la asignatura, la confianza y diversión (Trigueros et al., 2019; Moreno et al., 2018; Layton, et al., 2020). También, destacan la motivación intrínseca, la percepción de autoeficacia motriz, las necesidades psicológicas básicas y la autonomía de los alumnos son el resultado de la influencia docente en la motivación de autodeterminación como parte fundamental en el proceso educativo (Úbeda y Hernández, 2018).

Entre las estrategias motivacionales destacan factores como es la motivación intrínseca, los perfiles más autodeterminados presentan valores altos en motivación intrínseca y de regulación introyectada (Gracielle et al., 2017). Es por ello que se determina que la motivación intrínseca durante las clases de educación física favorece el interés del alumnado, también se entiende a la motivación intrínseca como los tipos de regulaciones más autodeterminadas que se relacionaron positivamente con los comportamientos relacionados a la actividad física, en el estudio, valida el Cuestionario de motivación en la Educación Física que permite analizar los tipos de regulación motivacional de los alumnos (Almagro et al., 2012; García et al., 2016). En este sentido, se explica que las regulaciones motivacionales tienen efectos directos y significativos con la intención de practicar deportes extraescolares (Cid et al., 2019).

Asimismo, se encontraron estudios que identificaron altos grados de percepción en la necesidad psicológica básica competencia. Además, destaca el modelo de educación deportiva es una de las principales estrategias motivacionales en el contexto educativo, ya que el modelo facilita la motivación y práctica físico deportiva de Educación Física extracurricular; esta estrategia motivacional se enfatiza en el instrumento de la intención de ser físicamente activo (Cueva et al., 2015). Por otra parte, en los resultados Gracielle et al., (2017). los adolescentes demuestran una alta percepción de apoyo a la autonomía,



así como una satisfacción mayor en cuanto a la necesidad psicológica de relación con otros. Cabe señalar la importancia de la necesidad psicológica de autonomía, ya que el apoyo que el docente genere hacia la autonomía de los estudiantes, se relaciona positivamente con las necesidades y la motivación autodeterminada (Trigueros et al., 2019). De igual manera, se confirma que las estrategias motivacionales deben desarrollar la motivación intrínseca y las formas de regulación introyectada (Méndez et al., 2013).

Sin embargo, los perfiles menos autodeterminados, con alta regulación como la externa y la desmotivación, asociados a el aburrimiento y desinterés hacia la actividad física (Gracielle et al., 2017). Por ello, consideran que los climas motivacionales negativos presentes influyen negativamente con la diversión y la motivación; también, resulta negativamente la frustración de las NPB, así como la práctica física y los malos hábitos no saludables (Trigueros et al., 2019).

Los resultados a nivel nacional en relación a la actividad física se encuentran que los hombres realizan más actividades deportivas que las mujeres. Por otro lado, se encuentran valores similares entre quienes practican y no practican algún deporte a nivel regional. También, se muestra las horas en las cuales se practica un deporte a nivel nacional y del grupo de edad entre 12 a 24 años, donde comparte que se dedican por lo general de 1 a 2 horas de actividades deportivas, que demuestra que este grupo de edades representa al grupo que más actividades físicas y lúdicas realizan.

De igual manera, para el INEC (2014), se incorporó información de sobrepeso a nivel nacional, que viene a ser uno de los problemas de la causa de inactividad física el cual desencadena múltiples enfermedades en la salud de las personas. De estos datos se obtiene un promedio total de sobrepeso a nivel nacional de 46,7% y la existencia de un mayor porcentaje en la zona urbana, como se observa en la *tabla 3*. Así pues, este conflicto persiste en adolescentes, donde la actividad física está dirigida como una solución a la problemática.



Por último, los resultados demuestran que la práctica de deporte según el nivel de instrucción donde, en secundaria se presentan niveles bajos en relación a la práctica de algún deporte mientras que en primaria y superior y posgrado niveles alto de la práctica deportiva. De esta forma, se puede considerar el contexto y sus comportamientos de su etapa como adolescentes que provoca la inactividad física. Sin embargo, es importante la intervención docente del área de cultura física para construir una cultura y conciencia acerca de la actividad física erradicando el sedentarismo de la sociedad actual.

### 5.3 Discusión

El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia del docente en la motivación autodeterminada en la práctica de actividad física en adolescentes escolares de 10 a 16 años de edad, a través de una revisión bibliográfica.

De esta forma, se evidencia por medio de la revisión de varios estudios como la influencia del docente incide en la motivación para ejecutar actividad física en las instituciones educativas. De este modo, la influencia docente con perfiles menos autodeterminados y desmotivados, son asociados con el aburrimiento y poca diversión al realizar actividad física extraescolar (Sánchez et al., 2015). Asimismo, coinciden en que la razón más frecuente de abandono a la práctica física es la falta de motivación (Granero et al., 2014; Mocha et al., 2020). En este sentido, se menciona que los estudiantes con bajos niveles de motivación presentan características como la frustración, incompetencia, miedo hacia los docentes y la práctica (Gracielle et al., 2017; Molinero et al., 2011).

Otro aspecto a considerar son los estilos de enseñanza negativos, pues son controladores y caóticos, que debilitan y frustran las necesidades psicológicas básicas, que provocan falta de motivación y comportamientos negativos en los estudiantes (Gonzales, 2017). Es imprescindible la capacitación y conocimiento de la motivación con edades tempranas como niños y adolescentes, para desarrollar e influir en su comportamiento de autodeterminación durante su vida (Jacob et al., 2018; Trigueros et al., 2019). Así pues, la intervención docente como generador motivacional en la práctica



física permite cumplir a los estudiantes con sus necesidades psicológicas básicas y promover un desarrollo integral.

De esta manera se evidencia como la motivación generada por el docente al implementar marcos pedagógicos y didácticos motivacionales ideales, influye de manera positiva en los estudiantes generando así: un aumento significativo de las necesidades psicológicas básicas y una mayor motivación en los estudiantes hacia la práctica de actividad física. Es así que el docente en el área de la educación física se presenta como principal objetivo motivacional. Promoviendo la satisfacción y autonomía, mediante el grado más alto de motivación en los estudiantes, según los procesos motivacionales. Por lo tanto, es un desafío para los docentes de educación física promover la actividad física, los beneficios que produce en la salud de las personas; así como en las conductas internas de los niños y adolescentes para generar marcos activos en los estudiantes y durante su vida.

#### **5.4 Conclusiones**

El objetivo del presente trabajo fue realizar una revisión bibliográfica acerca de la influencia docente en la motivación de adolescentes que conlleva a la práctica de actividad física; para lo cual se obtuvieron 19 artículos, de los cuales se aplicaron encuestas y cuestionarios en sus estudios, que permitieron conocer el nivel de motivación, autonomía y cumplimiento de necesidades básicas psicológicas, entre otros aspectos relacionados con la práctica de actividades físicas.

De acuerdo con lo señalado, se reporta que el rol del docente influye en la motivación autodeterminada en la práctica de la actividad física, ya que por medio de una revisión bibliográfica se encontró como la teoría autodeterminada puede servir de guía en la práctica de la actividad física en niños y jóvenes, ya que esta genera diferentes niveles de motivación que promueven el aprendizaje de los estudiantes.



De igual manera, se reconoce que la influencia docente incide en la motivación de los adolescentes, ya que muestra una relación directa con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, que influye de manera positiva en los comportamientos relacionados a la educación física y la práctica física extra curricular, encaminando a estilos de vida saludables y activos. Considerando el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas, se afirma que durante las clases de educación física los alumnos pueden llegar a sentirse motivados, desarrollaran la autodeterminación y autonomía hacia la actividad física, estableciendo estilos de vida saludable de niños y adolescentes.

Asimismo, el docente debe aplicar estrategias para planificar actividades, tomando en cuenta la diversidad de estudiantes, el contexto, objetivo, enfoque pedagógico; las actividades deben ser atractivas, siguiendo procesos metodológicos y material didáctico adecuados; utilizar variedad de recursos creativos y motivantes; para aumentar la satisfacción, diversión, persistencia, adherencia, práctica habitual, así como para mejorar su salud.

En el contexto ecuatoriano se evidencia que en el nivel de instrucción de secundaria existe una baja práctica deportiva, donde sus posibles causas se deban a malas experiencias durante las clases de educación física o la falta de motivación para la práctica de deportes y actividades físicas extracurriculares. De esta manera, los docentes pueden aplicar estrategias o programas que consideren las NBP que desarrollen la motivación en adolescentes para que inserte la actividad física en sus vidas cotidianas.

## **5.5 Recomendaciones**

Es importante que los docentes conozcan la teoría motivacional autodeterminada y los factores emocionales, y los efectos que tienen estos conocimientos para lograr en los estudiantes su autonomía hacia la actividad física en las clases de educación física y extracurricular.



Se sugiere realizar más investigaciones e intervenciones sobre la motivación del docente adaptando a nuestro contexto, para conocer la realidad en nuestro entorno. En otras palabras, se deben realizar estudios de caso en las instituciones educativas de la ciudad de Cuenca para tener una fuente de información con la finalidad de establecer estrategias que dirección a una vida activa y saludable para adolescentes.

De igual manera, se puede hacer un seguimiento de las estrategias que se aplican durante las clases de educación física, así como el docente debe estar motivado y preparado y a su vez pueda transmitir la motivación autodeterminada a sus estudiantes. Un docente debe estar capacitándose constantemente para hacer frente a los retos educativos, impartir los contenidos adecuados para cada edad, estos basados en el conocimiento científico.

En este sentido, los docentes deben considerar las necesidades básicas psicológicas en sus actividades desarrolladas para los estudiantes, ya que incrementará la motivación y, en consecuencia, las actividades realizadas durante la clase serán llevadas a cabo de manera adecuada y con una buena predisposición de los estudiantes.

### Referencias

Abós A., Sevil J., Sanz M., Aibar A., & García, L. (2016). El soporte de autonomía en Educación Física como medio de prevención de la oposición desafiante del alumnado *Autonomy support in Physical Education as a means of preventing students' oppositional defiance*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 43 (12).

<http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04304>

Aibar A., Julián J., Murillo B., García L., Estrada S., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Psicología del deporte*.

Almagro B., Sáenz P., & Moreno J. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Psicología del Deporte*



Baena A., Granero A., Sánchez J., & Martínez. (2013). Modelo predictivo de la importancia y utilidad de la Educación Física. *Psicología del Deporte*.14 (2).

Bernardino J., Lopez G., Valero A., & Gómez, A. (2018). Revisión sobre los programas para la mejora de los hábitos saludables a través de la actividad física y el deporte. Review of healthy habit programs through physical activity and sport, *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*.

Burgueño, R., Granero, A., Alcaráz, M., Sicilia, A., & Medina, J. (2018). La necesidad de medir la motivación situacional en el contexto español de la educación física: Psicometría de la Situational Motivation Scale. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2).

Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte, P., Teixeira, D., Moutão, J., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>

Cuevas, R., García, L, López & Contreras. (2015). Influencia del modelo de Educación Deportiva en las necesidades psicológicas básicas. *Psicología del Deporte*.

Franco E., Corteron, J., Martínez, H., & Brito, J. (2016). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma psicológica*.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.07.001>

Franco, E., Corteron, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez, H. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países.

García, L., Sánchez, J., & García, J. (2016). Validación del cuestionario de motivación en Educación Física en educación primaria (CMEF-EP). *Universitas Psychologica*.15 (1).

García, T., Sánchez, M., & Sánchez, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.



Gracielle F., Baretta, E., Moreno, J., & Nodari, R. (2017). Autonomy Support, Motivation, Satisfaction and Physical Activity Level in Physical Education Class. *Universitas Psychologica* , 16 (4), 88-99.

<http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.asms>

Granero A., Baena A., Sánchez J., & Martínez M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte* ,14 (2).

González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (8), 44-62. ISSN: 2341-1473

Guillamón, A., & García, E. (2018). Análisis bibliográfico del modelo pedagógico de educación deportiva bibliographical analysis of the pedagogical sports education model. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*.

INEC. (2009). Costumbres y Prácticas Deportivas en la población ecuatoriana: *Análisis de Información Estadística*.

[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios\\_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf)

INEC. (2014). Encuesta de Condiciones de Vida: Ecuador y sus cifras.

[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV\\_2015/documentos/Infografia\\_ECV.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/Infografia_ECV.pdf)

Irnidayanti, Y., Ridwan, M., Helms, M., & Fadhilah, N. (2020). Relationship between teaching motivation and teaching behaviour of secondary education teachers in Indonesia. *Journal for the Study of Education and Development*.

<https://doi.org/10.1080/02103702.2020.1722413>

Layton, M., Batista, M., & Jimenez, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la Teoría de la Autodeterminación de estudiantes de Educación Física. *Revista de psicodidáctica*.



<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.002>

Méndez, A., Rio, J., & Cecchini, J. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. Cuadernos de psicología del deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(1), 71-82

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232013000100008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100008&lng=es&tlng=es).

Mocha J., Comas, M., & Lautaro, E. (2020). Apoyo motivacional docente y necesidades psicológicas básicas en la Educación Física: una revisión sistemática Ciencia digital. 4(1).

<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1.1160>

Molinero, O., Salguero del Valle, A., & Márquez, S. (2011) Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, pp. 287-304.

Moreno, J., Huéscar, E., Nuñez, J., León, J., Valero, A., & Conte, L. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de educación física. Psicología del Deporte, Cuadernos de psicología del Deporte. 19(2).

Moreno, J., Huéscar, E., & González, L. (2018). Capacidad predictiva del apoyo a la autonomía en clases de educación física sobre el ejercicio físico. Revista latinoamericana de Psicología. 51(1),

Doi: <http://dx.doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n1.4>

Munbardo, C., Sanchez, E., Gine, C., Guardia J., Raley, S., & Verdugo, M. (2017). Promoviendo la autodeterminación en el aula: El modelo de enseñanza y aprendizaje de la autodeterminación.

<http://dx.doi.org/10.14201/scero20174824159>

Muñoz, D., Muñoz D., De la torre M., Hinojos, E., & Pardo, J. (2015). Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la población de Chihuahua (México). Nutr. clín. diet. Hosp. 36 (1).



Ntoumanis, N., Andrew, J., Queded, e., Hancox, J., Ntoumani, C., , Deci E., Ryan, R., Lonsdale, CH., & Williams, C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*.

<https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>

OMS. (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física, y salud.

OMS. (2018). Actividad física. Recuperado de : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Puigarnau Coma, S. (2017) Estrategias de adhesión al Ejercicio Físico como hábito de vida. Aplicación de programas de Actividad Física. [Tesis doctoral, Universidad de Lleida] <https://n9.cl/gwhqq7>

Ruiz, M., Moreno, J., & Ver, J. (2015). Del soporte de autonomía y la motivación autodeterminada a la satisfacción docente. *European Journal of Education and Pshichology*.

[dx.doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.09.002](https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.09.002)

Sánchez-Alcaraz, B., López, G., Valero-Valenzuela, A., y Gómez-Mármol, A. (2018). Revisión sobre los programas para la mejora de los hábitos saludables a través de la actividad física y el deporte. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*. (28), 21-34. ISSN:1578-2484

Sanchez, D., Sanchez, M., & Garcia T., (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.

Sánchez, D., Alonso, D., Pulido, J., & García T. (2015). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física. *Revista latinoamericana de psicología*.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.007>

Sierra, M., Díaz., González, S., Pastor, J., & López, G. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A



Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in psychology*

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>

Stover, J., Flavia, B., Uriel., & Liporace, F. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica Perspectivas en Psicología. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe.*

Trigueros, R., Navarro, G., Aguilar J., & León, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Psicología del deporte, Cuadernos de Psicología del Deporte.* 19(1).

<https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

Trigueros, R., Mínguez, L., González, J., Jahouh, M., Soto, S., & Aguilar, J. (2019). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle.

<https://doi.org/10.3390/nu11112594>

Úbeda, P., & Hernández, J. (2018). Incremento de sesiones de educación física, motivación y eficacia motriz percibida en adolescentes: increased classes of physical education, motivation and motor selfefficacy in adolescents. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte* 20 (77).

[10.15366/rimcafd2020.77.003](https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.003)