



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

## **TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TÍTULO: “MOTIVACIÓN EN EL  
ALUMNADO DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA EN LA REALIZACIÓN  
DE ACTIVIDAD FÍSICA”**

**Nombre de la alumna: Inés Cortés Soler**

**Nombre del tutor de TFG: Carlos Capella  
Peris y Jose Vicente Beltrán Garrido**

**Área de Conocimiento: Didáctica de la  
Expresión Corporal**

**Curso académico: 2021/2022**

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>2. MARCO TEORICO</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1. ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2. MOTIVACIÓN</b> .....	<b>9</b>
<b>3. CONTEXTUALIZACIÓN</b> .....	<b>12</b>
<b>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1. PLANTEAMIENTO EXPERIMENTAL DEL PROBLEMA</b> .....	<b>13</b>
<b>4.2. PARTICIPANTES</b> .....	<b>13</b>
<b>4.3. PROCEDIMIENTOS</b> .....	<b>14</b>
<b>5. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA REALIZADA</b> .....	<b>16</b>
<b>6. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES</b> .....	<b>17</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y DOCUMENTOS LEGALES</b> .....	<b>18</b>
<b>8. ANEXOS</b> .....	<b>23</b>
<b>ANEXO 1</b> .....	<b>23</b>
<b>ANEXO 2</b> .....	<b>24</b>
<b>ANEXO 3</b> .....	<b>25</b>
<b>ANEXO 4</b> .....	<b>26</b>

## RESUMEN

En el presente Trabajo de Final de Grado en primer lugar, se ha indagado mediante una revisión científica en la motivación que presenta el alumnado a la hora de realizar actividad física, concretamente en la etapa de educación primaria. Para profundizar en ello, se ha analizado con detenimiento los beneficios e importancia que presenta la realización de actividad física en estas edades, así como la motivación que presenta dicho alumnado en ello.

Seguidamente se ha realizado una propuesta de intervención, la cual no se ha llevado a cabo por falta de tiempo, en la que se proporciona una serie de cuestionarios a todo el alumnado de educación primaria, en tres momentos del curso escolar. La finalidad es observar y comprobar la motivación que estos presentan a la hora de realizar actividad física, así como las diferencias en los resultados dependiendo de la edad y sexo.

El objetivo de la realización de este trabajo es hacer conocedor al lector de la situación actual que se vive en los centros de educación primaria acerca del tema en cuestión, así como de realizar un trabajo de reflexión y concienciación a los docentes actuales con la herramienta de los cuestionarios.

Finalmente, tras realizar la revisión científica se afirma cómo a medida que el alumnado va avanzando en edad y curso escolar, la motivación que tienen a la hora de realizar actividad física disminuye de forma drástica, así como la diferencia que hay entre sexos, siendo el sexo femenino menor motivado que el masculino, y la gran influencia que tiene el docente de educación física en que esto suceda.

**Palabras clave:** actividad física, motivación, educación física, primaria.

## ABSTRACT

In this Final Degree Project, firstly, a scientific review has been carried out to investigate the motivation of pupils to engage in physical activity, specifically in the primary education stage. In order to delve deeper into this, we have analysed in detail the benefits and importance of physical activity at this age, as well as the motivation of these pupils to do so.

Next, an intervention proposal has been made, which has not been carried out due to lack of time, in which a series of questionnaires are given to all primary school pupils at three different times during the school year. The aim is to observe and check their motivation to do physical activity, as well as the differences in the results depending on age and sex.

The aim of this work is to make the reader aware of the current situation in primary schools with regard to the subject in question, as well as to make teachers aware of the current situation with the help of questionnaires.

Finally, after carrying out the scientific review, it was confirmed that as pupils advance in age and school year, their motivation to do physical activity decreases drastically, as well as the difference between the sexes, with the female sex being less motivated than the male, and the great influence that the physical education teacher has in this happening.

**Key words:** physical activity, motivation, physical education, primary school.

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Final de Grado está elaborado como proyecto final del Grado en Maestro de Educación Primaria con mención en educación física. El modelo utilizado para su desarrollo es en primer lugar una revisión teórica donde se ha realizado una búsqueda bibliográfica centrada en el tema en cuestión, la motivación en el alumnado de educación primaria en la realización de actividad física, para posteriormente poder extraer unas conclusiones personales.

Por otro lado, este trabajo cuenta con una parte del modelo profesional, donde se ha realizado una propuesta de intervención que cuenta con unos cuestionarios, pero sin llevarse a cabo debido a la falta de tiempo actual. Esta fase consiste en la planificación de cuestionarios relacionados con la motivación en el área de la educación física, los cuales serían llevados a cabo en todo el alumnado de educación primaria, comenzando por primero, y finalizando por sexto. El objetivo y finalidad de realizarlo a toda la primaria es poder observar las diferencias obtenidas en los resultados dependiendo de la edad y del sexo.

El objetivo de la realización de este trabajo es hacer conocedor al lector de la motivación que presenta el alumnado de educación primaria respecto a la realización de actividad física, concretamente en el área de educación física y con ello concienciar de cuál es el estado actual de los niños y niñas en las escuelas. Así como que pueda llevarlo a cabo el mayor número de personas posibles y por tanto obtener cuántos más resultados y opiniones acerca de este tema, mejor.

## 2. MARCO TEORICO

La necesidad de abordar el tema en cuestión es debido a la gran importancia que tiene realizar actividad física de forma diaria en el alumnado de educación primaria, tal y como afirma Chanal et al.,(2019), en uno de sus estudios. Así como el papel tan importante que presenta el área de educación física en este tema.

En la investigación de Navarro-Patón et al., (2019), entre otros, se ha detectado una escasa realización de actividad física, ligada a un sedentarismo en edad escolar preocupante, y la poca motivación de sus practicantes (Chanal et al., 2019). Se pretende hacer visible este hecho y consecuentemente poder mejorar esta actitud respecto al tema en cuestión. Durante el desarrollo de este Trabajo de Final de Grado se va a argumentar y exponer el estado actual del alumnado de educación primaria respecto a la motivación en la realización de actividad física, revisando la literatura científica y la evidencia empírica existente sobre este tema.

## 2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

Para abordar este tema, en primer lugar, se va a contextualizar y describir qué es la actividad física, así como diferenciar este concepto de otros términos como, ejercicio físico y condición física, ya que, habitualmente están relacionados con esta práctica y la utilización de cada concepto puede generar confusión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la actividad física como: *“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren gasto energético”* refiriéndose a la realización de todos los movimientos – como caminar, andar, ir en bicicleta o participar en deportes – lo cuales tienen beneficios significativos para la salud (2020). El gasto calórico que proviene de la realización de actividad física se determina por los movimientos corporales y la cantidad de masa muscular que estos producen, así como la duración, intensidad y frecuencia de las contracciones musculares (Activity et al., 2016).

Por otro lado, “El ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física que se planifica, es estructurada, repetitiva y se centra deliberadamente en la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física” Dasso, (2019).

En cambio, la condición física es un conjunto de atributos relacionados con la capacidad de una persona para realizar las actividades físicas de la vida con energía y sin excesiva fatiga, permitiéndole disfrutar del tiempo libre y atender a situaciones imprevistas. Se trata de una medida constituida por la integración de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de actividad física (Activity et al., 2016).

Gracias a la ayuda de estos autores se ha podido observar qué es cada concepto. Así pues, complementar desde un punto de vista personal, que actividad física es todo movimiento que realiza una persona, siempre y cuando suponga un gasto calórico. Así mismo, el ejercicio físico también deriva del movimiento del individuo, pero en este caso debe de ser de forma planificada y realizarse con una finalidad en concreto. Mientras que, condición física es la capacidad que tiene una persona de realizar diferentes actividades, ejercicios, movimientos... siempre y cuando no le suponga un gran esfuerzo y lo pueda realizar de forma correcta. Si se consigue esto, la persona presentará buena condición física.

La finalidad de definir estos conceptos es poder utilizar de ahora en adelante el término de actividad física con total seguridad y sin temor de equivocación. Seguidamente se pasa a analizar la importancia de la realización de actividad física, así como sus beneficios y el papel que presentan las escuelas respecto a ella.

“La práctica de actividad física de manera regular y adaptada a las capacidades y características individuales de las personas conlleva potentes efectos beneficiosos para la salud orgánica y fisiológica. [...] este tipo de actividad no sólo reporta beneficios en la dimensión física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzhéimer; sino que la actividad físico-deportiva, también contribuye a mejorar la dimensión psíquica y social de la salud de las personas: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. La práctica de actividad física como hábito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.” Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, (2018); González,(2004)

Continuando con el respaldo de autores sobre la importancia de la realización de actividad física, se afirma que la actividad física proporciona numerosos beneficios fisiológicos y psicosociales, así como la mejora de la composición corporal, conllevando consigo la prevención del sobrepeso y la obesidad en el alumnado, consiguiendo mejoras en su salud cardiovascular metabólica y esquelética (Hills et al., 2015). “La práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata” Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, (2018).

La evidencia muestra que realizar actividad física se asocia a la obtención de múltiples beneficios para la salud a nivel muscular, cardiorrespiratorio, salud ósea... así como de reducir el riesgo de sufrir depresión, ya que su realización reduce los síntomas de depresión en niños, niñas y adolescentes (Chaput et al., 2020).

Asimismo, la actividad física previene numerosas enfermedades no transmisibles en los jóvenes, presentando un impacto significativo en la salud de estos. Tal y como ha demostrado la ciencia, si los niños y niñas cumplen con las recomendaciones de realización de actividad física diaria, se observan mejoras a nivel físico, mental y cognitivo (Bull et al., 2020). Para que esto se consiga, los expertos en salud pública aconsejan que las clases de educación física cumplan al menos un 50% de su desarrollo con actividades físicas moderadas-vigorosas (Swiss, 2019), siendo moderada-vigorosa una actividad en la que la frecuencia cardiaca y el nivel de cansancio del alumnado aumenta. La finalidad de realizar actividad física a esta intensidad es obtener beneficios para la salud (Alvarez-Pitti et al., 2020). Aquí recae la responsabilidad sobre el docente de educación física, el cual debe de programar las sesiones para que esto se cumpla, ya que estudios como el de Chanal et al., (2019), muestran que este porcentaje no está siendo cumplido.

Pese a la gran importancia que presenta realizar actividad física y la evidencia científica que se tiene sobre ello, en las últimas décadas ha habido cambios en el estilo de vida de los niños y niñas, debido a una reducción, por su parte, en la realización de actividad física, aun teniendo más recursos y oferta a su alrededor, tal y como se observa en el estudio realizado por Yuksel et al., (2020). Hay evidencias que muestran que los niños y niñas que pasan más tiempo teniendo comportamientos sedentarios especialmente dedicado al uso de pantallas, está estrechamente relacionado con la obtención de peores resultados de salud en ellos y ellas. Un mayor uso de las pantallas se asocia con una menor condición física, peor salud cardio metabólica, menor duración del sueño, y medidas desfavorables de adiposidad (Chaput et al., 2020). Esto significa que muchos niños, niñas y adolescentes no son lo suficientemente activos para obtener beneficios en su salud por la práctica de actividad física.

Así pues, tomando como referencia el estudio de Belton et al., (2014), las disminuciones en la actividad física y aumentos correspondientes en los comportamientos sedentarios conlleva una escalada de sobrepeso y obesidad, relacionados con problemas de salud. Los resultados obtenidos en estos cambios son mala salud física y mental en edades más tempranas. Esto conlleva a que el rango de edades infanto-juvenil presentan metabolismo y problemas cardiovasculares los cuales anteriormente estaban limitados a adultos, como puede ser la diabetes tipo 2 o la aterosclerosis (Hills et al., 2015).

Tras grandes esfuerzos llevados a cabo por varias instituciones para que la práctica de la actividad física aumente y concienciar de sus beneficios a los más jóvenes, está siendo un auténtico fracaso, debido a que la inactividad va en aumento, convirtiéndose en uno de los problemas sociales más importantes en los países desarrollados (Leo et al., 2016). Gran parte de la población infantil y adolescente no participa ni cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de “realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” tal y como muestra el estudio realizado por Gasol Fundation, (2019), así como la realización de actividades de fortalecimiento muscular y óseo tres días a la semana.

“La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo [...] ello repercute considerablemente en la salud general de la población y en la prevalencia de enfermedades no transmisibles” (OMS, 2010), siendo responsable actualmente “del 6% de las muertes a nivel mundial (el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad)” Hills et al., (2015).

Extraer estas cifras en lo que respecta a la realización de actividad física por parte del alumnado es verdaderamente alarmante, ya que, la etapa escolar es la de mayor importancia en el desarrollo de nuestro alumnado, así como el crear buenos hábitos desde edades tempranas.



Es por ello por lo que, tras examinar la cantidad de tiempo que los niños y niñas pasan en la escuela, se puede observar cómo la mayor parte de su día están dentro del centro escolar, y gran parte de esta, realizando actividades sedentarias, ya que la mayoría de las materias son enseñadas en aulas ordinarias donde el alumnado se encuentra sentado en su silla, frente a una pizarra. Por tanto, el centro educativo tiene una gran influencia en la promoción y mejora de la actividad física en el alumnado, debido al largo periodo de tiempo diario que pasan allí. Así pues, las escuelas tienen el potencial de ayudarles a satisfacer sus necesidades diarias de actividad física.

## 2.2. MOTIVACIÓN

Como se ha indicado en la introducción del trabajo, a continuación, se aborda la influencia de la motivación en la realización de actividad física en el alumnado de educación primaria.

A grandes rasgos y desde un punto de vista personal, se ha podido observar cómo el alumnado de educación primaria no presenta una motivación muy elevada hacia la realización de actividad física, tanto dentro como fuera del centro escolar. Habitualmente, esta falta de motivación va aumentando con el paso de los años y, por lo general, suele afectar más al alumnado de sexo femenino que al masculino. Debido a esta subjetividad, se va a indagar para comprobar resultados de manera científica.

Pese a conocer la importancia y los beneficios asociados a la práctica de actividad física de forma regular, los niveles de realización de actividad física disminuyen drásticamente conforme el niño y la niña van creciendo y entrando en la adolescencia, siendo los hombres más activos que las mujeres (Lavielle Sotomayor et al., 2014). Las niñas pasan a elegir otro tipo de actividades que no son físicas, mientras que en los niños todavía se mantiene, pero encaminándose a la especialización de deportes en concreto, lo que hace que un alto porcentaje de ellos también abandone (Zurita-Ortega et al., 2018).

Beltrán Carrillo et al., (2016) en uno de sus estudios corrobora lo comentado en el párrafo anterior, asegurando que en el horario escolar las niñas realizan menor actividad física teniendo en cuenta los recreos junto al área de educación física, por lo que propone que el profesorado de esta asignatura incorpore en las clases contenidos que se ajusten a las necesidades de este género. Para ello sería conveniente obtener información sobre los gustos e intereses de ellas y ellos al inicio de curso proporcionando actividades que sean de especial interés para el sexo femenino, asegurando actividades gratuitas o asequibles y consiguiendo que esta práctica no disminuya (Belton et al., 2014).

En línea de lo anterior, el Estudio Pasos 2019, establece que “3 de cada 5 niños/as y adolescentes no cumplen con la recomendación de la OMS de práctica de actividad física diaria”,

así como que “los y las adolescentes y el sexo femenino tienen una peor percepción de su condición física general” Gasol Foundation, (2019), lo que hace que este colectivo rechace la posibilidad de realizar actividad física para mejorar este factor.

Gracias a estas investigaciones, entre otras, se observa como la percepción subjetiva respecto a este tema era cierta. Se ha demostrado científicamente la falta de motivación en el alumnado hacia la práctica de actividad física, destacando en el género femenino, la cual cosa lleva a pensar y valorar que el tema en cuestión es más grave de lo que aparentemente parecía.

Permaneciendo con esta investigación y observando la revisión sistemática realizada por Brazendale, K; Graves, B. S; Penhollow, T; Whitehurst, M; Pittinger, E; Randel, (2015) se ha comprobado que el disfrute es un factor crítico en la motivación de los jóvenes para practicar actividades físicas. El disfrute y el interés en la realización del ejercicio va de la mano con la motivación intrínseca que presenta el alumnado (Ferrer-Caja & Weiss, 2000). Es por ello por lo que, se debe de buscar actividades en las que el alumnado se sienta seguro y cómodo, consiguiendo así que esta motivación se mantenga e incluso aumente. La falta de diversión suele ser uno de los motivos más citados en el caso del abandono deportivo, ya que cuando una persona no satisface los motivos que le impulsaron a realizar esta actividad física, tiende a abandonarla (Moreno et al., 2008).

Estudios previos han encontrado un vínculo positivo y significativo entre la capacidad de percepción y el disfrute de la actividad, obteniendo resultados que concluyen que, si el alumnado presenta buena percepción propia en el área de educación física, esta será agradable y por tanto motivadora. Las clases de educación física cumplen una función importante para motivar a los estudiantes a la práctica de actividades físico- deportivas, dado que la participación y motivación a dichas prácticas está relacionada con el desarrollo tanto a nivel físico, como psicológico y social (Fuentes Vilugrón & Lagos Hernández, 2019). Estas se construyen con la información obtenida por el medio que le rodea, como puede ser, entre otros, los comentarios del maestro (Carroll & Loumidis, 2001; Fairclough, 2003).

Al haber una relación extremadamente estrecha entre la motivación, disfrute e interés del alumnado con quién se lo transmite, en este caso es necesario tener presente a los profesionales de la educación física, concretamente al profesorado de esta área, ya que como afirman Ferriz, R. ; González-Cutre, D. ; Balaguer-Giménez, (2020) “Promocionar la actividad física durante las primeras etapas de la vida desde la escuela a través de intervenciones multicomponentes, sumando la participación de los agentes sociales de la comunidad educativa y, en especial, al docente de educación física, parece la fórmula más eficiente de conseguir aumentar esta motivación”

Leo et al., (2016), extrae que, para poder profundizar en la motivación que presenta el alumnado en las clases de educación física, así como en la realización de cualquier actividad, se ha de comenzar por la base, el interés que estos presentan. Para ello, es imprescindible tener presente

La Teoría de la Autodeterminación. Esta teoría trata de demostrar que la motivación presenta una influencia positiva en la práctica de la actividad física (Navarro-Patón et al., 2019). Por otro lado, afirma que el docente de educación física tiene un papel importante en esta motivación, incidiendo mediante su estilo interpersonal docente, en la regulación motivacional que presenta el alumnado en sus clases (Serrano et al., 2016).

D. González, (2017) afirma que el docente debe generar tipos de motivación más o menos autodeterminados, que se van a manifestar en una serie de consecuencias como el aprendizaje de los elementos básicos de la educación física, el disfrute durante las clases y el deseo de seguir practicando actividad física al sobrepasar las puertas del centro escolar. En sentido contrario, un estilo docente más controlador o autoritario, estructurando las clases mediante reglas y con una falta de interacción positiva y cercana con el alumnado, puede estar asociado con la frustración de estas necesidades psicológicas básicas y los tipos de motivación, o llegando incluso a la desmotivación.

La teoría de la autodeterminación sostiene que, para comprender la motivación humana, se debe de tener en consideración las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y de relación del individuo. Estas necesidades especifican las condiciones necesarias para el crecimiento psicológico y bienestar de cada persona (Deci & Ryan, 2000). Pueden ser satisfechas respectivamente, mediante la implementación de estrategias motivacionales relativas a cada uno de dichos nutrientes psicológicos.

Para que un individuo, en este caso el alumnado de educación primaria sienta satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y por tanto motivación en la realización de actividad física, debe sentir que puede actuar por su propio interés y valor, tomar decisiones para elegir qué opción le parece más adecuada en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin presentar presiones externas, sintiéndose así involucrado en una actividad, proporcionándole responsabilidad y siendo él mismo el motor de su conducta, consiguiendo así autonomía, como bien dice Parra Plaza et al., (2018).

Consecuentemente, tiene que sentir que tiene buena relación con los iguales; sintiendo un vínculo con ellos, generando situaciones donde desarrollen sentimiento de pertenencia al contexto social, percibiendo la aceptación y el respeto, y propiciando la interacción positiva con las personas. Se debe de tener en cuenta el movimiento, a través de diferentes tareas y juegos. De este modo se contribuirá a que adquiera la necesidad psicológica básica de relación (D. González, 2017; Reggiani, 2013).

Finalmente, la competencia será adquirida siempre y cuando el alumnado sienta que ha conseguido un logro de forma efectiva en la realización de cualquier actividad en condiciones óptimas (Ryan & Powelson, 1991), percibiendo que están aprendiendo conceptos y habilidades y que van mejorando y obteniendo el resultado esperado. Aquí el docente deberá de proporcionar

retroalimentación positiva sobre la ejecución en la progresión de las tareas, así como reconocer y valorar positivamente el esfuerzo individual (D. González, 2017; Serrano et al., 2016).

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y de la novedad se relaciona con la motivación, que va desde la motivación intrínseca (motivación más autodeterminada), pasando por los tipos de motivaciones extrínsecas autónomas (regulación integrada e identificada) y los tipos de motivaciones extrínsecas controladas (regulación introyectada y externa), hasta la desmotivación (ausencia de motivación)". (Ferriz, R. ; González-Cutre, D. ; Balaguer-Giménez, 2020)

Se puede extraer a modo de conclusión, que la motivación pese a ser una capacidad innata e intrínseca de cada individuo, es muy importante tenerla siempre presente, e intentar que no se pierda, junto con el apoyo de las necesidades psicológicas básicas. Mediante las investigaciones realizadas, se ha comprobado que para que aparezca, se mantenga y aumente esta motivación en el alumnado a la hora de realizar actividad física, el docente presenta un papel muy importante, ya que es quien debe de ayudar a conseguir este objetivo. Depende de cómo el docente actúe frente al alumnado, su motivación podrá variar en mayor o menor medida, lo que acarreará la realización de actividad física en mayor o menor grado.

### 3. CONTEXTUALIZACIÓN

Tras efectuar la revisión teórica basada en la motivación que presenta el alumnado de educación primaria en la realización de actividad física, se diseña un estudio de investigación facilitando diferentes cuestionarios a todo el alumnado de educación primaria.

Con los cuestionarios se pretende observar y comprobar en primera persona la existencia o no de esta motivación y para ello se facilitará al alumnado cuatro cuestionarios durante tres momentos del curso escolar.

El primer cuestionario realiza una medición de las Necesidades Psicológicas Básicas del alumnado. El segundo mide el disfrute que presenta el alumnado a la hora de realizar actividad física. El tercero de ellos trata sobre el clima motivacional que tiene el alumnado en el aula con los compañeros. Finalmente, el último busca conocer la satisfacción que tiene el alumnado en el desarrollo de las clases de educación física.

Teniendo presente el tiempo que se debe invertir en la preparación, desarrollo y extracción de conclusiones de los cuestionarios y siendo conscientes de la falta de este, la investigación queda planteada pero no llevada a la práctica en este Trabajo de Final de Grado.

## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tal y como se he detallado en la introducción del presente trabajo, para poder observar y comprobar de forma objetiva la motivación que presenta el alumnado de educación primaria en la realización de actividad física, se les facilitará los cuestionarios pertinentes.

### 4.1. PLANTEAMIENTO EXPERIMENTAL DEL PROBLEMA

Los cuestionarios serán proporcionados durante el transcurso del curso escolar, en tres momentos diferentes. En primer lugar, al finalizar el primer trimestre como punto de partida; la segunda vez, se proporcionarán cuando esté terminando el segundo trimestre para observar si hay evolución en los resultados y, finalmente al acabar el tercer trimestre, siendo este al terminar curso escolar.

La finalidad de realizarlo en estos tres momentos del curso es debido a que transcurre un periodo de tiempo considerable para poder observar las posibles modificaciones y variaciones en las respuestas del alumnado.

### 4.2. PARTICIPANTES

La población a quién va dirigida dichos cuestionarios es al alumnado de educación primaria en su totalidad. Comenzando por primero de educación primaria y finalizando en sexto, lo cual engloba edades comprendidas entre los seis y los doce años de edad. Los cuestionarios serán facilitados a todo el alumnado sin distinción, es decir, tanto al alumnado de sexo femenino como de sexo masculino de un mismo centro escolar.

La finalidad de proporcionar los cuestionarios a todo el alumnado es poder observar las diferencias en la obtención de resultados. Se espera obtener en el alumnado de primero de educación primaria de ambos sexos unos resultados similares, mientras que en el alumnado de mayor edad - quinto y sexto - sus resultados sean diferentes tanto entre ellos y ellas, obteniendo peores resultados en el sexo femenino, como con los cursos inferiores.

Sería idóneo poder facilitar dichos cuestionarios a cuantos más centros escolares mejor, para poder así obtener mayores respuestas y resultados posibles.

### 4.3. PROCEDIMIENTOS

Los cuestionarios utilizados para comprobar la motivación del alumnado son cuatro.

En primer lugar, y como primera toma de contacto, se les proporcionará una prueba para evaluar las Necesidades Psicológicas Básicas de la Teoría de la Autodeterminación. Estas realizan la función de mediadoras en los factores socioculturales, en los niveles de autodeterminación conductual, así como en la motivación intrínseca que presenta el alumnado a la hora de realizar un ejercicio o actividad, o el nivel de motivación extrínseca que presentan (Vlachopoulos et al., 2010). Una mayor autodeterminación por parte del alumnado conlleva mayor capacidad cognitiva, afectiva y conductual. El test recibe el nombre de “Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES)” (anexo 1), creado por Vlachopoulos y Michailidou y adaptado por Murcia et al., (2008). Está compuesto por un total de 12 ítems, los cuales el alumnado debe de contestar con números del 1 al 5 por medio de una escala Likert, siendo el 1 totalmente en desacuerdo, y 5 totalmente de acuerdo. De estos 12 ítems, cuatro tratan la competencia (ítem 2, 5, 8, 11) cuatro la autonomía, (ítem 1, 4, 7, 10) y cuatro la relación con los demás (ítem 3, 6, 9, 1).

Con la finalidad de medir el disfrute que presenta cada alumno y alumna en clase realizando actividad física, se les proporcionará otra prueba llamada “Escala de Disfrute con la Actividad Física «Physical Activity Enjoyment Scale»” (PACES), creada por Kendzierski & DeCarlo, (1991) Esta escala parte de 18 ítems puntuándose con un valor mínimo, 1 (no me gusta) y un valor máximo, 7 (me gusta), donde la posición central, el número 4 da respuesta a una posición neutral, sin decantarse hacia ningún extremo. Realizando la suma de todos sus ítems se obtiene la puntuación de disfrute total. Pese a ser este cuestionario el original, (Mottl et al., 2001) crea una adaptación de él, (anexo 2) eliminando dos ítems que en este caso no son relevantes y facilitando así la comprensión del alumnado. La escala de medición pasa a ser de tipo Likert numerada de 1 a 5, siendo el 1 totalmente en desacuerdo y el 5, totalmente de acuerdo.

Continuando con los cuestionarios, se evaluará la motivación que observa el alumnado individualmente de sus compañeros y compañeras. Este es llamado “Escala de percepción de clima motivacional de los compañeros” y fue creado por Ntoumanis & Vazou, (2005). En sus orígenes partía de unos ítems diferentes a los utilizados en el presente trabajo, los cuales han sido adaptados por Moreno Murcia et al., (2006) (anexo 3). El cuestionario cuenta con 9 ítems divididos a su vez en dos factores: clima motivacional que implica la tarea, relacionándose positivamente con la orientación a la tarea, compuesto por 5 ítems (1, 3, 5, 6, 7). Y clima motivacional que implica el ego, asociándose positivamente con la orientación al ego, compuesto por 4 ítems (2, 4, 8, 9). La escala de medición utilizada es de tipo Likert siendo el valor mínimo de esta el 1, correspondiéndose a “jamás”, y el valor máximo de 5, siendo este “siempre”. Con este, se pretende obtener resultados positivos frente a la motivación de los compañeros y observar que la retroalimentación de ellos no

solo motiva a los estudiantes a participar en actividades físicas, sino que también contribuye a la aprendizaje y mejora de las diferentes habilidades (Østergaard & Curth, 2014).

Finalmente, y como último cuestionario, contamos con el llamado “Cuestionario de Satisfacción con las Clases de Educación Física (PACSQ)” (anexo 4) , desarrollado por Cunningham, (2007) con el fin de determinar el grado en que los estudiantes universitarios estaban satisfechos con los diferentes programas de actividad física contemplados en su currículo. Este ha sido trasladado al aula de educación primaria donde se trabaja con él diferentes dimensiones de la satisfacción en las clases de educación física. El cuestionario compuesto por un total de 33 ítems, está dividido a su vez en nueve dimensiones tal y como detallan Sicilia et al., (2014) en su investigación:

1. ENSEÑANZA, englobando los ítems 4, 14, 21, 30;
2. RELAJACIÓN (cuando la clase es percibida en su contribución para aliviar y liberar el estrés, desconectando de la rutina académica de otras clases): ítems 19, 24, 32;
3. DESARROLLO COGNITIVO (percepción del desarrollo o mejora de aprendizajes cognitivos, tales como conceptos básicos de la materia): 1, 2, 6, 16, 18;
4. MEJORA DE LA SALUD/CONDICIÓN FÍSICA (percepción de que las actividades de clase contribuyen al mantenimiento o mejora del estado de salud en general): 3, 10, 18, 22, 29;
5. INTERACCIÓN CON OTROS (ambiente o clima percibido al socializarse con otros iguales): 7, 26, 33;
6. ÉXITO NORMATIVO (percepción de superioridad en comparación con los iguales, ya sea intelectual o física): 5, 13, 25;
7. DIVERSIÓN Y DISFRUTE (cuando las actividades realizadas son percibidas como entretenidas y divertidas): 8, 17, 23;
8. EXPERIENCIAS DE MAESTRÍA (percepción del desarrollo o mejora de aprendizajes relacionados con habilidades físicas): 12, 15, 27; y finalmente,
9. EXPERIENCIAS RECREATIVAS (cuando la clase es percibida como estimulante y rejuvenecedora, contribuyendo tanto al bienestar físico como emocional): 9, 11, 20, 31.

En un primer momento, la dimensión de enseñanza no era contemplada en dicho cuestionario, pero finalmente se introdujo para poder evaluar la satisfacción de un factor que parece esencial en un proceso de enseñanza (la instrucción recibida por los estudiantes dentro del contexto de la clase). La escala de medición nuevamente es la de Likert, yendo del 1, totalmente insatisfecho, al 5, totalmente satisfecho.

Todos y cada uno de estos cuestionarios serán proporcionados al alumnado de forma individual para que los contesten de forma anónima. La finalidad de realizarlos así es para que tengan toda la tranquilidad y libertad de contestar con total sinceridad a ellos y por tanto obtener resultados reales y fiables.

## 5. ANÁLISIS DE LA PROPUESTA REALIZADA

La propuesta de intervención realizada se considera idónea para poder comprobar sobre papel los resultados obtenidos en el análisis científico. Si se hubiera llevado a cabo, los resultados esperados serían en primer lugar, la diferencia en las respuestas de los cuestionarios dependiendo de la edad y el sexo, ya que, tal y como se ha comprobado mediante la realización de la revisión científica, el alumnado de los cursos más bajos presenta una motivación mayor y por tanto se espera conteste a los cuestionarios de una manera más positiva respecto a la relación que tienen con el resto de los compañeros/as, la percepción que tienen ellos mismo de autonomía y competencia; el grado de disfrute que presentan durante la realización de actividad física, así como el clima motivacional que presenta el grupo-clase y lo satisfechos que están en el desarrollo de las clases de educación física.

Sin embargo, estos resultados a medida que el alumnado va creciendo, van variando. En lo que respecta al sexo femenino las contestaciones no serán tan positivas, sino que, como bien han argumentado autores como Beltrán Carrillo et al., (2016) en los puntos anteriores, conforme van creciendo van perdiendo la motivación y ganas de disfrutar en esta área. Por otro lado, y en lo que respecta al sexo masculino, como esta percepción va disminuyendo de manera más pausada, se espera que en sexto de educación primaria un porcentaje mínimo de estos continúe con la motivación que presenta el alumnado de cursos inferiores.

Teniendo presente la utilidad que esta propuesta puede tener en un futuro, nos gustaría que llegara a cuantos más docentes mejor. Contra más docentes consigan leer la investigación realizada, más posibilidades hay de que los cuestionarios se puedan llevar a cabo, y por tanto más concienciados y concienciadas estarán de la situación que realmente hay en las aulas acerca de este tema, así como su gravedad y por tanto se podrá pasar los cuestionarios planteados a todo el alumnado posible, y dependiendo de las respuestas obtenidas - las cuáles serán las esperadas- tomar las medidas pertinentes para que esta motivación que es tan importante, siempre vaya en aumento.

Finalizar el apartado sin olvidarnos del papel tan importante que muestra el docente de educación física, el cual acarreará una motivación mayor o menor en el alumnado, gracias a su trabajo con ellos.



## 6. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

En referencia a las conclusiones y reflexiones extraídas en el siguiente Trabajo de Final de Grado, comentar varias cosas:

En primer lugar, decir que la elección del tema en cuestión me ha parecido bastante fácil y rápido de escoger, debido a que tras haber estado trabajando con niños y niñas en edad escolar durante varios años, he podido observar lo que autores como Lavielle Sotomayor et al., (2014), han confirmado: el alumnado a medida que va creciendo va perdiendo esa motivación que debería de existir plenamente en la realización de la actividad física. Así como que el alumnado de sexo femenino tiene tendencia a perder esa motivación antes que el masculino, debido a diferentes factores, como el de tener peor percepción acerca de su condición física general, tal y como ha demostrado el Estudio Pasos de la Gasol Fundation (2019).

Al haber extraído los resultados anteriores, se ha comprobado gracias a diferentes autores como Ferriz, R. ; González-Cutre, D. ; Balaguer-Giménez, (2020), Carroll & Loumidis, (2001); Fairclough, (2003), que esa pérdida y ausencia de motivación suele ir de la mano del docente de educación física, el cual presenta un importantísimo papel en conseguir que esta se mantenga o desaparezca. Es por ello por lo que, tras esta investigación, se tiene más presente si cabe, la influencia tan grande que tiene esta profesión, y, por tanto, la necesidad que tenemos de hacer que esto cambie, consiguiendo alumnado de todos los sexos más motivado, así como que esta motivación se mantenga y aumente en todos los cursos escolares.

Por otro lado, comentar el poco valor que normalmente se le da a esta asignatura, tanto en los centros escolares, como en las casas del propio alumnado. No se considera un área de conocimiento y aprendizaje, sino de “pasar el rato jugando” sin buscar una finalidad en ella. Desde mi opinión, considero que al darle tan poca importancia desde mucho tiempo atrás, se ha creado esta falta de implicación y motivación en su realización por parte de los niños y niñas. Es por ello por lo que, considero que las futuras generaciones de docentes que estamos más concienciados de la importancia y gravedad de este tema, debemos de luchar para aumentar la motivación intrínseca del alumnado de educación primaria a la hora de realizar actividad física, provocando así mayor adherencia a la práctica deportiva, dado que como bien se ha contrastado con Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, (2018), o González, (2004), entre otros, es fundamental para tener buena salud mental, física y social. Pero, si bien es cierto, todo esto no se puede conseguir sin una formación correcta para poder extraer la mejor versión de cada persona, por lo que se debe de luchar hasta conseguirla.

Por otra parte, no quería olvidarme de nombrar los cuestionarios. Considero que son muy acertados para poder trabajar la motivación en el aula, y debido a la falta de tiempo para su puesta en práctica, me he visto obligada a plantearlos solamente. Ojalá en un futuro poder llevarlos a cabo,

ya que al abordarlos he disfrutado y sentido una motivación por poder llevarlos a la práctica, y poder observar si esta actitud, comportamiento y visión por la actividad física que se tiene actualmente, ha conseguido mejorar, o por el contrario continúa igual, o lo que es peor, sigue disminuyendo.

Finalmente, me he dado cuenta de que realmente quiero dedicarme a la profesión de la enseñanza de la educación física, ya que, al leer artículos y revistas científicas que demuestren lo planteado en este Trabajo de Final de Grado, me hace replantarme el cómo yo quiero cambiar esta generación futura. Cómo quiero enseñarles para que en estas clases siempre - o al menos casi siempre - se tenga esa motivación tan importante, ya no solo a nivel escolar, sino para conseguir en cada individuo un óptimo nivel físico, psicológico y mental, así como un grupo - clase en el que se sientan a gusto entre todos y todas, y puedan realizar cualquier tipo de actividad sin vergüenza ni limitaciones.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y DOCUMENTOS LEGALES

Activity, P., Definitions, P. F., Health-related, D., Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M., Public, S., Reports, H., Apr, N. M., Caspersen, C. J., & Christenson, G. M. (2016).

*Association of Schools of Public Health Physical Activity , Exercise , and Physical Fitness : and Distinctions Definitions for Health-Related. 100(2), 126–131.*

Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría, 92(3)*, 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>

Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, 25*, 141–160.

Belton, S., O' Brien, W., Meegan, S., Woods, C., & Issartel, J. (2014). Youth-Physical Activity Towards Health: evidence and background to the development of the Y-PATH physical activity intervention for adolescents. *BMC Public Health, 14(1)*, 122. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-122>

Beltrán Carrillo, V. J., Sierra, A. C., Jiménez Loaisa, A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., & Cervelló, E. (2016). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día (Gender differences in time spent by adolescents in sedentary and physical activity in different day segmen. *Retos, 2041(31)*, 3–7. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.36207>

- Brazendale, K; Graves, B. S; Penhollow, T; Whitehurst, M; Pittinger, E; Randel, A. B. (2015). Children's Enjoyment and Perceived Competence in Physical Education and Physical Activity Participation Outside of School. *Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, 7(July), 65–69.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carroll, B., & Loumidis, J. (2001). Children's Perceived Competence and Enjoyment in Physical Education and Physical Activity Outside School. *European Physical Education Review*, 7(1), 24–43. <https://doi.org/10.1177/1356336X010071005>
- Chanal, J., Cheval, B., Courvoisier, D. S., & Paumier, D. (2019). Developmental relations between motivation types and physical activity in elementary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 233–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.03.006>
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Cunningham, G. B. (2007). Development of the Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 11(3), 161–176. <https://doi.org/10.1080/10913670701326443>
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Deci, E. L., & 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)
- Fairclough, S. (2003). Physical Activity, Perceived Competence and Enjoyment During High School Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/1740898030080102>
- Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2000). Predictors of Intrinsic Motivation among Adolescent Students in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 267–279. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608907>
- Ferriz, R. ; González-Cutre, D. ; Balaguer-Giménez, J. (2020). Agentes sociales de la comunidad

educativa, satisfacción de novedad y actividad física (Agents of the educational community, novelty satisfaction, and physical activity). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46).  
<https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1602>

Fuentes Vilugrón, G. A., & Lagos Hernández, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 20(2), 1–13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>

Gasol Foundation (2019). Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años. Sant Boi de Llobregat, Barcelona.

González, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 8, 44–62.

González, J. . (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela Abierta: Revista de Investigación Educativa*, ISSN 1138-6908, Nº 7, 2004 (Ejemplar Dedicado a: Año Europeo de La Educación Por El Deporte), Págs. 73-96, 7(7), 73–96.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065700>

Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374.  
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>

Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50–64.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>

Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161–172.  
<https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>

Leo, F. M., García-Fernández, J. M., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J. J., & García-Calvo, T. (2016). Validación del Cuestionario de Motivación en Educación Física en Educación Primaria (CMEF-EP). *Universitas Psychologica*, 15(1). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-1.vmpe>

Moreno, J.-A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173–180. <https://doi.org/10.1174/021093908784485093>

- Moreno Murcia, J., López de San Román Blanco, M., Martínez Galindo, M., Alonso Villodre, N., & González-Cutre Coll, D. (2006). 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.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110–117. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00326-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00326-9)
- Murcia, J. A. M., Coll, D. G. A. C., Garzón, M. C., & Rojas, N. P. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295–303.
- Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J., Basanta-Camiño, S., & Arufe-Giraldez, V. (2019). Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.04>
- Ntoumanis, N., & Vazou, S. (2005). Peer Motivational Climate in Youth Sport: Measurement Development and Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 432–455. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.432>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Organizacion Mundial de La Salud*, 24. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318324/retrieve>
- Østergaard, L. D., & Curth, M. (2014). Can an Autonomous Form of Peer Feedback in Physical Education Enhance Students' Motivation? *Advances in Physical Education*, 04(04), 190–201. <https://doi.org/10.4236/ape.2014.44023>
- Parra Plaza, F. J., Vílchez Conesa, M. del P., & De Francisco Palacios, C. (2018). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en función de la formación y experiencia del deportista: características sociodeportivas. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 113. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.162>
- Reggiani, C. (2013). Necesidades psicológicas básicas, enfoques de aprendizaje y atribución de la motivación al logro en estudiantes universitarios: estudio exploratorio. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 11(11), 151–159.
- Ryan, R. M., & Powelson, C. L. (1991). Autonomy and Relatedness as Fundamental to Motivation and Education. *The Journal of Experimental Education*, 60(1), 49–66. <https://doi.org/10.1080/00220973.1991.10806579>

- Serrano, S., Catalán, A., Lanaspá, G., & Solana, A. (2016). *Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física Importance of support of the basic psychological needs in predisposition to different contents in Physical Education*.
- Sicilia, Á., Ferriz, R., Trigueros, R., & González-Cutre, D. (2014). Adaptación y validación española del physical activity class satisfaction questionnaire (PACSQ). *Universitas Psychologica*, 13(4), 1321–1332. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.ayve>
- Swiss, M. M. (2019). Developmental relations between motivation types and physical activity in elementary school children (1). *Swiss Sports and Exercise Medicine*, 67(4). <https://doi.org/10.34045/SSEM/2019/29>
- Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N., & Smith, A. L. (2010). The basic psychological needs in exercise scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(4), 394–412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671960>
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44441>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 347. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada (Physical activity levels of Primary Education students in Granada). *Retos*, 2041(34), 218–221. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.60098>

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1

#### Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES)

Murcia et al., (2008)

En mis clases de educación física...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses	1	2	3	4	5
Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto	1	2	3	4	5
Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as	1	2	3	4	5
La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos	1	2	3	4	5
Realizo los ejercicios eficazmente	1	2	3	4	5
Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as	1	2	3	4	5
La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos	1	2	3	4	5
El ejercicio es una actividad que hago muy bien	1	2	3	4	5
Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as	1	2	3	4	5
Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios	1	2	3	4	5
Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase	1	2	3	4	5
Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as	1	2	3	4	5

**Autonomía:** 1, 4, 7, 10

**Competencia:** 2, 5, 8, 11

**Relación con los demás:** 3, 6, 9, 12

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.

Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES)  
 Motl et al., 2001)

Cuando estoy activo...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Disfruto	1	2	3	4	5
2. Me aburro	1	2	3	4	5
3. No me gusta	1	2	3	4	5
4. Lo encuentro agradable	1	2	3	4	5
5. De ninguna manera es divertido	1	2	3	4	5
6. Me da energía	1	2	3	4	5
7. Me deprime	1	2	3	4	5
8. Es muy agradable	1	2	3	4	5
9. Mi cuerpo se siente bien	1	2	3	4	5
10. Obtengo algo extra	1	2	3	4	5
11. Es muy excitante	1	2	3	4	5
12. Me frustra	1	2	3	4	5
13. De ninguna manera es interesante	1	2	3	4	5
14. Me proporciona fuertes sentimientos	1	2	3	4	5
15. Me siento bien	1	2	3	4	5
16. Pienso que debería estar haciendo otra cosa	1	2	3	4	5

**Disfrute:** 1, 2(-), 3(-), 4, 5(-), 6, 7(-), 8, 9, 10, 11, 12(-), 13(-), 14, 15, 16(-)

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.



ANEXO 3

Escala de percepción de clima motivacional de los compañeros  
Moreno Murcia et al., (2006)

En el grupo con el que practico actividad fisica, los compañeros(as)...	Jamás	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Se divierten cuando practican con otros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Quieren ser los mejores del grupo	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Animan a los compañeros a no abandonar	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Se animan a ser mejor que los otros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Se sienten bien con los compañeros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Dan consejos a los compañeros para ayudarles a progresar	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Se sienten libres de expresar sus opiniones	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Se comparan unos con otros	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Intentan hacerlo mejor que los demás	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Clima tarea: 1, 3, 5, 6, 7

Clima ego: 2, 4, 8, 9

Moreno, J. A., López, M., Martínez Galindo, 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.

ANEXO 4

Cuestionario de Satisfacción con las Clases de Educación Física (PACSQ)

Cunningham (2007)

Indica tu nivel de satisfacción con las clases de educación física respecto a:

	Totalmente insatisfecho							Totalmente satisfecho								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Lo que aprendo respecto a los aspectos técnicos de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Cuánto aprendo sobre las diversas estrategias utilizadas en educación física	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3. La mejoría de mi salud debido a las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4. La claridad de las explicaciones del profesor	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5. La superioridad de mis habilidades en comparación con el resto de clase	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Lo que aprendo sobre el contenido básico de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Las relaciones que tengo con otros en las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8. La diversión que tengo en clase	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9. La manera en que la educación física contribuye a mi bienestar emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
10. El entrenamiento físico que recibo en las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Cómo de activo me siento como resultado de las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Cuánto aprendo acerca de cómo realizar mejor actividad física o deporte	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Mi capacidad de hacerlo mejor que otros compañeros/as de clase	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
14. El entusiasmo del profesor durante las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Mi mejoría en la ejecución de habilidades	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Los conocimientos que adquiero sobre los fundamentos de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Las experiencias agradables que tengo en clase	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
18. El desarrollo de una mejor condición física debido a las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19. El modo en que mi mente puede desconectar	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. El modo en que las clases me hacen sentir revitalizado/a	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21. La empatía que el profesor muestra hacia los estudiantes en las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
22. La contribución de las clases a mi estado general de salud	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Lo bien que me lo paso en clase	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
24. El modo en que la educación física me ayuda a liberarme del estrés	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Mis habilidades comparadas con las de otros compañeros/as de clase	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
26. La oportunidad que tengo de socializarme con otros	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Mi oportunidad de practicar nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
28. El grado en que aprendo los conceptos básicos de la educación física	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
29. El progreso para lograr un cuerpo más sano durante las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
30. La habilidad del profesor para comunicar con eficiencia el contenido de la materia	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
31. El esfuerzo físico estimulante durante las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
32. El modo en que las clases de educación física me ayudan a relajarme	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
33. El ambiente o clima social en general de las clases	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Enseñanza: 4, 14, 21, 30  
 Relajación: 19, 24, 32  
 Desarrollo cognitivo: 1, 2, 6, 16, 28  
 Mejora de la salud / condición física: 3, 10, 18, 22, 29  
 Interacción con otros: 7, 26, 33  
 Éxito normativo: 5, 13, 25  
 Diversión y disfrute: 8, 17, 23  
 Experiencias de maestría: 12, 15, 27  
 Experiencias recreativas: 9, 11, 20, 31

Sicilia, A., Ferriz, R., Trigueros, R., y González-Cutre, D. (2014). Adaptación y validación española del Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ). *Universitas Psychologica, 13*(4), 1321-1332.