



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

## **Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la Actividad Física Extraescolar.**

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

Autores:

Luis José Carabajo Vásquez

Víctor Raúl Rojas Villavicencio

CI: 0106431117

0350018214

Correo electrónico: Luis.carabajov@gmail.com Víctor1997rojas@gmail.com

Directora:

Mgst. Ana Cristina Delgado Espinoza

CI: 0103883765

**Cuenca, Ecuador**

04-enero-2021



**Resumen:** El presente trabajo de investigación es una revisión bibliográfica que tiene como objetivo analizar la influencia del clima motivacional en las clases de Educación Física sobre la Actividad Física extraescolar. Para la selección de artículos se utilizó cuatro bases digitales, se buscaron investigaciones en español e inglés que hayan sido publicadas a partir del año 2010 en estudiantes de 8 – 18 años de edad. Aplicando criterios de selección previamente establecidos se incluyeron un total de 13 artículos científicos. Los resultados de la revisión indicaron que un clima motivacional orientado a la tarea en las clases de Educación Física influye de manera significativa en los estudiantes para la realización de Actividad Física extraescolar. Sin embargo, algunos estudios mostraron que los niños tienden a una orientación motivacional hacia el ego, pero muestran mayores niveles de Actividad Física que las niñas. En conclusión, un buen manejo del clima motivacional puede influir en la Actividad Física extraescolar, por lo que las clases de Educación Física tiene gran importancia en la mejora de hábitos de vida saludables en niños y adolescentes.

**Palabras claves:** Clima motivacional, Educación Física, Actividad Física Extraescolar.



**Abstract:** This research work is a bibliographic review that aims to analyze the influence of the motivational climate in Physical Education classes on extracurricular Physical Activity. For the selection of articles, four digital databases were used, research in Spanish and English that had been published since 2010 in students aged 8 - 18 years were searched. Applying previously established selection criteria, a total of 13 scientific articles were included. The results of the review indicated that a task-oriented motivational climate in Physical Education classes significantly influences students to carry out extracurricular Physical Activity. However, some studies showed that boys requested a motivational orientation to ego, but showed higher Physical Activity than girls. In conclusion, a good management of the motivational climate can influence extracurricular Physical Activity, so Physical Education classes are of great importance in improving healthy lifestyle habits in children and adolescents.

**Keywords:** Motivational Climate, Physical Education, Extracurricular Physical Activity.



## ÍNDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....	10
1.1 Introducción .....	12
1.2 Planteamiento del problema .....	13
1.2.1 Contextualización .....	13
1.2.2 Formulación del problema .....	13
1.2.3 Interrogantes.....	14
1.3 Justificación .....	14
1.4 Objetivos.....	15
1.4.1 Objetivo general.....	15
1.4.2 Objetivos específicos .....	15
CAPÍTULO II: LA MOTIVACIÓN .....	15
2.1 Concepto .....	15
2.2 Teorías de la motivación.....	17
2.2.1 Teoría de la autodeterminación .....	17
2.2.2 Teoría de las metas de logro .....	25
2.2.3 Clima motivacional.....	28
CAPÍTULO III: ACTIVIDAD FÍSICA.....	31
3.1 Concepto de Actividad Física .....	31
3.1.1 Niveles de Actividad Física .....	31
3.2 Actividad Física en el Ecuador.....	32
3.2.1 Actividad Física en el currículo ecuatoriano.....	33
3.2.2 Actividad Física en escolarizados .....	36
3.2.3 Beneficios de realizar Actividad Física.....	37
3.2.4 Riesgos de no realizar Actividad Física .....	37
3.2.4 Recomendaciones de Actividad Física en niños y adolescentes.....	38



CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA .....	39
4.1 Tipo de investigación. ....	39
4.2 Procedimiento .....	40
4.2.2 Instrumentos .....	41
CAPÍTULO V: RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	42
5.1 Artículos recolectados.....	42
5.1.1 Características de los artículos recolectados.....	48
5.2 Resultados.....	48
5.3 Conclusiones .....	50
5.4 Recomendaciones .....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	53



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

Yo, **Luis José Carabajo Vásquez** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la Actividad Física**", 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, 04 de enero de 2021

Luis José Carabajo Vásquez

C.I: 0106431117



## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, **Luis José Carabajo Vázquez** autor del trabajo de titulación “**Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la Actividad Física**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 04 de enero de 2021

Luis Carabajo

Luis José Carabajo Vázquez

C.I: 0106431117



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

Yo, **Victor Raúl Rojas Villavicencio** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la Actividad Física**", 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, 04 de enero de 2021

Victor Raúl Rojas Villavicencio

C.I: 0350018214





## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, **Victor Raúl Rojas Villavicencio** autor del trabajo de titulación “**Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la Actividad Física**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 04 de enero de 2021

---

Victor Raúl Rojas Villavicencio

C.I: 0350018214



## Dedicatoria

A mi madre, Mercy Janina Vásquez Gárate quien estuvo conmigo siempre y ha sido mi pilar fundamental para seguir adelante en cada uno de los pasos que he dado en mi vida. Me inculcó el amor y la perseverancia que he necesitado para alcanzar mis sueños y metas.

A mis hermanos y primos quienes crecieron conmigo y han luchado junto a mí en cada etapa de nuestra vida para conseguir ser personas de bien.

Agradezco a cada una de las personas que hicieron esto posible: a mi directora de tesis, al personal administrativo de la Universidad de Cuenca, a los docentes, a mis compañeros y conserjes, quienes estuvieron conmigo durante todo este difícil, pero a la vez fructífero proceso.

Luis Carabajo.



## Dedicatoria

A mis padres, Víctor Segundo Rojas Ávila e Inés Judith Villavicencio Solís por haberme encaminado correctamente, por el amor y apoyo incondicional que me brindan a lo largo de mi vida, ya que sin ellos nada de esto habría sido posible.

A mi hermana y demás familia en general, por el cariño y ánimo brindado durante tan arduo proceso.

Agradezco a Dios por la vida y la salud, también agradezco a aquellos que siempre han estado conmigo, a mi familia, amigos, compañeros, docentes y demás personas que me permitieron llegar hasta aquí.

Un agradecimiento especial a mi directora de tesis, Ana Cristina Delgado Espinoza por sus sabios consejos y por el tiempo brindado para que sea de este proyecto una realidad.

Victor Rojas.



## Capítulo I: Introducción

### 1.1 Introducción

A lo largo de los años las clases de Educación Física (EF) han tenido un rol muy importante dentro del contexto educativo, pues, la EF y la motivación generada pueden influir directamente en la obtención de hábitos de vida saludables, los cuales incluyen la realización de Actividad Física (AF) en contexto extraescolar (Gutiérrez y Escartí, 2006). Además, Rodríguez et al. (2013) establecen una relación significativa de los estudiantes entre la percepción de la utilidad de la EF, el nivel de AF y la práctica deportiva fuera de la institución educativa. En este contexto Sevil et al. (2014) afirma que los docentes son los principales agentes promotores, encargados de generar el clima motivacional en los estudiantes, el mismo que les permita encaminarse en la AF, aunque, el clima motivacional es una variable psicológica general, su concepción puede variar de acuerdo al campo de estudio, refiriéndose a la AF y el deporte, a su vez Escartí y Gutiérrez (2001) plantean al clima motivacional como los ambientes significativos creados por las personas que rodean al niño como los padres, profesores y entrenadores.

En este sentido, el presente trabajo de investigación es una revisión bibliográfica que analiza estudios relacionados al clima motivacional en las clases de EF y la intención de hacer AF fuera de las horas obligatorias en la institución educativa. Actualmente la EF en el Ecuador se basa en el currículo del Ministerio de Educación, el mismo que tuvo su última actualización en el 2016 y contempla a la misma como promotora de “maneras de resolver personalmente los desafíos motrices, cognitivos y emocionales que implican las prácticas corporales, para mejorar su dominio durante la ejecución y desempeño y, en el proceso, construir su identidad corporal con confianza y seguridad” (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2016). Para realizar el desarrollo de la investigación es necesario realizar un abordaje conceptual de las diferentes teorías de la motivación relacionadas a la EF y a la AF respectivamente, esta revisión se realizó mediante un proceso de selección de estudios el cual estuvo sujeto a varios criterios de selección como: el tiempo y lugar de publicación, palabras clave y muestra, con el objetivo de obtener información de alta calidad científica.



## **1.2 Planteamiento del problema**

### **1.2.1 Contextualización**

Según MINEDUC (2016), las clases de EF deben promover la práctica habitual, saludable y responsable de AF en la vida cotidiana de los estudiantes. Sin embargo, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC] (2020) publicó los resultados de un estudio realizado en 2005 - 2006 los cuales demuestran que únicamente el 31,6% de personas de entre 12 - 20 años realiza algún tipo de AF o deportiva. Además, otro estudio del INEC (2013) muestra una prevalencia del sobrepeso y la obesidad en adultos de entre 20 - 60 años. Es evidente la falta de AF en personas jóvenes, lo que conlleva a hábitos de vida poco saludables en su adultez.

### **1.2.2 Formulación del problema**

A pesar que existen varios programas relacionados a la AF, al deporte y a la recreación en el Ecuador, mismos que son realizados por la Secretaría del Deporte. El hecho de que se mantenga un nivel bajo en los índices de AF fuera de la institución educativa, denota que la EF en las instituciones educativas en el Ecuador no promueve de manera significativa la AF extraescolar. Esto podría ser consecuencia de la poca importancia concedida a la motivación en las clases de EF, ya que, en un estudio realizado por Cabello et al. (2018) se demostró que un mayor interés, actitud y un clima motivacional orientado hacia la tarea se correlaciona positivamente con la atención que los estudiantes le conceden al docente y a las clases de EF y, por lo tanto, muestran mejores índices de práctica de AF fuera de la institución educativa. Naranjo (2009) afirma lo dicho anteriormente, pues en su estudio establece que cuando el grado de motivación en clases no es suficientemente relevante, el individuo no desarrolla la disposición adecuada para aprender y practicar lo aprendido de manera autónoma.

Estos estudios denotan la necesidad de manejar la motivación en las clases de EF para promover la AF, sin embargo, los bajos índices de AF en el Ecuador, evidencia que existen problemas en el manejo de las clases en las instituciones educativas y, por lo tanto, aumentan los diferentes problemas de salud debido al sedentarismo.



### **1.2.3 Interrogantes**

Es evidente la relación existente entre la motivación y la AF. Sin embargo, en el Ecuador existen pocos estudios realizados al respecto y tomando en cuenta que existen muchas variables motivacionales que pueden influir en la conducta de los estudiantes ¿Existe una relación entre el clima motivacional percibido en las clases de EF y la intención de realizar AF extraescolar? ¿Perciben de manera diferente el clima motivacional las niñas y los niños? ¿Hay suficiente información respecto a estas variables?

### **1.3 Justificación**

La educación escolarizada desde etapas tempranas es un contexto significativo para promover la importancia de la práctica de actividades físico - deportivas como medio favorecedor a la salud (González et al. 2017), para esto, conocer la incidencia de la motivación en las clases de EF puede ser útil para predecir la AF extraescolar (Leo, et al. 2016). Es así que el análisis de la motivación deportiva en diferentes contextos (clases de EF, Deporte Competitivo y AF Recreativa), son imprescindibles para determinar y proporcionar información detallada sobre diferentes aspectos sociales y motivacionales que posibiliten la práctica de actividades físico-deportivas en los jóvenes para contrarrestar los problemas de salud causados por el sedentarismo (Moreno et al. 2010).

Aunque existen varios estudios con relación a la AF y la motivación, son pocos los realizados en el contexto latinoamericano y casi nulos en el Ecuador, por lo que el presente estudio podría aportar información valiosa para resaltar la necesidad de las clases de EF como parte de una formación integral para el bienestar físico y psicológico de los estudiantes, promoviendo hábitos de vida saludables dentro como fuera de las instituciones educativas, a su vez que ayudaría a reducir los índices de sobrepeso y enfermedades asociadas al sedentarismo, generando una concientización sobre la importancia de formar futuros docentes que dominen estrategias y teorías motivacionales que pueden implementar en las clases de EF debido a las experiencias positivas que pueden generar, y por consiguiente en la AF (Sevil et al. 2014), aumentando la motivación intrínseca por la práctica de AF en los niños y sus consecuentes beneficios.



## 1.4 Objetivos

### 1.4.1 Objetivo general

Realizar una revisión bibliográfica acerca de la relación que tiene el clima motivacional en las clases de EF y la intención de hacer AF extraescolar en estudiantes de educación primaria y secundaria.

### 1.4.2 Objetivos específicos

- Revisar la bibliografía existente en relación a clima motivacional en la EF y la AF.
- Comparar diferentes estudios referidos a clima motivacional y AF.
- Identificar las diferencias de la AF extraescolar en los resultados entre niños y niñas de los estudios abordados.

## Capítulo II: La motivación

### 2.1 Concepto

La motivación se ha definido como un conjunto de elementos o factores que activan y orientan el comportamiento de una persona hacia la consecución de un objetivo (Méndez y Méndez, 2016), es uno de los procesos más estudiados para el entendimiento del comportamiento humano, Naranjo (2009) refiere que la motivación es un aspecto de gran relevancia en el ámbito educativo, laboral y de la vida en general debido a que influye en lo que una persona hace y los objetivos a los que se dirige. Incluso autores como Daza et al., (2016) señalan que es el proceso del pensamiento más importante en el proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que, está vinculado directamente con la personalidad, variables cognitivas, biológicas y emocionales del individuo. Estos autores también establecen tres dimensiones que dirigen la motivación:

- La dirección o las razones que llevan a un individuo a practicar cierta AF o a evitarlas.
- La intensidad o esfuerzo que el individuo emplea en la AF.
- La duración del interés que el individuo puede mantener durante la AF.



Desde el punto de vista escolar, la motivación es un elemento necesario en el proceso de aprendizaje, pues genera en el estudiante la predisposición a realizar acciones respecto a las situaciones que se les puede presentar en el aula (Herrera, 2010). En el contexto educativo, la motivación hace referencia al punto de participación y perseverancia de estudiantes en la tarea, es difícilmente observable y no puede representarse como un proceso simple, ya que influyen varios factores cognitivos, emocionales y actitudinales como determinantes de la conducta. Debido a su condición compleja, la motivación está relacionada a otros conceptos correspondientes a la dirección y la intensidad de la conducta como el interés, la necesidad, el valor, la actitud y la aspiración. El interés hace referencia a una atención selectiva dentro de la tarea. La necesidad es una carencia de algo que puede ser adquirido en la actividad. El valor es la orientación que tiene la actividad hacia las metas personales del sujeto. La actitud, como la motivación se distinguen tres componentes: cognitivos (ideas o creencias), emocionales (sentimientos de agrado o desagrado) y conductual (la conducta relacionada a la actitud). Y la aspiración es la expectativa a alcanzar mediante la actividad (Herrera et al. 2004).

En el contexto deportivo, la motivación puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo, el estado de activación y atención que se dispensa en la tarea, el deportista proyecta en su mente la acción a ejecutarse para animar a sus compañeros y así mismo para realizarla con interés y diligencia (Méndez y Méndez, 2016). Deci y Ryan (2000) plantean que aquella persona (entrenadores, docentes, padres de familia, etc.) que desee modificar la conducta en sus estudiantes debe tomar en cuenta la motivación, considerando que, según su manejo, esta puede ir desde la desmotivación, la obediencia social o el compromiso personal.

En la AF y el deporte, la motivación es el producto de diferentes variables sociales, ambientales e individuales que influyen en la elección de la AF o deportiva, su intensidad en la práctica, su permanencia y el rendimiento. Todas estas variables tienen influencia en la conducta deportiva, la persistencia en la misma y su interacción aumenta o disminuye dicho comportamiento (Carrasco et al. 2013).





La motivación en los diferentes niveles del deporte y en la AF tiene un papel fundamental en el aprendizaje, adquisición de habilidades motrices y el rendimiento ya que contribuye a dar valor al propio esfuerzo y a la perseverancia como elementos que pueden influir en la obtención de satisfacción personal (Monroy y Saez, 2011).

## **2.2 Teorías de la motivación**

### **2.2.1 Teoría de la autodeterminación**

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) es una macroteoría de la motivación, desarrollada por Deci y Ryan en 1985 la cual resalta la importancia de la evolución de los distintos recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y llegar a una autorregulación de la conducta. La TAD establece que la motivación viene dada por la satisfacción y cumplimiento de tres necesidades básicas, que tiene el ser humano desde que nace.

Además, las variables psicológicas y fisiológicas cumplen un rol importante dentro de la TAD ya que su enfoque está relacionado con el bienestar de los estudiantes. Tanto los procesos cognitivos que potencializan la capacidad psicológica y manera de actuar frente a diferentes situaciones que se presenten en la EF, así como también con relación al funcionamiento adecuado de los procesos del organismo los cuales estimulan la acción del mismo y permiten que los estudiantes permanezcan saludables (Deci y Ryan, 2000).

La satisfacción o frustración de las necesidades básicas de los estudiantes son el resultado del contexto social en el cual ellos se desenvuelven, es decir que el clima de motivación creado por la figura de autoridad (docente) es sumamente importante ya que de este dependerá que los estudiantes sean proactivos, estén orientados al crecimiento y mejora de forma natural y a su vez que se dé un cumplimiento a sus necesidades naturales que son esenciales para un buena calidad de vida (Molinero et al. 2011).

La motivación es un proceso individual que puede ser valorado mediante el comportamiento en las clases de EF, el sentimiento de pertinencia y ganas de sobresalir sobre los demás en alguna actividad o deporte y las influencias del medio externo que motivan de una u otra manera a sobrellevar todo el proceso, es así que la autonomía, la



competencia y las relaciones sociales son potenciadores para la motivación en las personas en determinada actividad (Deci et al. 1994).

Deci y Ryan (2000) distinguen tres tipos de motivación dentro de la TAD, es así que la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación son componentes esenciales del proceso.

**Motivación intrínseca.** Es una conducta autodeterminada en la cual el individuo es capaz de realizar acciones por su propia cuenta, es decir que se implica en la actividad por el interés y satisfacción que ésta lo provoca, más no con el fin de obtener una recompensa o resultado que lo favorezca, es así que el individuo decide si seguir practicando de dicha actividad en sus tiempos libres.

El factor competencia juega un papel muy importante dentro del contexto de motivación intrínseca, ya que tiene una fuerte influencia sobre el comportamiento de los individuos en las AF ya que mediante la misma se puede hacer un reconocimiento autónomo o autoevaluación del avance que ha tenido, el factor apego o afecto también cumple un rol esencial ya que permite la exploración y desarrollo de la actividad con más seguridad, pero sin la necesidad de que este influya directamente en la motivación del individuo, solamente es un complemento debido a la naturaleza del hombre al ser sociable.

**Motivación extrínseca.** Es una conducta controlada que permite al individuo obtener un beneficio de un medio externo, es decir se lo realiza de manera operativizada con relación a elementos o estímulos controlados, en este caso la evaluación es realizada por la figura de autoridad la cual otorga los premios o recompensas a los mejores participantes de la actividad realizada, la motivación extrínseca contrasta con la motivación intrínseca ya que permite clasificar a los individuos por niveles de autodeterminación según los siguientes tipos que implican la motivación extrínseca, para lo cual depende de ciertas regulaciones que se dan entre el individuo y el entorno.

- La *regulación externa* forma parte de la teoría operante, el comportamiento de los individuos se debe a una consecuencia, ya sea para obtener recompensas o evitar ser castigado, es decir está controlada por un ente



externo y no hay internalización de la AF, ya que, únicamente se la realiza para satisfacer a los demás, por lo tanto, este tipo de regulación posee un nivel bajo de autodeterminación. Por ejemplo, cuando en las clases de EF o en el deporte se utilizan actividades en las cuales el docente o entrenador premia a los mejores y/o castiga a los peores. No existe interés en la actividad, pero para evitar ser castigados o para obtener un premio los estudiantes se esfuerzan en la misma.

- La *regulación introyectada* implica una conducta resultante de la regulación externa pero también involucra al ego como un sentimiento de mantenimiento personal, es así que el comportamiento se debe a consecuencias contingentes derivadas de los demás, existe una mínima internalización y la AF se realiza para evitar amenazas de vergüenza o culpabilidad, esta posee un nivel medio-alto de autodeterminación. Por ejemplo, en actividades competitivas donde no hay interés en la actividad en sí, pero la obtención de un buen resultado sirve para la percepción de un sentimiento de ser competente en relación al resto.
- La *regulación identificada* permite aceptar y adoptar comportamientos que generen beneficios para su bienestar y el individuo ha interiorizado su valor, tiene un nivel alto de internalización y la AF es realizada por la importancia y los beneficios personales de salud que esta conlleva, posee un nivel alto de autodeterminación. Esta regulación se da cuando los estudiantes son conscientes de que la actividad que realizan les aporta un beneficio personal y por tal motivo practicarla es lo adecuado. Por ejemplo, cuando la autoridad (docente o entrenador) realizan sus clases pedagógicamente, que motivan, corrigen errores y se adaptan a las necesidades de sus estudiantes, generando en ellos ése disfrute y pasión hacia la AF y la salud.
- La *regulación integrada* es la conducta más plena y completa, el comportamiento se debe a regulaciones coherentes y armónicas que ayudan a la adquisición de valores y de identidad personal que ayuda a desarrollar una mayor internalización, y la AF es asumida como parte del estilo de vida del individuo, posee el nivel más alto de autodeterminación.



Por ejemplo, hay estudiantes que son motivados por familiares o amigos hacia un deporte o práctica de AF a temprana edad, por lo tanto, en ellos está ese sentimiento de pertenencia al mismo, un docente de EF se puede dar cuenta rápidamente, ya que, son muy enérgicos, participativos e incluso ayudan a sus compañeros a realizar las actividades que se plantean en clase.

**Amotivación.** También llamada desmotivación, difiere de la motivación intrínseca y extrínseca pues está es la ausencia de las mismas. Se presenta una conducta pasiva al momento de realizar AF o deporte, es decir presenta una carencia de motivación por el pensamiento de que lo que se está realizando no tiene un objetivo o importancia significativa durante el proceso, el individuo puede realizar la actividad sin sentido alguno y no pretende obtener un beneficio autónomo o dependiente, así como también puede no participar de la misma.

#### **2.2.1.1 Teoría de Vallerand**

Vallerand (1997) propone un modelo jerárquico de la motivación, basada en los estudios sobre la motivación intrínseca y extrínseca. El autor establece tres niveles de la motivación sustentándose en los planteamientos de la psicología social de la estabilidad y el cambio: ciertos elementos de la personalidad son generales y estables (nivel global), otros son específicos del contexto (nivel contextual) y otro varían en función de la situación (nivel situacional)

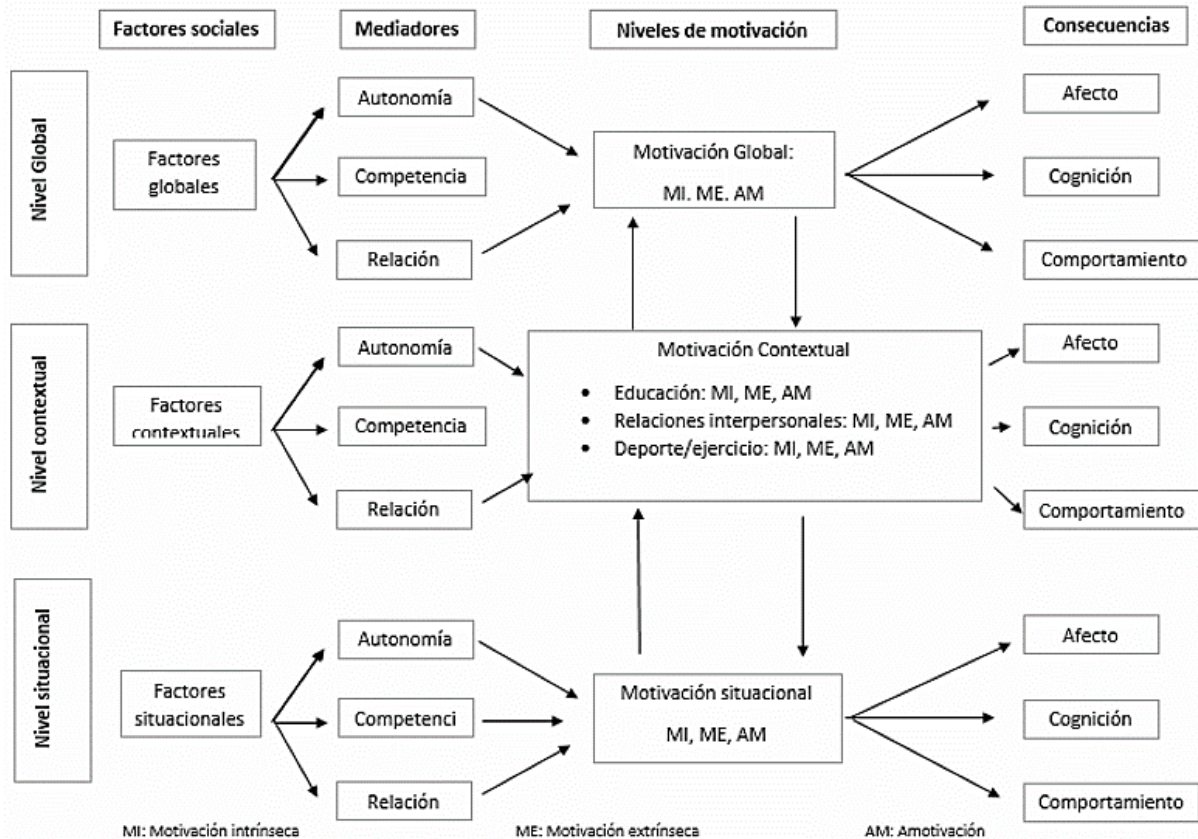
- **Nivel global:** El nivel global hace referencia a un nivel de motivación general para interactuar de manera extrínseca, intrínseca o desmotivada con el ambiente. Esta motivación a nivel global puede actuar como un rango de la personalidad ya que es la más estable. Este nivel no está fuertemente relacionado a modos de funcionamiento más específicos que varían según el contexto o la situación, por lo que no es útil para predecir este funcionamiento. Una persona puede sentirse motivada en su vida en general, sin embargo, en este nivel no se aborda situaciones específicas donde esta motivación puede variar.



- **Nivel contextual:** Es el segundo nivel de la motivación según Vallerand, se hace referencia a una motivación orientada a un contexto específico, puede ser en el ocio, el trabajo, la educación y las relaciones interpersonales. Una persona puede estar motivada intrínsecamente en el trabajo, extrínsecamente en la educación y desmotivado en sus relaciones interpersonales, pero se debe tomar en cuenta el contexto de la motivación y también que este nivel está sujeta a más variaciones que el nivel global. Por lo tanto, es más utilizado para explicar los cambios que surgen en la motivación cuando un individuo cambia de ambiente.
- **Nivel situacional:** Es el tercer y último nivel de esta jerarquía. En este nivel se establece que la motivación de un individuo cambia en relación a la actividad que realiza, un individuo puede estar intrínsecamente motivado en las clases de EF, sin embargo, la actividad a realizar no es de su agrado, generando en él cierto grado de desmotivación. Entender el nivel situacional es esencial para una mejor comprensión de la motivación de los individuos, pues no se puede comprenderla basado en un rasgo general de un individuo cuando ésta es muy variable.

**Figura 1.**

*Modelo jerárquico de la motivación.*



Nota: Motivación intrínseca (MI), motivación extrínseca (ME) y la Amotivación (AM). Traducido de Vallerand (1997).

### 2.2.1.2 Mini teorías de la TAD

La TAD comprende seis mini teorías basadas en investigaciones de campo y laboratorio, para la explicación de las facetas de la motivación o el funcionamiento de la personalidad. Basados en una revisión teórica de las propuestas de Deci y Ryan, (2000); Stover et al. (2017) y Self-Determination Theory [CSDT] (s.f.), plantean la siguiente clasificación:



### **1) Teoría de la evaluación cognitiva**

La teoría de la evaluación cognitiva plantea que los prototipos de la motivación intrínseca hacia los juegos, la exploración y la creatividad son esenciales para el desarrollo social y cognitivo. Esta teoría aborda los efectos de los contextos sociales sobre la motivación intrínseca así también de los estímulos como las recompensas, controles interpersonales e implicaciones en el ego sobre la motivación e interés intrínseco.

Además, esta teoría establece que la tendencia humana hacia la motivación intrínseca implica la predisposición natural a involucrarse en los intereses personales de manera activa y entrenar las capacidades propias en busca de una concreción óptima de desafíos, demostrando la importancia de los apoyos de competencia y autonomía para fomentar la motivación intrínseca, algo fundamental en la educación y en el deporte.

### **2) Teoría de la integración organísmica**

Esta teoría hace referencia a las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores que podrían influir de manera externa a lo largo de la vida, permitiendo que los individuos adopten creencias, valores y comportamientos que pueden estar encaminados a mejorar su autonomía e integración a grupos con un mismo fin, así como pueden ser causantes de la desafiliación a ciertos grupos. Para que exista una internalización significativa de los comportamientos se tiene en cuenta las regulaciones mencionadas anteriormente en la motivación extrínseca, las mismas que son los causantes del éxito o fracaso en la construcción de la identidad.

### **3) Teoría de las orientaciones causales**

En esta teoría se establecen diferencias individuales en la inclinación de las personas hacia sus entornos y regular sus comportamientos de diferente modo. Los tipos de orientaciones de causalidad que plantea se basan en la tendencia de las personas hacia la motivación intrínseca, extrínseca o la amotivación:



- **Orientación de autonomía:** Se relaciona a las personas intrínsecamente motivadas, perciben los eventos con un fin informativo y utilizan la información para elegir y autorregularse hacia las metas escogidas.
- **Orientación de control:** Se relaciona a las personas motivadas extrínsecamente. Los eventos se basan por interés de imposiciones del ambiente externo y no por elección propia.
- **Orientación personal o desmotivada:** Basada en la amotivación. Los eventos se perciben como amotivantes cuando se interpreta la capacidad propia como insuficiente para lidiar con los desafíos.

#### 4) Teoría de las necesidades psicológicas básicas

La teoría de las necesidades psicológicas básicas plantea una relación del bienestar psicológico y la salud con tres necesidades psicológicas para su óptimo funcionamiento: La autonomía, la competencia y la relación.

- **Autonomía:** Aunque esta necesidad se suele confundir con autodirección o libre albedrío, la autonomía en la TAD hace referencia al grado de coincidencia que las personas tienen con las fuerzas que influyen en su comportamiento. La autonomía se da cuando una regulación en la conducta está integrada dentro del “yo”, teniendo en cuenta que el “yo” hace referencia al organizador o director de la acción autónoma, es decir, la autonomía se relaciona a la realización de actividades que se asocian a características individuales de las personas otorgando una experiencia de integración y libertad.
- **Competencia:** Se refiere a la percepción de afectividad producto de un impacto en el ambiente externo gracias a las habilidades para asumir desafíos óptimos. Sin embargo, la competencia percibida no aporta a una motivación intrínseca al menos que esté acompañada de sentido de autonomía ya que los sujetos no deben experimentar que son competentes en sus actividades, sino que tienen que percibir que sus conductas están autodeterminadas.





- **Relación:** Hace referencia al involucramiento en vinculaciones sociales significativas. Ya que el pertenecer a relaciones y sentirse conectado contribuye a respaldar valores y a regular conductas que están en manos de otras personas. Deci y Ryan (2000) presentaron estudios en los cuales se denota que en aquellas actividades en las cuáles no existen vínculos sociales las personas no muestran un grado significativo de motivación intrínseca a diferencia de actividades que les permiten relacionarse con los demás.

## 5) Teoría de Contenido de Metas

Esta teoría diferencia a la motivación extrínseca de la intrínseca, también se considera el ¿por qué? de un comportamiento y el ¿hacia qué? va direccionado dicho comportamiento, el mismo que podría resultar satisfactorio o frustrante teniendo un gran impacto en el bienestar del individuo. Se otorgan objetivos motivacionales, están presentes en todos los individuos y puede predominar una más que otra en dependencia de las necesidades de cada uno, los objetivos según el tipo de motivación son:

- **Motivación extrínseca:** popularidad/fama y éxito financiero. Apariencia física y reconocimientos en el caso del deporte y la AF.
- **Motivación intrínseca:** crecimiento personal, pertinencia/afiliación, y contribución a la comunidad. Salud y rendimiento en el caso del deporte y la AF.

## 6) Teoría de la motivación de las relaciones

Esta teoría plantea que la consecución y desarrollo de amistades, relaciones personales cercanas y parejas románticas son necesarias para el bienestar, no solo para la necesidad de relación ya que la investigación demuestra que también influyen en las necesidades de autonomía y de manera menos significativa en las necesidades de competencia. Incluso las relaciones de más alta calidad son aquellas que la persona apoya las necesidades de autonomía, relación y competencia de la otra.

### 2.2.2 Teoría de las metas de logro

Las metas de logro es una teoría cognitiva - social que se basa en las expectativas y valores que los individuos asignan a sus metas y actividades (Hellín y Moreno, 2007).



Esta teoría establece que todo individuo tiene como meta poder competir en sus contextos de logro, es decir en aquellos ambientes familiares, escolares o deportivos en los que participa y de los cuales recibe influencias. Debido a las diferentes variables cognitivas, emocionales y conductuales que esta teoría establece en torno a deportistas y estudiantes de EF, ha constituido un modelo para gran cantidad de investigaciones relacionadas a estas áreas, de las cuales en varias se ha demostrado que la motivación que los jóvenes asignan a la AF está relacionada a la manera en que definen el éxito (Moreno et al. 2007; Hellín y Moreno, 2007).

Nicholls (1984) establece que un individuo puede maximizar su capacidad para realizar las tareas cuando estas favorecen al desarrollo de sus habilidades, ya que, el propósito de cada uno es demostrar su alta capacidad y dominio de la tarea. Para esto, el autor parte de dos conceptos de la habilidad:

La primera concepción de habilidad afirma que los niveles de habilidad y de la dificultad de la tarea se basan en el dominio, la comprensión y el conocimiento que el individuo percibe sobre la tarea que realiza. Es decir, mientras más aprendizaje y dominio de la tarea percibe, se siente más competente.

La segunda concepción de habilidad es más competitiva, el individuo percibe su dominio de la tarea en base a estándares del grupo. La percepción de habilidad es mayor cuando sus resultados están por encima del promedio y, al contrario, cuando su puntuación o resultados están por debajo del promedio, tiende a sentirse con menor capacidad. De esta manera no se puede conocer el nivel de rendimiento, ya que, en dependencia de sus capacidades, no todos los individuos requieren del mismo nivel de esfuerzo para alcanzar un óptimo resultado.

Basadas en sus dos concepciones sobre la habilidad, Nicholls (1984) clasifica la percepción del rendimiento y la motivación según la implicación que tienen en las actividades:

**Implicación en la tarea:** Cuando los individuos están implicados en una tarea, relacionan que un mayor nivel de esfuerzo resulta en un mayor nivel de dominio y capacidad. Si una tarea requiere un esfuerzo bajo, no se considera como una



oportunidad de demostrar una alta capacidad, mientras que en una tarea en la cual el esfuerzo sea demasiado alto, se percibe como una posibilidad de demostrar un nivel bajo de capacidad. Lo ideal para un nivel de motivación alto, es una tarea con expectativas de éxito y con la posibilidad de demostrar el mayor nivel de capacidad posible, es decir, los individuos prefieren tareas cercanas a su nivel de competencia percibido. En el contexto deportivo y de la AF, el estudiante está implicado hacia la tarea cuando se le plantean actividades que estén dentro de sus capacidades (física, motriz e intelectual) y que requieren de un esfuerzo para conseguir el éxito.

**Implicación al ego:** Esta se basa en que las posibilidades de demostrar habilidad dependen de la percepción su capacidad propia, para luego ser comparada con la de los demás. Los individuos que perciben su nivel de capacidad alta, necesitan tareas de nivel moderado a difícil, en dependencia de lo capaces que creen que son. Además, la elección de tareas fáciles sería irracional ya que no les permitiría demostrar un alto nivel de capacidad. Al contrario, los individuos que perciben su nivel de capacidad como bajo, esperan fracasar y demostrar poca habilidad en tareas complejas, por lo que tienden a evitarlas. Sin embargo, también hay ocasiones en las que, a pesar de la sospecha de un bajo nivel de capacidad, el individuo demuestra compromiso a alcanzar el éxito y por lo tanto intenta realizar tareas complejas. Se ha demostrado que en estas situaciones el fracaso en dichas tareas no implica que el individuo descarte la posibilidad de demostrar un nivel alto de capacidad, aunque esta percepción va cambiando si el fracaso en la tarea es repetitivo. En la AF y el deporte, el estudiante está implicado en actividades que tienen objetivos competitivos (mejor tiempo, mejor posición, entre otros) en los cuales puede comparar su resultado con el de los demás.

### **2.2.2.2 Estructuras de los procesos motivacionales**

Ames y Ames (1984, 1992) clasifican a los procesos motivacionales de los estudiantes según las estructuras de los objetivos, los mismos que están relacionados a objetivos de competencia, cooperativos e individualistas.

**Estructuras competitivas:** Los procesos motivacionales relacionados a objetivos de competencia son aquellos que están basados en la comparación social y en las atribuciones de habilidad. En este sistema de motivación la autopercepción de los niños



depende de los resultados que obtengan en torno a otros niños, es decir, se basan en sus resultados. La satisfacción personal que tienen de su desempeño depende de si sus resultados son mejores que los demás, cuando ganan evalúan su habilidad de manera positiva y si pierden su percepción de habilidad es negativa.

**Estructuras cooperativas:** Los relacionados a objetivos cooperativos se basan en la responsabilidad, en el desempeño del grupo y en el esfuerzo por conseguir el objetivo grupal. Estas estructuras cooperativas crean interdependencia social para alcanzar el logro en común. A diferencia de las estructuras competitivas, en un trabajo cooperativo la autoevaluación del rendimiento no se basa en logros personales, pues si se consigue el objetivo grupal, existe satisfacción personal a pesar de un bajo rendimiento individual.

**Estructuras individualistas:** En estos procesos motivacionales en torno a objetivos individualistas, la percepción de la consistencia del rendimiento se vuelve relevante. Lo que diferencia estas estructuras a las competitivas es que los niños tienden a centrarse en su capacidad, es decir una auto competencia. Los niños se concentran en su propio esfuerzo para alcanzar el objetivo, además es valorado el hecho de intentarlo y debido a esto se fomenta el uso de estrategias cognitivas para alcanzar el éxito.

### **2.2.3 Clima motivacional**

El término clima motivacional sirve para nombrar los ambientes significativos que crean aquellas personas que rodean al niño/a como padres, profesores o entrenadores, en los entornos de logro. Los elementos que componen el clima motivacional difieren según la manera en la que se diseñan los sistemas de recompensas, la manera de diseñar las prácticas, la forma de cómo se agrupan los participantes y la evaluación que realiza la autoridad (Escartí y Gutiérrez, 2001).

Para Ames (1992) y Sánchez et al. (2010) el clima motivacional generado por el docente o entrenador es un factor que influye significativamente en los entornos de logro, ya que éste determina las claves de éxito o fracaso durante el proceso de enseñanza.



En el ámbito deportivo, el clima motivacional percibido por los individuos es importante para determinar el disfrute y participación en AF y deporte propiamente (Skjesol y Halvari, 2005). El clima motivacional creado por la autoridad permite determinar el cumplimiento y grado de satisfacción de las necesidades básicas de los participantes, durante las actividades propuestas se debe fomentar que ellos sean protagonistas de su propio aprendizaje y comportamiento, haciéndolos sentir más competentes de tal manera que pretenda obtener los resultados esperados y prevenir imprevistos, esto se lleva a cabo mediante una conexión significativa con el entorno social y el individuo (Sánchez et al., 2010).

### **2.2.3.1 Clima motivacional en EF**

El clima motivacional en las clases de EF tiende a ser controlado por los docentes, ya que, ellos reciben información directa de las variables que motivan a sus estudiantes, por lo tanto, son los encargados de trabajar con un enfoque hacia esas variables y factores motivantes mismos que permitan crear comportamientos ligados a la AF y deporte en sus estudiantes (Llanos et al. 2008). El clima motivacional en las clases puede estar orientados al ego o a la tarea, los cuales se estructuraron en las concepciones establecidas por Nicholls acerca de la habilidad:

**Clima orientado a la tarea:** Basado en la implicación a la tarea desde la perspectiva de la habilidad que estableció Nicholls (1984), este clima se genera cuando los estudiantes realizan un nivel alto de esfuerzo personal y esto lo relacionan directamente con capacidad y dominio. Este clima tiende a la mejora de la propia competencia personal (Franco et al., 2017). Para fomentar este clima es necesario que el docente maneje actividades variadas y que promuevan retos, aprendizajes cooperativos, roles de liderazgo y una autoevaluación de la habilidad. Este clima fomenta conductas disciplinadas en el aula y la percepción de un trato igualitario por parte del docente (Moreno et al. 2010).

**Clima orientado al ego:** Relacionado a la implicación al ego de la habilidad de Nicholls (1984), en este clima los estudiantes relacionan su nivel de capacidad en relación a los demás, es decir el éxito se percibe directamente del rendimiento propio es superior al de los otros (Franco et al. 2017). Cuando se realizan actividades poco



variadas y ajustadas a las habilidades individuales de cada estudiante en la que, la evaluación y el reconocimiento se basan en la comparación pública en las clases de EF se tiende a generar un clima orientado al ego. Este clima suele generar indisciplina, sentimientos de aburrimiento y desigualdad en el trato, lo que amenaza al buen funcionamiento de la clase (Moreno et al. 2010).

Para facilitar la creación de climas motivacionales en las clases de EF, Ames (1992) describe a profundidad los diferentes factores que el docente maneja e influyen para definir las orientaciones motivacionales, estos factores son la tarea, autoridad, reconocimiento, agrupación, evaluación y tiempo los cuáles se les conocen como las áreas TARGET como acrónimo de sus siglas en inglés:

- **Tarea:** El involucramiento en la tarea permiten a los estudiantes a emitir juicios acerca de su capacidad, su disposición a aplicar estrategias efectivas y sus sentimientos de satisfacción.
- **Autoridad:** El grado de involucramiento del docente en la autonomía de la clase y el de los estudiantes en tomar decisiones están relacionados a factores motivacionales adaptativos positivos. Ya que, al permitir un cierto grado de libertad de los estudiantes para tomar sus decisiones, sus tareas estarán basadas en sus intereses, obtienen mayor grado de responsabilidad y minimiza la posibilidad de fracaso.
- **Reconocimiento:** La forma en que el estudiante es reconocido y evaluado influye de manera significativa en su motivación. Primero los niños se centran en la cantidad de trabajo y su alta visibilidad, una vez resuelta la tarea, se centran en la corrección y ausencia de errores. Esto altera la motivación del niño a la tarea y del aprendizaje.
- **Agrupación:** Es la manera y la forma en que los estudiantes interactúan juntos. La posibilidad de realizar diferentes formas y estrategias de agrupamientos puede contribuir a un mayor involucramiento por parte de los estudiantes.
- **Evaluación:** Utilizar criterios de acorde a su nivel de avance personal y dominio de las tareas contribuye a una motivación orientada a la tarea, sin embargo, la



comparación social de las evaluaciones con otros influye en una orientación hacia el ego. El docente debe asegurarse que los estudiantes estén conscientes de la estructura y el método de la evaluación.

- **Tiempo:** La manera de utilizar adecuadamente el tiempo para que los estudiantes alcancen los aprendizajes pretendidos de acuerdo a sus necesidades, fomentar en ellos que sean organizados y que desarrollen un cronograma en el cual, detallen el tiempo que le van a dedicar a las tareas, actividades, descansos, entre otros.

### Capítulo III: Actividad física

#### 3.1 Concepto de Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (s.f.) define a la AF como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, quehaceres domésticos y actividades recreativas.”. También establece una diferenciación entre la AF y el ejercicio, pues el ejercicio es una actividad con mayor planificación, es más estructurada y repetitiva, la cual se realiza con un objetivo de mantener o mejorar la condición física (Aznar y Webster, 2009).

Trejo et al. (2012) resaltan a la AF como una herramienta para prevenir la obesidad, pues se encuentra relacionada directamente con el peso y la composición corporal, también disminuye el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta, además se correlaciona negativamente con la depresión, ansiedad y baja autoestima.

##### 3.1.1 Niveles de Actividad Física

Según Aznar y Webster (2009) la dosis o niveles de AF depende de factores englobados en el principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo).

**Frecuencia:** es el número de veces que un individuo realiza ejercicio o AF durante la semana, es decir el nivel de repeticiones.



**Intensidad:** es el grado o magnitud del esfuerzo empleado para realizar dicho ejercicio o AF, generalmente se mide según los niveles de frecuencia cardíaca y el consumo máximo de oxígeno alcanzado durante la realización del mismo. Basado en ese concepto Méndez y Méndez (2016) clasifican estos grados de intensidad:

- *Escasa - leve:* Entre el 30 - 60 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- *Media:* Entre el 60 - 75 % de la frecuencia cardíaca máxima.
- *Submáxima y máxima:* Entre el 75 - 100 % de la frecuencia cardíaca máxima.

**Tiempo:** la duración o el tiempo empleado para realizar ejercicio o AF, generalmente está expresada en minutos.

**Tipo:** es la modalidad empleada por la persona para realizar ejercicio o AF. Para Rodríguez (1995) los tipos de AF se clasifican en:

- *Transporte:* Son las alternativas de transporte mecánico como caminar, subir y bajar las escaleras, correr, utilizar bicicleta, etc.
- *Actividades domésticas:* Todas las actividades domésticas que signifiquen un gasto energético como actividades de limpieza y de jardinería.
- *Recreativas:* Implican las actividades realizadas en tiempo de ocio como acampar, juegos tradicionales, bailar y deportes (de manera simplificada y con reglamentación flexible).

Estos factores pueden ser manipulados por la persona para compensar y variar sus dosis o niveles de ejercicio o AF, teniendo en cuenta que debe ser asesorada por un profesional en el área (Aznar y Webster, 2009).

### 3.2 Actividad Física en el Ecuador

El INEC (2020) publicó los resultados de un estudio realizado en el 2005 y 2006 el cual pretendía medir los niveles de práctica de AF en la población ecuatoriana, así como hábitos que pueden contribuir a una vida poco saludable, tales como el alcoholismo, el tabaquismo y el sedentarismo.





Enfocándose en la práctica de AF en escolarizados, el estudio muestra que el 31.6% de la población entre 12 y 24 años realiza algún tipo de AF o deportiva, aunque con una clara diferenciación según el sexo pues los hombres que realizaban AF (47,7%) superan en porcentaje a las mujeres (16,2%).

Aunque el porcentaje de la población que realiza AF es bajo, el estudio señala también que el 36,4% de los que realizan cualquier tipo de AF o deportiva lo hace durante al menos una hora diaria, mientras que el 46,2% lo hace durante 2 horas diarias, es decir, el 82,6% de la población entre 12 y 24 años que realizan AF, cumple con el tiempo y la frecuencia recomendadas de AF para su edad. Sin embargo, cabe resaltar que el estudio no determina el tipo de AF y su intensidad, por lo que no se podría concluir si se cumplen los requerimientos para promover beneficios a la salud.

### ***3.2.1 Actividad Física en el currículo ecuatoriano***

En base al currículo de EF ecuatoriano propuesto por MINEDUC (2016) el sistema educativo ecuatoriano actual contempla cinco horas clase semanales de EF en la educación primaria y secundaria, tomando en cuenta que una hora clase equivale a 40 minutos, es decir en total se imparten 200 minutos de clases semanalmente. El currículo establece que la EF, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de: Incorporar la AF cultural y significativamente en la formación integral de los individuos, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir.

En el currículo se establecen seis bloques o unidades a cumplir, de los cuales cuatro son generales y dos transversales. No existe un orden específico para los bloques generales, pues la flexibilidad del currículo resalta que el docente puede adaptarse según el contexto de la institución educativa, sin embargo, los bloques transversales se trabajan durante todo el año escolar de manera paralela.



## **Bloques generales:**

### **Bloque 1: Prácticas lúdicas: Los juegos y el jugar**

El juego permite establecer vínculos con los demás estudiantes y con la cultura del movimiento. Se pueden clasificar de distinta manera según las características de los participantes, características del juego o sus objetivos. En la EF los juegos deben presentar estructuras lógicas, objetivos y una reglamentación para garantizar su comprensión y apropiación.

### **Bloque 2: Prácticas gimnásticas**

Las prácticas gimnásticas hacen referencia a las actividades conducidas a una ejecución armónica y eficaz de las habilidades del movimiento. En la EF contribuye a los estudiantes en tres aspectos:

- Mejorar su condición física.
- Promover el dominio y la percepción del propio cuerpo
- Desarrollar autoconfianza y autoestima (este contenido lo aborda de una manera más profunda los bloques transversales).

### **Bloque 3: Prácticas corporales expresivo - comunicativas**

Estas prácticas tienen la intención de utilizar emociones, estados de ánimo, expresiones artísticas como la danza o el teatro, gestos codificados, movimientos propios, la creatividad, etc., como medios para crear y expresar mensajes, además de promover otras formas de interactuar, creando lenguajes corporales de manera individual y colectiva.

La expresión corporal es fundamental para ayudar a los estudiantes a reconocer sus sensaciones, percepciones y sentimientos, con el objetivo de mejorar las desinhibiciones, el respeto y el derecho a las personas a expresarse.

### **Bloque 4: Prácticas deportivas**

A diferencia de los juegos, las prácticas deportivas tienen reglas institucionalizadas y su objetivo es conseguir la victoria. En la EF los deportes



contribuyen al dominio motor, la comprensión de reglas, el desempeño táctico y estratégico y la cooperación (en caso de deportes colectivos). Es necesario que los estudiantes logren identificar los distintos niveles del deporte y sus objetivos, para poder distinguir el deporte como manera de recreación entre pares y el deporte con fines competitivos y de rendimiento.

## **Bloques transversales**

### **Bloque 5: Construcción de la identidad corporal**

Este bloque tiene como objetivo construir la identidad corporal mediante la percepción de sí mismo y las representaciones externas de los demás (imagen física, habilidades, capacidades, entre otros). Permite reforzar estas diferencias como valores positivos, rompiendo estándares como la belleza o niveles de habilidad, de tal manera que se promueva el respeto mutuo.

Estas prácticas corporales profundizan el conocimiento corporal subjetivo, el cual contribuye a que los estudiantes tomen conciencia de sus acciones para regularlas, mejorarlas y de esta manera se sientan personas competentes y valiosas.

### **Bloque 6: Relaciones entre prácticas corporales y salud**

En este bloque se utiliza los conocimientos que se van adquiriendo para comprender mejor la relación entre la AF y el impacto que tiene sobre la salud personal y los aspectos sociales. Es necesario que los estudiantes puedan distinguir las diferentes prácticas corporales (AF, juegos, deportes, entre otros.) y sus objetivos (salud, recreación, rendimiento) para promover la reflexión sobre las prácticas a elegir según sus objetivos y su estilo de vida. Además de, comprender que no todas las prácticas corporales tienen como consecuencia el mejoramiento del estado de salud y que debe realizarse en función de las necesidades y particularidades de cada sujeto.

Los bloques transversales, los cuales se trabajan alrededor de todo el año lectivo son los que están directamente relacionados a la EF como promotora de AF, el autocuidado, las representaciones propias de habilidad y la salud.



### 3.2.2 Actividad Física en escolarizados

La AF en escolarizados engloba las actividades que se realizan en el contexto educativo, así como, las actividades cotidianas y recreativas de los niños y adolescentes, para Aznar y Webster (2009) los tipos de AF más importantes para esta población son:

- **Actividades Cardiovasculares (aeróbicas):** Estas actividades se caracterizan generalmente por llevarse a cabo durante tiempos prolongados en los cuales actúan grandes grupos musculares y el cuerpo requiere un mayor consumo de oxígeno. Estos ejercicios ayudan a que el corazón y los pulmones tengan un mejor funcionamiento, así como una mejor adaptación para cuando se realice otro tipo de AF.
- **Actividades de fuerza y resistencia muscular:** Las actividades de fuerza muscular son aquellas que generan tensión y superan la fuerza contraria del músculo, y la resistencia muscular es la capacidad de mantener dicha tensión por un tiempo prolongado. En este grupo poblacional es recomendable realizar estas actividades con el propio peso corporal o con objetos que no sean demasiado pesados o exigentes. Estas actividades ayudan a desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos.
- **Actividades de Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad de una articulación de alcanzar su mayor rango de movimiento, es importante trabajar la flexibilidad a edades tempranas para evitar la pérdida de esta capacidad a lo largo del desarrollo. Estas actividades ayudan a que se puedan realizar todo tipo de ejercicios o actividades, ya que, permite al músculo trabajar con toda su capacidad en cuanto a movimientos.
- **Actividades de Coordinación:** La coordinación motriz es la capacidad de ejecutar movimientos sincronizados y precisos, dentro de esta clasificación entra también el equilibrio y ritmo. Es importante tener en cuenta la curva de aprendizaje y trabajar de manera individualizada, todas estas actividades ayudan al desarrollo motor integral, así como, a la práctica de cualquier actividad que se realiza cotidianamente.



### **3.2.3 Beneficios de realizar Actividad Física**

La AF durante la infancia aporta significativamente al bienestar físico y emocional durante y después de realizarla, además de aumentar la percepción, la cognición, la independencia y el autoconcepto, permitiendo a los niños incrementar su rendimiento académico, participación y eficiencia de trabajo en clase (Márquez, 1995). Además, influye de manera positiva en las relaciones sociales ya que la AF permiten que los niños y adolescentes desarrollen cualidades y competencias tales como la cooperación, el liderazgo, el trabajo en equipo, la concentración y la memoria. Estos beneficios en la salud mental pueden contribuir a reducir los niveles de estrés y ansiedad lo que a su vez previene el insomnio y la dependencia de medicamentos (Rodríguez et al. 2020).

Aznar y Webster (2009) establecen una relación positiva entre la AF en niños y el desarrollo adecuado en sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, la disminución de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares y un equilibrio calórico y su consecuente prevención de sobrepeso. Además, la AF aporta al bienestar psicológico en niños, ya que contribuye al desarrollo de las interacciones sociales, mejora su autoestima, su imagen corporal, su nivel de competencia y sus sentimientos de satisfacción personal.

### **3.2.4 Riesgos de no realizar Actividad Física**

Según la OMS (s.f) la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, así como es una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial. La falta de AF y el sedentarismo ha incrementado considerablemente en los niños desde el auge tecnológico, trayendo consigo consecuencias negativas para la salud y hábitos de vida de este grupo poblacional (Soler y Castañeda, 2017).

La obesidad y el sobrepeso es una de las principales consecuencias de la inactividad física en niños, estudios realizados en los últimos años demuestran que hay mayor incidencia de dichas consecuencias en niñas (Evans et al. 2016; Sánchez et al. 2017; Shamah et al. 2018). Otra de las consecuencias de la inactividad física en esta etapa, pues niveles de AF demasiado bajos están asociados al incremento de la



obesidad y a la resistencia insulina, lo que contribuye a la prevalencia de la diabetes tipo II (Asociación Americana de Diabetes, 2000).

La inactividad física también trae consigo trastornos psicológicos y emocionales (Steptoe y Butler, 1996), los mismos que pueden ser producto de la obesidad ya que generalmente los niños que la padecen suelen ser más propensos a la discriminación por lo que desarrollan un autoimagen negativa (Aznar y Webster, 2009), otras de las consecuencias psicológicas causadas por la falta de AF son la depresión, la ansiedad, la confusión en niños y adolescentes causados también por el estrés y presión generadas en el contexto educativo, así como el aislamiento social y el miedo a interactuar con el entorno (Márquez, 1995).

Aznar y Webster (2009) también exponen que una AF excesiva o realizada incorrectamente contribuye al aumento de la prevalencia de lesiones en la adolescencia y la vida adulta, además de que cuando hay demasiada presión en la niñez por prácticas deportivas, los sujetos tienden a abandonar estas actividades cuando son adolescentes.

### ***3.2.4 Recomendaciones de Actividad Física en niños y adolescentes***

La OMS (2010) recomienda la práctica de 60 minutos diarios de AF moderada e intensa y al menos 3 días a la semana realizar actividades dirigidas al fortalecimiento de músculos y hueso, estas recomendaciones contribuyen a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. Este período de 60 minutos puede realizarse en dos sesiones diarias de 30 minutos. Acotando además que con un tiempo mayor a los 60 minutos se pueden obtener mayores beneficios para la salud, siempre y cuando no se involucren actividades de demasiada exigencia o realizadas de manera incorrecta que pueden resultar en lesiones.

Es importante tener en cuenta la variedad de actividades realizadas, puesto que el tipo de AF realizado tiene un beneficio en específico (por ejemplo, AF moderada a intensa produce mejoras cardiorrespiratorias, mientras que actividades de fuerza que involucren el propio peso corporal contribuye a músculos y huesos, etc.), por lo que es necesario una variación adecuada para potenciar los beneficios de la AF. Además de que las actividades deben tener una perspectiva atractiva para los niños como sesiones



de juegos, paseos al parque, paseos en bicicleta, piscina, entre otros. Ya que, al disfrutar de las actividades se promueve que los niños tiendan a seguir físicamente activos en la adolescencia y en la adultez (Aznar y Webster, 2009).

## Capítulo IV: Metodología

A continuación, se detalla la metodología utilizada para la realización de la presente revisión bibliográfica:

### 4.1 Tipo de investigación.

Se realizó una revisión panorámica y un análisis conceptual para el desarrollo del proceso de investigación.

Grant y Booth (2009) plantean a la revisión panorámica como una investigación que pretende los conceptos claves de un área de investigación, las fuentes y tipos de evidencias disponibles, esta revisión comprende de las siguientes características:

- Identificación de la pregunta de investigación.
- Identificación y selección de estudios importantes.
- Extracción de datos.
- Informe final.

El análisis conceptual es visto como una manera de profundizar un concepto de interés para un área en específico y de esta manera conseguir una mejor comprensión tanto contextual como práctica del fenómeno que se desea investigar, para lo cual se debe dar seguimiento a un proceso de localización de diversos documentos y publicaciones que estén dentro y fuera del área de estudio (Grant y Booth, 2009).

Codina (2018) establece que una revisión bibliográfica debe llevar métodos rigurosos y fiables, los cuales deben ser realizados de forma transparente y verificable. Para esto es necesario el uso de bases de datos y ecuaciones de búsqueda para la obtención de un banco de documentos y su posterior análisis para la inclusión del trabajo académico.



## 4.2 Procedimiento

Se realizó una minuciosa recolección de artículos científicos mediante el uso de las bases digitales EBSCO (Sportdiscus), ScienceDirect, Taylor and Francis y Dialnet, 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.) utilizando las palabras claves: “Motivational Climate”, “Physical Activity” y “Physical Education”, “Educación Física” “Clima Motivacional”, “Actividad Física”. Para la recolección de artículos científicos se plantearon los siguientes criterios de inclusión:

1. Estudios realizados a partir del año 2010.
2. Artículos que en su estudio presenten variables motivacionales en EF y la AF extraescolar.
3. Publicados en revistas científicas relacionadas al área las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ciencias de la Educación y Psicología Deportiva.
4. Artículos científicos cuyos trabajos investigativos se realizó en estudiantes de 8 a 18 años, pertenecientes a educación primaria y secundaria.
5. Artículos publicados en español e inglés.
6. Artículos que tengan diseño metodológico de carácter transversal, experimental y/u observacional.

Una vez recolectado los artículos científicos que cumplían con los criterios de inclusión, se procedió a la lectura del título y del resumen, con el fin de dar cumplimiento a los dos primeros criterios, a su vez que se eliminaron los artículos repetidos. Posteriormente se realizó una lectura comprensiva del texto completo para filtrar aquellos artículos que no cumplen con todos los criterios de inclusión establecidos. En total se recolectaron 13 trabajos de investigación.





#### 4.2.2 Instrumentos

- **Bases digitales:**

-*EBSCO Sportdiscus*: Una de las principales fuentes bibliográficas relacionadas a Ciencias del Deporte y Medicina Deportiva. Esta base proporciona contenido de texto completo de revistas de prestigio relacionadas a estas áreas.

-*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.

-*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.

-*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.

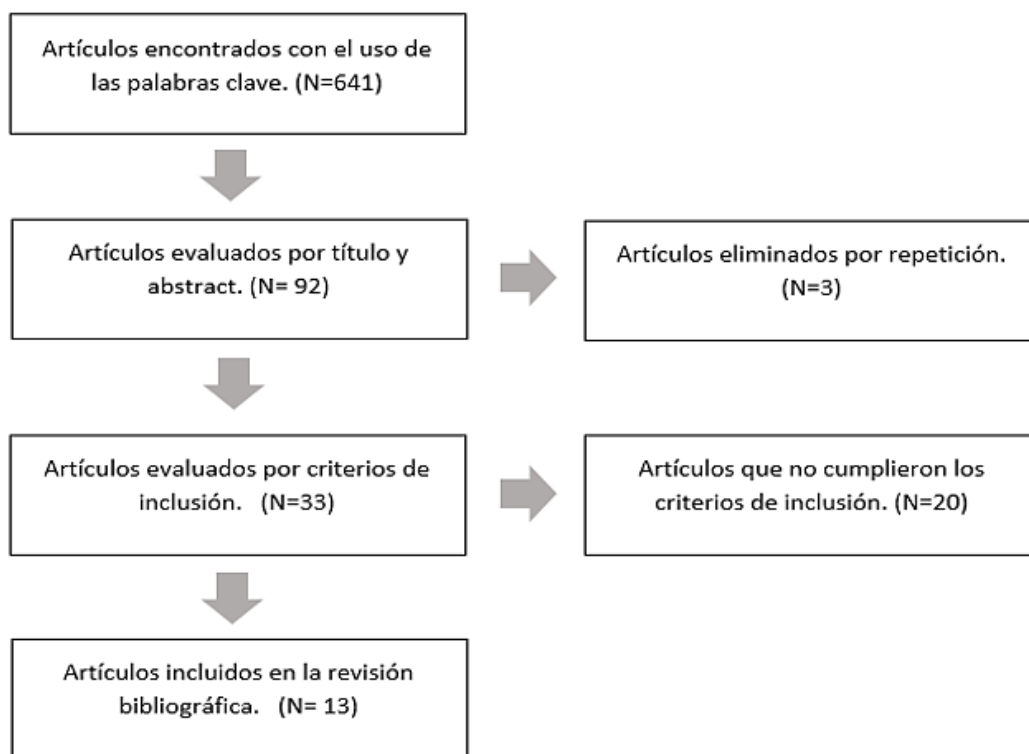
- **Mendeley**: Software utilizado para la gestión adecuada de los artículos científicos recolectados. Mendeley sirvió para la importación y organización de los artículos, además se utilizó para el almacenamiento de las referencias bibliográficas. Sus múltiples funciones hacen de este software una herramienta 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.
- **Scimago Journal and Country Rank**: **Scimago Journal and Country Rank**: Página web utilizada para categorizar las revistas científicas según su área de estudio y diferentes estándares que miden la calidad de las revistas.

## Capítulo V: Resultados, Conclusiones y Recomendaciones.

Una vez realizado el proceso de búsqueda y selección en las bases digitales mencionadas se obtuvo un total de 13 artículos científicos que cumplen con todos los criterios establecidos. En la *Figura 2* se presenta el proceso de descarte y selección:

**Figura 2.**

*Sistema de búsqueda y exclusión de artículos.*



Nota: Número de artículos seleccionados (N).

### 5.1 Artículos recolectados

A continuación, se presenta los artículos recolectados y sus características (Tabla 1).

**Tabla 1:***Resumen de los artículos.*

<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Muestra</b>	<b>País-Idioma</b>	<b>Recogida de Datos</b>	<b>Tipo de Investigación</b>	<b>Resultados</b>	<b>Limitaciones</b>
<b>Girard et al. (2018)</b>	Motivational Climate in Physical Education, Achievement Motivation and Physical Activity: A Latent Interaction Model	Evaluar si la AF de los estudiantes se predice por su percepción del clima motivacional.	843 estudiantes (410 mujeres y 433 hombres)	Canadá – Inglés	Cuestionarios	Observacional	El clima orientado a la tarea se relaciona a mayor AF en tiempo de ocio.	Las clases de EF en las que se hizo la evaluación diferían. La AF era autoinformada.
<b>Karaoglanidis et al. (2020)</b>	Perceived autonomy, the motivation climate and intention for Physical Activity: a comparative study of students based on their gender and educational level	Evaluar si la autonomía, motivación y la intención de AF extraescolar difiere según nivel de educación y género.	551 estudiantes (266 niños y 285 niñas)	Grecia - Inglés	Cuestionarios	Observacional	Los niños requieren estar orientados a la tarea para hacer AF. Las niñas muestran menor nivel de AF.	Los resultados no muestran la relación de los climas motivacionales de las niñas y su AF.



<b>Kokkon en et al. (2018)</b>	Effectiveness of a creative physical education intervention on elementary school students' leisure-time physical activity motivation and overall physical activity in Finland.	Investigar los efectos de un programa de EF creativa sobre el clima motivacional y la AF extraescolar.	382 estudiantes (212 niños y 170 niñas)	Finlandia - Inglés	Cuestionarios	Cuasi Experimental	El programa creó un clima orientado a la tarea en la mayoría de casos. Este clima mostró una relación con AF en tiempos de ocio.	La AF realizada era autoinformada por los estudiantes.
<b>Grasten y Watt (2016)</b>	Perceptions of Motivational Climate, Goal Orientations, and Light-to Vigorous-intensity Physical Activity Engagement of a Sample of Finnish Grade 5 to 9 Students.	Examinar la relación entre la percepción del clima motivacional de los estudiantes y su participación en AF de ligera a vigorosa	585 estudiantes (293 niñas y 292 niños)	Finlandia - Inglés	Cuestionarios Online	Cuasi Experimental	El clima motivacional orientado a la tarea se relaciona con AF ligera y moderada. Sin embargo, mostró bajos niveles de AF vigorosa.	La AF realizada era autoinformada por los estudiantes.
<b>Cabello et al. (2018)</b>	Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido	Analizar diferentes procesos psicosociales en la EF (Clima motivacional percibido y AF).	422 estudiantes (205 niños y 217 niñas)	Argentina - Español	Cuestionarios	Observacional	Los niños presentaron mayor orientación al ego que las niñas. Los estudiantes de menor nivel educativo presentaron mayor orientación a la tarea que los de nivel mayor.	La AF realizada era autoinformada por los estudiantes.



<b>Gu y Solmon (2015)</b>	Motivational processes in children's physical activity and health-related quality of life.	Examinar la relación entre la percepción del clima motivacional en EF, calidad de vida relacionada a la salud y AF en niños de primaria.	336 estudiantes (179 niñas y 157 niños)	Estados Unidos - Inglés	Cuestionarios	Cuasi Experimental	Fomentar la comparación social (clima orientado al ego) puede influir negativamente en la AF de los estudiantes.	La AF realizada era autoinformada por los estudiantes.
<b>Jaakkola et al. (2015)</b>	Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students.	Examinar como el clima motivacional puede aumentar respuestas positivas hacia la EF y su participación en AF.	540 estudiantes (277 niños y 263 niñas)	Finlandia - Inglés	Cuestionarios - Entrevista	Observacional	El clima orientado a la tarea promueve la autonomía y esta a su vez la AF extraescolar.	La AF realizada era autoinformada por los estudiantes.
<b>Di Battista et al. (2019)</b>	Student intention to engage in leisure-time physical activity: The interplay of task-involving climate, competence need satisfaction and psychobiosocial states in physical education	Examinar el impacto de la interacción del clima motivacional con la satisfacción de las necesidades psicológicas y la intención de participar en AF de tiempo libre.	470 estudiantes (287 niños y 183 niñas)	Italia – Inglés	Cuestionarios	Cuasi Experimental	El clima motivacional que involucra a la tarea tiene resultados positivos en la práctica de AF.	No se valoraron todos los efectos del comportamiento.



<b>Gråstén y Watt. (2017)</b>	A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index	Examinar el Modelo Jerárquico de la EF y los vínculos relacionados con el disfrute, conocimiento, rendimiento y práctica de AF.	770 estudiantes (397 niñas, 373 niños)	Finlandia - Inglés	Cuestionarios	Cuasi Experimental	Se asocia positivamente al clima tarea con la práctica de AF de manera autónoma.	La mayoría de variables fueron valoradas mediante autoinformes, por lo que los resultados no pueden ser tan exactos.
<b>Jaakkola et al. (2013)</b>	The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school: A self-determination theory approach	Investigar el papel de los climas motivacionales, la competencia percibida y las regulaciones motivacionales como antecedentes de AF durante la secundaria.	237 estudiantes (101 niñas, 136 niños)	Finlandia - Inglés	Cuestionarios	Observacional	El clima que involucra a la tarea se asocia positivamente a las mujeres, mientras que a los hombres se le asocia más un clima hacia al ego.	La valoración para los resultados fue mediante autoinformes por lo que no hay mucha validez y confiabilidad.
<b>Charity y Melinda. (2012)</b>	Student Motivation in Physical Education and Engagement in Physical Activity.	Investigar la motivación de los estudiantes en las clases de EF (clima motivacional, las actitudes, los niveles de autodeterminación y la participación en la AF).	114 estudiantes (57 niñas y 57 niños)	Estados Unidos - Inglés	Cuestionarios - Encuestas	Observacional	Un clima motivacional dirigido hacia la tarea se relaciona positivamente a la práctica de AF autoinformada.	El número de participantes es demasiado pequeño por lo que limita los resultados.



<b>Gillison et al. (2013)</b>	The effects of manipulating goal content and autonomy support climate on outcomes of a PE fitness class	Manipular las clases de EF para posteriormente evaluar los resultados psicológicos y de práctica de AF.	592 estudiantes (266 niños y 326 niñas)	Reino Unido - Inglés	Cuestionarios	Experimental	Se encontró mayor motivación intrínseca y extrínseca en cuanto al clima que involucra a la tarea.	Los resultados fueron valorados mediante autoinformes, y únicamente se evaluó una escuela.
<b>Atkins et al. (2015)</b>	Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport	Examinar los climas motivacionales producidos por el entorno para predecir los objetivos deportivos, autoestima y disfrute, y la intención de seguir en la práctica de AF.	405 estudiantes	Estados Unidos – Inglés	Cuestionarios	Cuasi Experimental	El clima que involucra a la tarea tuvo resultados favorables para la permanencia en la práctica de AF.	La evaluación de los resultados se realizó mediante informes por lo que la información no puede ser totalmente verídica.



### **5.1.1 Características de los artículos recolectados**

A pesar de la búsqueda de artículos en inglés y en español, sólo se incluyó un artículo en español y los 12 restantes en inglés, de los cuales los estudios de Kokkonen et al. (2018); Grasten y Watt (2016, 2017) y Jaakkola et al. (2013, 2015) fueron realizados en Finlandia, siendo este el país con más estudios recolectados. El único estudio realizado en Latinoamérica fue el de Cabello et al. (2018), hecho en Argentina. De los estudios recolectados, seis estudios fueron realizados con diseño observacional, seis con diseño cuasi experimental y uno con diseño experimental.

### **5.2 Resultados**

Los resultados de los estudios abordados confirman que el clima motivacional en la EF tiene una relación con la AF extraescolar, sin embargo, esta se asocia más a un clima motivacional orientado a la tarea (Charity y Melinda, 2012; Jaakkola et al. 2013; Gu y Solmon 2015; Grasten y Watt, 2016 y 2017; Cabello et al. 2018; Kokkonen et al. 2018; Di Battista et al. 2019; Karaoglanidis et al. 2020), mientras que un clima orientado al ego se relacionaba negativamente con la AF extraescolar (Gråstén y Watt, 2017; Girard et al. 2018), aunque en el estudio de Gu y Solmon (2015) plantean que algunas características de un clima orientado al ego pueden contribuir a mejorar las creencias sobre sí mismo en los estudiantes, lo que puede ser un factor que contribuya a la realización de AF.

Grasten y Watt (2016) identificaron los niveles de AF en su estudio mediante acelerómetros, el cual tuvo como resultados que el clima orientado a la tarea muestra una relación positiva con AF ligera y moderada, pero no está relacionado a AF vigorosa. Atkins et al. (2015) y Karaoglanidis et al. (2020) establece también que el clima motivacional generado en casa, conjuntamente con el creado en las clases de EF mostraba mayores niveles de AF autónoma en relación a un clima motivacional negativo.

El estudio de Cabello et al. (2018) muestra que los estudiantes de menor nivel educativo presentaron una orientación motivacional hacia la tarea, lo que concuerda con McDavid et al. (2014) y Karaoglanidis et al. (2020) que establece que a mayor edad menos influencias en su orientación motivacional reciben pues conforme crecen se van





autorregulando. Sin embargo, no todos los estudios realizaron un análisis de la variación de la orientación motivacional según la edad de los estudiantes.

Basados en los resultados, los autores resaltan la importancia de que los docentes estructuren las clases de EF según las características de un clima motivacional orientado a la tarea, es decir, con actividades que promuevan la autonomía, respeto por los demás, conciencia social, autoevaluación, retroalimentación. Además de evitar actividades que influyen hacia una orientación motivacional al ego, como el sentido de la competencia, la comparación y el reconocimiento desigual (Jaakkola et al., 2015; Grasten y Watt, 2016; Cabello et al., 2018; Girard et al., 2018;).

Por otra parte, Di Battista et al. 2019, sugieren que las clases de EF sean direccionadas hacia la tarea y a su vez a la competencia, es decir que están vinculadas también al ego. Ya que dichos estados emocionales favorecen a la participación en clase, la motivación e intención de realizar AF en el tiempo libre. Relacionando positivamente a la tarea y a la competencia (ego) como mediadora de los procesos motivacionales con respecto a las AF.

Abordando otro de los objetivos de la investigación, fueron pocos los que comprobaban las diferencias de género relacionadas a estas variables. El estudio realizado por Grástén y Watt (2017) determinó que tanto niños como niñas tienen efectos positivos en relación a cognición, disfrute y práctica de AF extraescolar cuando existe un clima orientado a la tarea, mientras que, un clima orientado al ego genera efectos positivos para el desempeño y competencia, pero efectos negativos para la práctica de AF extraescolar.

Karaoglanidis et al. (2020) en su estudio muestra que los niños requieren estar orientados más hacia la tarea para la realización de AF que las niñas, pero de todas maneras las niñas presentaron menor nivel de AF que los niños. Además, los niños se mostraron menos impresionables en su orientación motivacional que las niñas, este autor establece que necesitan de un mayor estímulo con metas más orientadas al trabajo para promover un clima orientado a la tarea.



En los resultados del estudio realizado por Jaakkola et al. (2013) y Cabello et al. (2018) se muestra que en general los niños tienden a estar más orientados hacia el ego y las niñas más hacia la tarea, aunque concluye que los niveles de AF reportados se relacionan más a aquellos que estaban orientados hacia la tarea sin mostrar diferencia por el género.

Kokkonen et al. (2018) en su intervención realizaron un programa de EF creativo, el cual consistía en actividades grupales cuyos grupos estaban conformados aleatoriamente en torno al género, nivel de habilidades y amistad. En su estudio se concluye que este programa contribuye a la creación de un clima motivacional orientado a la tarea y por consecuencia se genera mayores niveles de AF, sin embargo, en sus resultados no muestra la existencia ni las diferencias de AF en torno al género.

### 5.3 Conclusiones

- El objetivo del presente trabajo fue realizar una revisión bibliográfica sobre la relación entre el clima motivacional en clases de EF y la AF extraescolar. Una vez cumplido con el debido proceso metodológico, únicamente se obtuvieron 13 artículos, de los cuales fueron 12 en inglés y solo 1 en español. Además, la mayoría fueron realizados en Europa y con la limitante de que los niveles de AF en los estudios fueron medidos mediante auto reportes de los estudiantes. Esta escasez de investigaciones en el contexto latinoamericano y las limitantes metodológicas tienen como consecuencia que los resultados pierdan validez en este medio.
- Una vez realizada esta revisión se puede concluir que efectivamente el clima motivacional generado en las clases de EF tiene una relación directa con la AF extraescolar, pero únicamente cuando el clima motivacional esté orientado a la tarea, ya que genera estados de motivación para la práctica de AF y encamina a una vida activa y saludable, mientras que, aquellos que presentaron un clima motivacional orientado al ego no presentaron niveles altos de realización de AF extraescolar. Debido a esto, la mayoría de estudios resaltan la importancia del manejo de las variables motivacionales en la EF debido a sus múltiples beneficios,



por lo que es necesario que los docentes de esta área estén capacitados para evaluar y dirigir la orientación motivacional en sus clases.

- Otro objetivo fue examinar las diferencias de género con respecto al clima motivacional en EF y los niveles de AF extraescolar. Una vez hecha la revisión de la bibliografía existente, se puede llegar a la conclusión de que no existen suficientes estudios que analicen las diferencias de género en relación a estas variables. De los pocos estudios que analizan indirectamente estas variables, se muestra que por lo general los niños tienden a estar más orientados hacia el ego ya que muestran más actitudes competitivas y las niñas tienden a estar más orientadas hacia la tarea.

#### **5.4 Recomendaciones**

Una vez realizado el análisis del material bibliográfico existente, se resalta la importancia del manejo correcto del clima motivacional en las clases de EF, ya que puede mejorar los hábitos de AF en los estudiantes y consecuentemente disminuir las enfermedades relacionadas al sedentarismo. Es necesario que los docentes orienten sus clases basadas en el cooperativismo, en retos personales y en autoevaluaciones para generar un clima orientado hacia la tarea y evitar conductas de competencia y reconocimiento en torno al resto para evitar conductas orientadas hacia el ego. Por lo que es necesario que los docentes de EF estén capacitados sobre el manejo de las variables motivacionales en sus clases. Esto evidencia la relevancia de la Psicología Deportiva como ciencia para mejorar la estabilidad física y emocional en deportistas, estudiantes y población en general.

La creación de hábitos de AF extraescolar en los estudiantes podrían repercutir durante toda su vida, lo cual contribuiría a llevar una vida físicamente activa y sana. Esto resalta la importancia de la EF en las instituciones y sus docentes como agentes promotores de la salud de la población en general.

En cuanto a los estudios recolectados, la mayoría fueron en contextos diferentes a Latinoamérica, por lo que la necesidad de realizar estudios de la importancia de las variables motivacionales y la AF en estos contextos es evidente. Aunque un estudio de



Franco et al. (2017) demostró que no existen diferencias significativas en las variables motivacionales de adolescentes en diferentes países, sin embargo, es necesario tomar en cuenta el sistema educativo de cada país y el número de horas de EF que tienen a la semana como variables para la realización de estudios. También es evidente la falta de información acerca de las diferencias del clima motivacional según el género y la AF, por lo que se recomienda realizar estudios que aborden estas variables. Es importante abordar las diferencias de género dentro de esta área, puesto que la EF escolar cumple con objetivos importantes en cuanto a la relación social, pues es en las clases donde se debe fomentar valores como la equidad, igualdad, tolerancia, entre otros, buscando así la integración y vinculación de diferentes grupos sociales (Piedra, García, Fernández y Rebollo, 2014).

Otra limitación que presentaron los estudios fue que la evaluación de la AF de los estudiantes fue autoreportada, por lo que es necesario que en futuros estudios se utilicen instrumentos más objetivos para una obtención de niveles de AF más precisos.

Actualmente se está viviendo una pandemia mundial ocasionada por el COVID-19, esto ha provocado que las clases de EF sean impartidas de manera virtual e incluso que sean canceladas en varias instituciones educativas, además que los espacios para la realización de AF fueron notablemente reducidos. Debido a las repercusiones psicológicas que el confinamiento podría causar, es necesario la realización de investigaciones que estudien el efecto que tuvo la pandemia en las variables motivacionales de los estudiantes y en sus niveles de AF.



### Referencias Bibliográficas:

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 26–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.2611>.
- Ames, C., y Ames, R. (1984). Goal structures and motivation. *The Elementary School Journal*, 85(1), 39-52.
- Aznar, S., y Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.
- Asociación Americana de Diabetes. (2000). Type 2 diabetes in children and adolescents. *Pediatrics*, 105(3), 671-680. <https://doi.org/10.1542/peds.105.3.671>
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170-180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Cabello, A., Moyano, M., y Taberner, C. (2018). Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 19-24.
- Carrasco, D., Carrasco, D., y Carrasco, D. (2013). Psicología del deporte. Universidad Politécnica de Madrid. Instituto Nacional de Educación Física Sitio web: <http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>.
- Codina, L. (2018). Revisión bibliográfica sistematizada: procedimientos generales y Framework para ciencias humanas y sociales. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra. <http://hdl.handle.net/10230/34497>



- Daza, Z., Flórez, J., y Sanabria, Y. (2017). Relación entre las orientaciones de meta y el clima motivacional percibido en el deporte. *Actividad física y desarrollo humano*, 7(2). <https://doi.org/10.24054/16927427.v2.n2.2016.2407>
- Deci, E., Eghrari, H., Patrick, B., y Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The Self-Determination Theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Di Battista, R., Robazza, C., Ruiz, M. C., Bertollo, M., Vitali, F., y Bortoli, L. (2019). Student intention to engage in leisure-time physical activity: the interplay of task-involving climate, competence need satisfaction and psychobiosocial states in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 761-777. <https://doi.org/10.1177/1356336X18770665>
- Escartí, A., y Gutiérrez, M. (2001). Influence of the motivational climate in physical education on the intention to practice physical activity or sport. *European Journal of Sport Science*, 1:4, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17461390100071406>
- Evans, M. R., Sánchez, F., Bonilla, R., y Capitán, J. C. (2016). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de Escuelas de Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud (RHCS)*, 2(1), 12-20.
- Franco, E., Coterón J., Gómez, V., Brito, J., y Martínez, H. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 46-51.
- Girard, S., Amand, J., & Chouinard, R. (2019). Motivational climate in physical education, achievement motivation, and physical activity: a latent interaction model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(4), 305-315. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0163>



- Grant, M. J., y Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal*, 26(2), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Gråstén, A., & Watt, A. (2016). Perceptions of motivational climate, goal orientations, and light-to-vigorous-intensity physical activity engagement of a sample of Finnish grade 5 to 9 students. *International Journal of Exercise Science*, 9(3), 291-305.
- Gråstén, A., y Watt, A. (2017). A motivational model of physical education and links to enjoyment, knowledge, performance, total physical activity and body mass index. *Journal of sports science & medicine*, 16(3), 318.
- González, G., Zurita, F., y Martínez, A. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1): 41-58. <http://hdl.handle.net/10481/48961>
- Gu, X., & Solmon, M. A. (2016). Motivational processes in children's physical activity and health-related quality of life. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(4), 407-424. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1017456>
- Guisado, F. (1995). Prescripción de ejercicio para la salud (I): resistencia cardiorrespiratoria. *Apunts: Educación Física y Deportes*, (39), 87-102.
- Gutiérrez, M., y Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física. *Revista de psicología del deporte*, 15(1), 23-35.
- Herrera, F., Ramírez, I., Roa, José y Herrera, I. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de educación*, 34(1), 1-21. <https://doi.org/10.35362/rie3412885>
- Herrera, I. (2010). La motivación en el proceso enseñanza-aprendizaje. Revista digital para profesionales en la enseñanza. Andalucía España. Federación de enseñanza de CC. OO de Andalucía. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7327.pdf>.



- INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) (2020). “Costumbres y prácticas deportivas en la población ecuatoriana” [base de datos en línea], [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) [fecha de consulta: marzo de 2020]
- INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) (2013). “Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta de 20 a menos 60 años” [base de datos en línea], [www.ecuadorencifras.gob.ec/...inec/Estadisticas](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/...inec/Estadisticas). [fecha de consulta: Abril de 2020].
- Jaakkola, T., Washington, T., & Yli-Piipari, S. (2013). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school: A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, 19(1), 127-141. <https://doi.org/10.1177/1356336X12465514>
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 273-290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>
- Karaoglanidis, D., Mouratidou, K., Kanellopoulos, P., Karamavrou, S., & Parisi, I. (2020). Perceived autonomy, motivation climate and intention for physical activity. A comparative study of students based on their gender and educational level. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, (1), 025-036. <https://doi.org/10.22190/FUPES200314004K>
- Kokkonen, J., Yli-Piipari, S., Kokkonen, M., & Quay, J. (2019). Effectiveness of a creative physical education intervention on elementary school students' leisure-time physical activity motivation and overall physical activity in Finland. *European Physical Education Review*, 25(3), 796-815. <https://doi.org/10.1177/1356336X18775009>





- Leo, F. M., García-Fernández, J. M., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J. J., y García-Calvo, T. M. (2016). Validation of the Motivation in Physical Education Questionnaire in Primary Education (CMEF-EP). *Universitas Psychologica*, 15(1), 315-326. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.vmpe>
- Llanos, M. C., Cervello, G. E., y Taberero, S. B. (2008). Una investigación sobre el clima motivacional en las clases de Educación Física: un elemento del entorno a considerar por el profesor. Bordón. *Revista de pedagogía*, 60(1), 59-76.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. Revista de psicología general y aplicada: *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Méndez, J., y Méndez, E. (2016). *Diccionario: Educación, Actividad Física y Deportes*. Ibarra - Ecuador. Editorial: UTN (Universidad Técnica del Norte). <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5115>
- McDavid, L., Cox, A.E., McDonough, M.H. (2014). Need Fulfillment and Motivation in Physical Education Predict Trajectories of Change in Leisure-time Physical Activity in Early Adolescence. *Psychology of Sport & Exercise* 15(5), 471-480. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.006>
- MINEDUC. (2016). Currículo de Educación Física. Mineduc. Quito. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Moliner, O., Salguero del Valle, A., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. <http://doi:10.5232/ricyde2011.02504>
- Monroy, A., y Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(163), 1-7.
- Moreno, J. A., López, M., Martínez, C. M., Alonso, N., y González-Cutre, D. (2007). Validación preliminar de la escala de percepción del clima motivacional de los iguales (CMI) y la escala de las orientaciones de meta en el ejercicio (GOES) con



- practicantes españoles de actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(2), 13-28.
- Moreno, J. A., Martínez, C., y Alonso, N. (2010). Perfiles motivacionales en educación física. Diferencias según las conductas de disciplina y la percepción de igualdad de trato. *Revista Iberoamericana De Educación*, 54(1), 1-11. <https://doi.org/10.35362/rie5411687>
- Naranjo, M.L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170. <http://DOI.10.15517/REVEDU.V33I2.510>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., y Rebollo, M. A. (2014). Brecha de género en educación física: actitudes del profesorado hacia la igualdad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(53), 1-21. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista53/artbrecha438.htm>
- Rodríguez, P. L., García-Cantó, E., Sánchez-López, C., y López-Miñarro, P. Á. (2013). Percepción de la utilidad de las clases de educación física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación*, 25(1), 65-76. <https://doi.org/10.1174/113564013806309127>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Sánchez, B. V., García, K., González H. A., y Saura N., C. (2017). Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 12 años. *Revista Finlay*, 7(1), 47-53.
- Sánchez, O., Leo, F., Sánchez, M., Amado, D., y García C. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la



- implicación hacia la práctica deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20(6), 177-195. <http://doi:10.5232/ricyde2010.02001>
- Sevil, S. J., Julián C. J., Abarca-Sos, A., Aibar S. A., y García-González, L. (2014). Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (26), 108-113. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732292019>
- Skjesol, K., y Halvari, H. (2005). Motivational climate, achievement goals, perceived sport competence, and involvement in physical activity: Structural and mediator models. *Perceptual and Motor Skills*, 100(2), 497-523. <https://doi.org/10.2466/pms.100.2.497-523>
- Shamah, L. T., Cuevas, N. L., Gaona, P. E., Gómez, A. L., Morales, R. M., Hernández, A. M., y Rivera, D. J., (2018). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. *Salud pública mex.*, 60(3):244-253.
- Soler L. A., y Castañeda V. C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198. <http://hdl.handle.net/11441/63685>
- Stephoe, A. S., y Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)91616-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)91616-5)
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E., y Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Revista Perspectivas en Psicología*, 105-115. <http://hdl.handle.net/11336/73304>
- Trejo, P. M., Jasso, S., Mollinedo, F. E., y Lugo, L. G. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares. *Revista cubana de Medicina general integral*, 28(1), 34-41.



- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vilchez, C., P., y Ruiz-Juan., F. (2016). Clima motivacional en Educación Física y actividad físico-deportiva en el tiempo libre en alumnado de España, Costa Rica y México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 195-200.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- World Health Organization. (23 de febrero 2018). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>