



Motivación, satisfacción e importancia de la educación física: percepciones en niños y adolescentes

Motivation, satisfaction and importance of physical education: perceptions in children and adolescents

Motivação, satisfação e importância da educação física: percepções em crianças e adolescentes

Edwin Patricio Chima-Morocho ^I
epchimam30@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4807-2607>

Diego Andrés Heredia-León ^{II}
diego.heredia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Correspondencia: epchimam30@est.ucacue.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de octubre de 2023 * **Aceptado:** 20 de noviembre de 2023 * **Publicado:** 01 de diciembre de 2023

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y Deporte Entrenador Internacional nivel tres de atletismo, Licenciado en Cultura Física, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

Introducción: La EF, es vital para la educación y formación humana, siendo implementada desde la niñez hasta la adolescencia, por tal razón, la motivación es lo que nos inspira a efectuar acciones y conservar una postura sólida para lograr las metas esperadas o asignadas, y está ligada a un deseo e interés. Así, la motivación es el impulso para alcanzar los propósitos académicos y personales. Por tal razón se dice que la EF, es una norma pedagógica, aborda el cuerpo humano desde la figura física, contribuyendo a su educación, cuidado y salud integral, así como al entrenamiento deportivo a fin de evitar el sedentario. **Objetivo:** El objetivo de estudio fue determinar la correlación que existe entre las variables de la motivación, la satisfacción y la importancia en clases de EF, mediante la aplicación de instrumentos validados para conocer la relación de resultados en niños y adolescentes. **Metodología:** El diseño de estudio que se utilizó fue trasversal descriptivo. Participaron 384 estudiantes de dos Unidad Educativa públicas del cantón Suscal y Cañar, provincia del Cañar, Ecuador, con edades entre 10 a 17 años ($M=3.89$ $DE =1.20$). Se utilizaron instrumentos para medir el grado de motivación, satisfacción e importancia de la Educación Física. **Resultados:** Los resultados evidenciaron que existe correlación significativa entre las variables motivación intrínseca, regulación identificada, satisfacción diversión e importancia, así como correlación negativa de estas variables con la regulación identificada, externa, desmotivación y aburrimiento. **Conclusión:** Se concluye que los docentes que fomenten en sus clases de EF la motivación estarían desarrollando satisfacción de diversión y brindando en sus estudiantes un clima que proporcione importancia a la clase además disminuyendo la desmotivación y el aburrimiento. **Palabras Clave:** Motivación; Satisfacción; Importancia de la educación física; Estudiantes.

Abstract

Introduction: PE is vital for human education and training, being implemented from childhood to adolescence, for this reason, motivation is what inspires us to take actions and maintain a solid posture to achieve the expected or assigned goals. and it is linked to a desire and interest. Thus, motivation is the drive to achieve academic and personal purposes. For this reason, it is said that PE is a pedagogical standard, it addresses the human body from the physical figure, contributing to its education, care and comprehensive health, as well as sports training in order to avoid a sedentary lifestyle. **Objective:** The objective of the study was to determine the correlation that exists between the variables of motivation, satisfaction and importance in PE classes, through the

application of validated instruments to know the relationship between results in children and adolescents. Methodology: The study design used was descriptive cross-sectional. 384 students from two public Educational Units in the canton of Suscal and Cañar, province of Cañar, Ecuador, participated, aged between 10 and 17 years ($M=3.89$ $SD=1.20$). Instruments were used to measure the degree of motivation, satisfaction and importance of Physical Education. Results: The results showed that there is a significant correlation between the variables intrinsic motivation, identified regulation, satisfaction, fun and importance, as well as a negative correlation of these variables with identified, external regulation, demotivation and boredom. Conclusion: It is concluded that teachers who promote motivation in their PE classes would be developing satisfaction with fun and providing their students with a climate that provides importance to the class, also reducing demotivation and boredom..

Keywords: Motivation; Satisfaction; Importance of physical education; Students.

Resumo

Introdução: A EF é vital para a educação e formação humana, sendo implementada desde a infância até a adolescência, por este motivo, a motivação é o que nos inspira a tomar ações e manter uma postura sólida para atingir os objetivos esperados ou atribuídos. e interesse. Assim, motivação é o impulso para atingir objetivos acadêmicos e pessoais. Por isso, diz-se que a EF é uma norma pedagógica, aborda o corpo humano a partir da figura física, contribuindo para a sua educação, cuidado e saúde integral, bem como para o treinamento esportivo a fim de evitar o sedentarismo. Objetivo: O objetivo do estudo foi determinar a correlação existente entre as variáveis motivação, satisfação e importância nas aulas de EF, por meio da aplicação de instrumentos validados para conhecer a relação entre resultados em crianças e adolescentes. Metodologia: O desenho do estudo utilizado foi descritivo transversal. Participaram 384 estudantes de duas Unidades Educacionais públicas do cantão de Suscal e Cañar, província de Cañar, Equador, com idades entre 10 e 17 anos ($M=3,89$ $DP=1,20$). Foram utilizados instrumentos para medir o grau de motivação, satisfação e importância da Educação Física. Resultados: Os resultados mostraram que existe correlação significativa entre as variáveis motivação intrínseca, regulação identificada, satisfação, diversão e importância, bem como correlação negativa dessas variáveis com regulação identificada, externa, desmotivação e tédio. Conclusão: Conclui-se que os professores que promovem a motivação em

suas aulas de EF estariam desenvolvendo a satisfação com a diversão e proporcionando aos seus alunos um clima que confere importância à aula, reduzindo também a desmotivação e o tédio..

Palavras-chave: Motivação; Satisfação; Importância da educação física; Alunos.

Introducción

La Educación Física (EF), es una disciplina que constituye la base para la salud del cuerpo y la mente de los seres humanos, al respecto, Rodríguez et al. (2019), opina que su constancia beneficia para obtener una salud mental óptima. La EF, es una disciplina didáctica, aborda el cuerpo humano desde el punto de vista físico, favoreciendo a su formación, cuidado y salud completa, así como al entrenamiento deportivo con el propósito de evadir el sedentarismo, por tanto es de carácter importante para los niños y adolescentes que la practican.

Por su parte, Ordóñez-Bustamante y Heredia-León (2021), Espinoza-Arias y Heredia-León (2021), indican que la motivación y satisfacción que perciben los estudiantes dentro de las clases de EF es un factor que influye directamente en la decisión de las personas para iniciar actividades físicas a lo largo del tiempo. Desde este contexto, claramente la motivación ayuda al desarrollo de los estudiantes, pese a ello, el índice de deserción a la práctica deportiva es notoria, siendo las causas principales del remplazo del deporte según los explican Moreno, et al. (2021), Garitano, et al. (2019) y Guevara, et al. (2019), los dispositivos móviles, redes sociales y la tendencia creciente de la comunicación virtual.

Se han desarrollado muchas teorías para explicar no solo qué es la motivación, sino también qué factores e influencias motivan el aprendizaje. Una de ellas es la teoría de la autodeterminación de (Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000), ha sido utilizada en el medio de la EF y el deporte. La motivación intrínseca nace del interior de la persona, se refiere a la participación voluntaria en una actividad específica. por el placer y la satisfacción que siente al hacerlo. Por ejemplo, un estudiante que disfruta aprendiendo nuevas experiencias sobre deportes, técnicas de rendimiento sobre un deporte específico, etc. La motivación extrínseca se refiere al compromiso con la actividad deportiva como un medio para lograr algo a través de recompensas externas, como, por ejemplo, ganar un campeonato. Existen diferentes tipos de motivación extrínseca, como: Regulación Externa, implica implementar comportamientos para evitar el castigo u obtener recompensas. Son impuestos por otros y se llevan a cabo para satisfacer dichas demandas externas. Las personas ven sus acciones como controladas, por lo que perciben una causalidad externa. La Regulación Introyectada, se

refiere a interiorizar una regulación externa sin admitirla como perteneciente, en otras palabras, las recompensas y castigos siguen de forma interna causando culpa y ansiedad o produciendo el incremento de la autoestima, por ejemplo, los estudiantes estudian para evitar la culpa al verse a sí mismos como irresponsables, siendo estas dos regulaciones las menos autodeterminadas. La Regulación Identificada, se establece cuando una persona efectúa una actividad tras evaluar las ventajas que obtiene en lo social como personal, es decir, se deriva de motivos externos, por ejemplo, en caso de estudiantes que optan por estudiar una carrera universitaria lo realizan conscientes de la importancia social de tener una profesión, siendo esta regulación la más autodeterminada. La Desmotivación es la falta de motivación en el individuo hacia determinada actividad (Deci & Ryan 1985, 2000). En la línea de estudio varios investigadores han analizado la motivación en el ámbito de la EF (Leo, et al., 2016; Ordoñez-Bustamante & Heredia-León 2021, Valero-Valenzuela, et al., 2020).

Por otra parte, con relación a la satisfacción deportiva, esta puede ser de diversión o de aburrimiento, en el caso de la diversión hace referencia al disfrute, placer o gusto en las clases deportivas, mientras que el aburrimiento se refiere a la falta de interés e insatisfacción que en la mayoría de los casos puede llevar al fracaso escolar. De esta manera varios autores analizaron a la satisfacción deportiva en el ámbito de la EF (Baena Extremera & Granero-gallegos 2020; Baena et al., 2012; Zueck et al., 2020).

Siguiendo la secuencia de la investigación otra variable ha sido la importancia que se da a la EF, es fundamental para la formación de los estudiantes, no solo desde el punto de vista académico, sino que llevada a actividad física constituye uno de los pilares necesarios para una vida sana y equilibrada en todas las etapas de la persona. Desde esta perspectiva es importante destacar estudios realizados por varios investigadores que analizaron la importancia que brindan niños y adolescentes a la EF (Ortiz-Camacho et al., 2019; Sánchez-Fuentes, et al., 2014, Aznar-Ballesta & Vernetta, 2022). Por lo expresado, el papel de la EF en las instituciones educativas es imprescindible en la formación de los alumnos, logra propósitos importantes como promover hábitos beneficiosos en los niños y adolescentes, motiva a los estudiantes a participar en actividades físicas y recreativas, ya que la participación en dichas actividades está ligada al crecimiento físico, social, psicológico y a la satisfacción personal. A partir de estas justificaciones, y dada la importancia de comprender el grado de motivación para fortalecer el hábito deportivo y por ende la práctica del ejercicio físico, el objetivo de este artículo es determinar la correlación que existe entre las variables de la

motivación, la satisfacción y la importancia de las clases de EF mediante la aplicación de instrumentos validados para conocer su correlación en niños y adolescentes del cantón Suscal y Cañar, provincia de Cañar.

Metodología

Esta investigación tiene un diseño transversal (Montero & León, 2007). Es decir, donde la aplicación se desarrolla en un momento único. Para la encuesta participaron 422 estudiantes de la materia de EF, sin embargo, se excluyó aquellas encuestas incompletas, quedando finalmente una muestra de 384 estudiantes, de sexo femenino 203 y masculino 181, con edades entre 10 a 17 años ($M=3.89$; $DE=1.20$). Los participantes son de Quinto a Décimo año de EF y de Primero a Tercero de Bachillerato General Unificado del cantón Suscal y Cañar, provincia del Cañar, Ecuador.

Se empleó el Cuestionario de Motivación en las Clases de EF “The Perceived Locus of Causality Scale” (PLOC), desarrollado por Goudas et al. (1994) y validado al español por Moreno-Murcia et al. (2009), utilizado para valorar el tipo de regulación motivacional del estudiantado en las clases de EF. La escala está compuesta por la frase inicial “Yo participo en las clases de EF...”, consta de 20 ítems que evalúan cinco variables, la motivación intrínseca (e.g., “Porque la EF es divertida”), la regulación identificada (e.g., “Porque esta asignatura me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes”), la regulación introyectada (e.g., “Porque lo veo necesario para sentirme bien conmigo mismo”), la regulación externa (e.g., “Para demostrar al profesor/a y compañeros/ más mi interés por la asignatura”), y la desmotivación (e.g., “Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura”). Se usó una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta para la valoración, desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). Los valores alfa de Cronbach (.74) para motivación intrínseca, (.73), para regulación identificada, (.71), regulación introyectada, (.62), regulación externa y (.74) desmotivación.

Para medir la satisfacción deportiva se usó la versión al español de Balaguer et al. (1997) del Sport Satisfaction Instrument (SSI) de Duda y Nicholls (1992), adaptada a la EF (SSI-EF) (Baena-Extremera et al. 2015). El SSI-EF consta de 8 ítems para medir la satisfacción intrínseca en una actividad deportiva mediante dos subescalas que miden satisfacción/diversión (5 ítems) y aburrimiento (3 ítems) en la práctica deportiva. La escala estaba precedida por la frase “Indica tu grado de desacuerdo o acuerdo según las siguientes afirmaciones, alusivas a tus clases de EF”. Un ejemplo de satisfacción/diversión fue (e.g., “Habitualmente para mí la materia de EF es

interesante”) y, de aburrimiento fue (e.g., “Cuando practico deporte quiero que el partido termine rápidamente”). Las contestaciones se dieron apoyadas con escala Likert entre 1 (Muy en desacuerdo) y 5 (Muy de acuerdo). En el presente estudio, los resultados de confiabilidad obtenidos mediante alfa de Cronbach son para satisfacción/diversión, (.82) y para Aburrimiento (.93). El tercer cuestionario analiza la importancia concedida a la Educación Física, en donde “se midió la variable importancia y utilidad concedida por el alumno a la EF” (Moreno-Murcia, González-Cutre, & Ruiz, 2009). Está compuesto por 3 ítems (e.g., “Considero importante recibir clases de EF), que respondían en una escala tipo Likert, con un rango de puntuación que oscilaba desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). El valor de fiabilidad de alfa de Cronbach fue de (.84).

Dentro del procedimiento, se solicitó la autorización a través de presentación de oficio a los directores de las escuelas, respondiendo positivamente para la ejecución del estudio, dado que los alumnos son menores de edad, se solicitó autorización a los representantes, padres, madres de los estudiantes, quienes firmaron el consentimiento informado previo a la aplicación de los cuestionarios, completado este proceso se aplicó las encuestas de forma directa a cada alumno de EF dentro de las aulas de clase contando con la presencia del investigador para solventar cualquier consulta que surgiera en el desarrollo del mismo y además la recencia del profesor de la materia de EF quien ayudó en la organización. Se explicó que la encuesta es de carácter anónimo. El tiempo necesario para responder a los cuestionarios osciló entre 15 y 20 minutos. Para el tratamiento de los datos se utilizó el programa estadísticos SPSS 25.0, en primer plano se realizaron los análisis estadísticos descriptivos media, desviación estándar, Coeficiente de Alpha de Cronbach, a continuación de ejecutó un análisis de correlaciones de las variables de estudio.

Resultados

Análisis descriptivos, fiabilidad y correlaciones

En la Tabla 1 se muestran los resultados del análisis descriptivo como la media y la desviación estándar, además de los análisis de correlaciones bivariados. Al respecto la Motivación Intrínseca correlaciona de manera positiva con la Regulación Identificada, con la diversión y con la importancia de la EF a su vez estas correlacionan entre sí, sin embargo, las mencionadas correlacionan de manera negativa con la regulación introyectada, regulación externa, desmotivación y aburrimiento. Por otro lado, la regulación introyectada correlaciona positivamente

con la regulación externa, la desmotivación y el aburrimiento, además todas ellas correlacionan entre sí. A continuación, en la siguiente tabla se presenta los resultados.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones

Variables	M	DE	@	1	2	3	4	5	6	7	8
1.M. Intrínseca	4.92	1.34	.93	-	.84**	-	-.06	-	.73**	-	.73**
						.02**		.10**		.04**	
2.R. Identificada	4.73	1.55	.97	-	-	-	-	-	.70**	-	.03**
						.03**	.06**	.09**		.03**	
3.R.	4.18	.97	2.05	-	-	-	-	.82**	-.04**	.68**	.87**
4.R. Externa	2.76	.98	2.12	-	-	-	-	.84**	-.07**	.73**	.91**
5.Desmotivación	2.35	1.06	2.04	-	-	-	-	-	-.10**	-	-
										.10**	.15**
6. Diversión	4.16	.74	.88	-	-	-	-	-	-	-.06	.84**
7.Aburrimiento	2.19	1.06	.99	-	-	-	-	-	-	-	-
											.10**
8. Importancia EF	3.62	.84	.76	-	-	-	-	-	-	-	-

Nota. M = Motivación; R = Regulación; EF = Educación Física M= Media, DE= Desviación Estándar. @ = Alfa de Cronbach. **p < .01, * p < .05

Elaborado por: El autor

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la correlación entre las variables de motivación, satisfacción e importancia de las clases de educación física con respecto al pensamiento sobre la asignatura, a un total de 384 estudiantes niños y adolescentes del cantón Suscal y Cañar, provincia del Cañar, Ecuador de entre 10 a 17 años.

En esta línea el estudio Leo et al. (2016) en un análisis que realizaron con 333 estudiantes de EF, de género masculino (n = 183) y femenino (n = 150), con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años (M = 10.92; DT = 0.77) correspondientes a seis unidades educativas públicas de la

comunidad autónoma de Murcia – España, del último ciclo de primaria evidenciaron correlaciones positivas entre la Motivación intrínseca con la Regulación identificada, introyectada y externa, por el contrario estas no correlacionaron con la desmotivación, paralelas deducciones se hallaron en el presente análisis con respecto a la M intrínseca , R identificada, mientras que estas no correlacionaron con la R introyectada, R externa y desmotivación y aburrimiento.

Siguiendo el estudio de Ordoñez-Bustamante y Heredia-León (2021), cuyo objetivo incluyó la motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física para lo cual analizaron a 309 estudiantes de EF de entre 11 a 18 años del cantón Cañar – Ecuador, encontraron que la motivación intrínseca y la regulación identificada correlacionan positivamente entre sí, mientras que no correlacionan con la regulación introyectada y externa, resultados que corroboran los encontrados en el presente estudio.

En la misma línea, Valero-Valenzuela et al. (2020), en la investigación realizada con el objetivo de distinguir los perfiles motivacionales en alumnos de secundaria y compararlos con el estilo de vida educativo y su estilo de vida personal, tomaron una muestra de 388 alumnos para efectuar un análisis descriptivo y de correlaciones con respecto a las dimensiones de la motivación en donde L motivación intrínseca correlaciona positivamente con la R identificada y no se correlaciona con la regulación introyectada, externa y la desmotivación, lo cual corrobora los resultados presentes en la investigación.

Con respecto a la satisfacción en las clases de educación física Baena Extremera y Granero-Gallegos (2015), en un artículo experimental efectuado con el propósito de identificar el impacto de actividades en la naturaleza sobre la motivación y satisfacción a un total de 125 estudiantes de centros públicos de Educación Secundaria Obligatoria de la región de Murcia, España, obteniendo correlaciones positivas entre la motivación intrínseca y la diversión y negativas con el aburrimiento, similares resultados se dieron en el presente estudio.

En la misma línea el estudio de Baena et al. (2012); efectuaron un estudio a un grupo de 2002 alumnos españoles de secundaria de 12 a 19 años de 17 centros de Educación Secundaria de la provincia de Almería, Córdoba, Granada, Jaén y Sevilla. Donde se demuestra que la satisfacción diversión correlaciona negativamente con el aburrimiento y positivamente con variables de carácter motivacional. Corroborando las correlaciones establecidas en el presente estudio.

Con relación a la importancia de la EF, Ortiz-Camacho et al., 2019 efectuaron una investigación sobre la satisfacción e importancia de la EF, en estudiantes mexicanos, con el fin de analizar el

efecto de estas variables satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar, la muestra estuvo compuesta por 457 alumnos de la zona urbana de Monterrey entre 12 y 17 años. El estudio mostro una correlación postiva de la variable satisfaccion diversion y la importancia de la EF, mientras que negativa con el aburrimiento, coorelaicones similares se dieron en el presente estudio.

En la misma línea, Sánchez-Fuentes et al (2014), efectuaron una investigación en una muestra de 758 estudiantes con edades entre 10 a 18 años los cuales participaron en un cuestionario cuyas dimensiones de estudio fueron importancia, motivación y satisfacción de la EF. Los resultados determinaron que existe correlación positiva entre la motivación intrínseca, extrínseca, satisfacción diversion y con la importancia de la EF, así como correlación negativa de la Motivación intrínseca con la desmotivación y el aburrimiento, similares variables se midieron en el presente estudio corroborando los resultados alcanzados en el artículo antes mencionado.

Sobre el mismo tema de la importancia de la EF, Aznar-Ballesta & Vernetta, 2022; en el estudio que realizaron para analizar la satisfacción diversion, aburrimiento e imprtancia con que los alumnos otorgan a la EF, aplicaron un diseño transversal a una muestra que estuvo compusta por 925 estudiantes de secundaria y bachillerato, con edades comprendidas entre 12 y 18 años. Encontrabndo correlaciones positivas entre la satisfaccion diversion con la importancia hacia la EF y negativa copn el aburrimiento, lo cual corrobora lo encontrado en el presente estudio.

El presente estudio contiene ciertas limitaciones, como su carácter transversal, no se pueden estblecer relacipnes causa y efecto, ademas la muestra a sido seleccionada no probabilistica a conveniencia, la precencia del docente de educacion fisica en la organización puede haber influido en las respuestas de los estudiantes. Como pérpectivas a futuro se recomienda a los investigadores a realizar trabajos de carácter experimental para mejorar los niveles de motivación en las clases de EF como es el caso de Navarro et al.. (2018) donde atraves de un programa de juegos mejoran los niveles de motivacion y satisfacion de las clases de EF. O el de Baena Extremera y Granero-gallegos (2015) que atraves de actividades en la naturaleza midieron la influencia sobre la motivacion y satisfaccion deportiva.

Conclusiones

A partir del objetivo general del estudio se concluye que se determinó la correlación positiva que existe entre las variables de la motivación intrínseca, la R identificada, la satisfacción/ diversion y

la importancia en clases de EF en niños y adolescentes. Por lo que profesores necesitan perfeccionar sus enfoques pedagógicos e infundir más entusiasmo y motivación en sus clases si quieren que sus alumnos valoren más la materia desde el punto de vista académico y les permita brindar mayores niveles de motivación satisfacción e importancia en sus clases de EF.

Referencias

- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta, M. (2022). Satisfacción e importancia de la Educación Física en centros educativos de secundaria. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 11(2), 44-57. doi:DOI: 10.24310/riccafd.2022.v11i2.15009
- Baena, E., Granero-Gallegos, A., Bracho-Amador, C., & Pérez-Quero, F. (2012). Versión española del Sport Satisfaction Instrument (SSI) adaptado a la educación física [Spanish version of the Sport Satisfaction Instrument (SSI) adapted to physical education]. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 377-395. doi:10.1387/Rev.Psicodidact.4037
- Balaguer, I. A. (1997). Factorial & structure of measures of satisfaction/interest in sport and classroom in the case of Spanish adolescents. Abstracts of 4th. European Conference of Psychological Assessment. Lisbon: Portugal. Obtenido de <https://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/CSID.pdf>
- Deci, D., & Ryan, R. (1985). "Intrinsic motivation and self-determination in human behavior". New York: Plenum.
- Deci, E. L. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier, Symposium on Motivation: Perspectives on motivation (Vol. 38). Nebraska: Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. Obtenido de https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
- Duda, J. L. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Espinoza-Arias, B., & Heredia-León, D. (2021). Motivación e intención deportiva en estudiantes de educación física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 6941-6956. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.823

- Garitano, E., Garrido, C., & Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los pre adolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119-133. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463. doi:10.1111/j.2044-8279.1994.tb01116.x
- Guevara, R., Urchaga, J., & Sánchez, M. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 5(2), 133-143. Obtenido de <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1293>
- Leo, F., García, F., Sánchez, O., & Pulido, J. (2016). Validación del cuestionario de motivación en Educación Física en educación primaria (CMEF-EP). *Universitas Psychologica*, 15(1), 315-326. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64746477023>
- Montero, I., & León-Orfelio, G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. Obtenido de https://www.aepc.es/ijchp/GNEIP07_es.pdf
- Moreno-Muciño, O., Medina-Rodríguez, R., Enríquez-Reyna, M., González, J., & Ceballos-Gurrola, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos*(42), 276-285. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>
- Moreno-Murcia, J., González-Cutre, D., & Ruiz, L. (2009). Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, 10(1), 5-11. doi:10.2478/v10038-008-0022-7
- Ordóñez-Bustamante, D., & Heredia-León, D. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 504-524. doi:<https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>
- Ortiz-Camacho, M., Duarte-Felix, H., Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., & Baena-Extremera, A. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215. doi:<https://doi.org/10.6018/cpd.358461>

- Rodríguez-Milián, A., Moré-Estupiñán, M., & Gutiérrez-Pairol, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000100410
- Sánchez-Fuentes, J., Martínez-Molina, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/199501>
- Sanchez-Moro, E., Guevara-Ingelmo, R., & Urchaga, J. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 5(2), 133-143. doi:DOI:10.30552/ejhr.v5i2.184
- Tejada-Garitano, E., Castaño-Garrido, C., & Romero-Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los pre adolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119-133. doi:<https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Valero-Valenzuela, a., Merino-Barrero, J., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Fernández-Merlos, J., & Moreno-Murcia, J. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas Psychologica*(19). doi:DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>
- Zueck-Enríquez, M., Ramírez-García, A., Irigoyen-Gutiérrez, H., & Rodríguez-Villalobos, J. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos*, 37, 33-40. doi:10.47197/retos.v37i37.69027