



Apoyo a la autonomía en educación física: relación con la motivación y la intención de ser físicamente activo

Autonomy support in physical education: relationship with motivation and intention to be physically active

Apoio à autonomia na educação física: relação com motivação e intenção de ser fisicamente ativo

Galo Fabián Contento Tenezaca ^I

galo.contento.22@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-2164-6969>

Diego Andrés Heredia León ^{II}

diego.heredia@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Correspondencia: galo.contento.22@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: Esta investigación se centró, por una parte, en la percepción de apoyo a la autonomía en las clases de Educación física, que tienen tanto el alumnado como el profesorado, y por otra, en la coherencia entre relación y intención de ser físicamente activo. **Objetivo.** El presente estudio fue determinar la relación que existe entre el apoyo a la autonomía y la motivación; su relación con la intención de ser físicamente activo en estudiantes de bachillerato. **Metodología.** Se realizó un diseño transversal descriptivo: La muestra de estudio fue de 533 estudiantes, de los cuales 253 fueron de sexo masculino y 280 de sexo femenino con edades entre 11-17 años. Los instrumentos que se aplicaron fueron cuestionarios para medir el apoyo a la autonomía, la motivación y la intención de ser físicamente activo. **Resultados.** Mostraron correlaciones positivas del apoyo a la autonomía, motivación e intención de ser físicamente activo, a su vez estas no se correlacionan con la desmotivación. **Conclusión.** Se determinó que los docentes que promuevan estilos de enseñanza a favor del apoyo a la autonomía y de la motivación estarían promoviendo en sus estudiantes la intención futura de ser físicamente activo y en consecuencia adherencia a las clases de educación física.

Palabras Clave: Educación física; Autonomía; Motivación; Ser físicamente activo.

Abstract

Introdução: Esta investigação centrou-se, por um lado, na perceção do apoio à autonomia nas aulas de Educação Física, que tanto os alunos como os professores têm, e por outro, na coerência entre a relação e a intenção de ser fisicamente ativo. **Mirar.** O presente estudo teve como objetivo determinar a relação que existe entre apoio à autonomia e motivação; sua relação com a intenção de ser fisicamente ativo em estudantes do ensino médio. **Metodologia.** Foi realizado um desenho descritivo transversal: A amostra do estudo foi de 533 estudantes, dos quais 253 eram do sexo masculino e 280 do sexo feminino, com idades entre 11 e 17 anos. Os instrumentos aplicados foram questionários para medir o apoio à autonomia, a motivação e a intenção de ser fisicamente ativo. **Resultados.** Mostraram correlações positivas de apoio à autonomia, motivação e intenção de ser fisicamente ativo, por sua vez estas não se correlacionam com a desmotivação. **Conclusão.** Foi determinado que os professores que promovessem estilos de ensino em prol do apoio à autonomia e à motivação estariam promovendo nos seus alunos a intenção futura de serem fisicamente ativos e consequentemente a adesão às aulas de educação física.

Keywords: Physical education; Autonomy; Motivation; Be physically active.

Resumo

Este artigo acadêmico tem como objetivo analisar a forma como os jogos cooperativos na educação física afetam o autoconceito físico em adolescentes. A nível metodológico trata-se de um estudo quantitativo quase experimental, longitudinal, descritivo, analítico e comparativo. Foi aplicada amostragem não probabilística por conveniência. Participaram 102 alunos do nono ano do ensino médio, sendo 55 do sexo masculino e 47 do sexo feminino. Para avaliar o autoconceito físico foi utilizada a Escala de Autoconceito Físico (PSPP), que foi aplicada antes e após a execução do programa de jogo cooperativo. Os resultados obtidos determinam que após a aplicação do programa de jogos cooperativos, na população feminina as médias em todas as dimensões do autoconceito diminuíram, mas não na população masculina onde aumentaram. Conclui-se que a aplicação do programa de jogos cooperativos não teve maior relevância na melhoria do autoconceito nos adolescentes, pois em dimensões como aparência e competência a média diminuiu.

Palavras-chave: Educação Física; Autonomia; Motivação; Seja fisicamente ativo.

Introducción

Los bajos niveles de actividad física es un problema sobre el que alerta la Organización Mundial de la Salud (OMS). Más del 60% de la población mundial no práctica deporte, observándose que las mayores tasas de aumento se encuentran entre los jóvenes y las mujeres. De ellos, el 85% de mujeres no alcanza los niveles recomendados, frente al 78% de los hombres OMS. (2018).

Actualmente, Duncan et al. (2011), mencionan que existe evidencia sustancial de investigaciones sobre el impacto de las clases de EF en los hábitos de ejercicio de los estudiantes, arrojando resultados tanto positivos como negativos. Por otro lado, Ruiz et al. (2019), piensan que las nuevas tecnologías han afectado enormemente a la sociedad al reducir la actividad física.

Es así que en las clases de EF el docente es indispensable para influir en los estudiantes en la intención de realizar actividad física a través de la forma de impartir las prácticas, un elemento importante es el estilo interpersonal que brinda el profesor y si este es a favor del apoyo a la autonomía, se ve reflejado en altos niveles de la motivación y en la adherencia a realizar ejercicio físico en el futuro (Heredia-León et al. 2022).

En esta línea de estudio, el apoyo a la autonomía se refiere al nivel de independencia y control de una persona sobre sus elecciones. Otros autores, como Black y Deci. (2000), se les conoce como figuras de autoridad empáticas e informativas que minimizan la dependencia de las demandas y expectativas. En este sentido se plantean interrogantes sobre los estilos de enseñanza y las condiciones bajo las cuales se puede observar este apoyo.

Como se vio en el apartado anterior, la evidencia científica ha demostrado que una mayor autonomía contribuye a la motivación intrínseca, tal y como han estudiado varios investigadores de educación física. (Baena et al. 2013; Gallegos et al. 2014; Aibar et al. 2015).

En esta secuencia es imprescindible estudiar a la motivación dentro de la EF la cual se lleva a cabo la investigación del TAD, la teoría de la autodeterminación, Deci y Ryan. (1985, 2000) es una hipótesis general de la personalidad, motivación humana en los entornos sociales, que diferencia entre motivación autónoma y controlada. Siguiendo Deci et al. (1991). Esta teoría se ha aplicado en la actividad física y el deporte para dilucidar el comportamiento individual, pueden sentirse intrínsecamente motivados, extrínsecamente motivados o desmotivados con respecto a la AF. Según estudios, Balaguer et al. (2008) ilustra cómo las experiencias y la motivación de los estudiantes en las clases de EF establece su propósito de mantenerse físicamente activo.

En esta línea, la teoría de la autodeterminación Deci & Ryan. (2000) clasifica la motivación basándose en niveles de autodeterminación. Se puede encontrar de abajo hacia arriba en la autodeterminación, la motivación y la motivación extrínseca (regulación extrínseca, regulación introyectada, regulación identificada y motivación intrínseca). Durante la desmotivación, los estudiantes no tienen ganas de jugar (Deci & Ryan 2000), como resultado puede causar confusión, frustración y apatía. La motivación extrínseca, según esta teoría, está influenciada por recompensas o factores externos y puede variar. Tanto la regulación externa como las emociones de culpa pueden impulsar a la intervención de un estudiante en las clases de EF. (regulación introyectada), porque quiere mejorar el rendimiento deportivo. (regulación identificada). Aunque parece no existir una regulación integradora entre los estudiantes (Vallerand & Rousseau 2006).

En última instancia, los estudiantes con motivación intrínseca disfrutan de la asignatura de EF porque encuentran placer en la práctica deportiva (Deci & Ryan 2000). Se incluyen estudios sobre motivación en la asignatura de EF en los estudiantes y establecen el vínculo entre la motivación y las intenciones de actividad física. (Torres et al. 2015; Valero et al. 2020; Fernández et al. 2021)

En varios estudios de investigación se ha descubierto que el deseo de realizar actividad física predice la participación en la actividad física. Godin et al. (2005). Siguiendo a Faison et al. (2004) Es importante recordar que reconocer la importancia de la actividad física es esencial para mantener un estilo de vida activo en la vejez. Porque los profesores brindamos estas experiencias a los estudiantes a través de la educación física. De acuerdo con Sallis et al. (1997), manifiesta que los profesores motivan a los estudiantes de educación física para mantenerse activos y desarrollar hábitos saludables. Teniendo en cuenta los hallazgos, los autores sugieren que la intención de un docente de realizar actividad física tiene un impacto directo en su enseñanza. (Trigueros et al. 2019; Cuevas et al. 2014; Fernández et al. 2021).

Por todos los argumentos mencionados anteriormente, el objetivo de este estudio fue revelar la relación entre el apoyo a la autonomía en educación física, es decir, la motivación y la intención de realizar actividad física. Se plantea la hipótesis de que el apoyo a la autonomía de los estudiantes se correlaciona positivamente con la motivación intrínseca y la intención de realizar actividad física.

Metodología

Se utilizó un diseño descriptivo no experimental con corte transversal, empleando un enfoque cuantitativo, enfocado únicamente en describir variables y analizar el comportamiento en un momento dado. Montero y León. (2005).

Participantes

En la muestra del estudio se incluyeron 533 estudiantes, 253 hombres y 280 mujeres entre 11 y 17 años. ($M = 14.41$, $DT = 1.61$) pertenecientes a una unidad educativa pública del cantón Azogues, en la provincia de Cañar. El tipo de muestreo realizado fue por accesibilidad a conveniencia.

Procedimiento

En primera instancia se contactó con la primera autoridad de la unidad educativa para requerir la autorización para adherir los instrumentos, además se llevó a cabo una reunión con las autoridades de la institución para informarles sobre el propósito de la investigación a los estudiantes y docentes, pedir la colaboración de los estudiantes a quienes se les solicitó que los padres o tutores legales completaron los formularios de consentimiento. Luego, los cuestionarios fueron distribuidos en clases de educación física supervisadas por el investigador y facilitar cualquier inquietud que se hubiera presentado en el proceso, así, el anonimato de la información permitió la máxima

sinceridad en las respuestas, tomando para este proceso un tiempo de 15 a 20 minutos según la edad de los participantes.

Instrumentos

El apoyo a la autonomía se calculó a través del The Learning Climate Questionnaire (LCQ) Ntoumanis. (2005) en su versión corta de 5 ítems (e. g. “Me transmite confianza para hacer las cosas bien en la asignatura”), validado al contexto español Núñez et al. (2012). La frase previa de esta escala es “Mi docente de educación física...” y las respuestas son recogidas en una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). El coeficiente de fiabilidad de alfa de cronbach fue de .82 en esta dimensión

La motivación se midió con la versión española de Moreno et al. (2009), que fue tomada de la Escala de Locus de Causalidad Percibida (PLOC) desarrollada por Goudas et al. (1994). Esta escala de 20 ítems midió la motivación en las lecciones de EF en cinco dimensiones, cada una con cuatro ítems: (1) motivación intrínseca (por ejemplo, “porque la educación física es divertida”); (2) motivación identificada (por ejemplo, “porque quiero aprender habilidades deportivas”); (3) motivación introyectada (por ejemplo, “porque me sentiría mal conmigo mismo si no lo hiciera”); (4) motivación externa (por ejemplo, “porque tendré problemas si no lo hago”); y (5) desmotivación (p. ej., “Siento que estoy perdiendo el tiempo en lecciones de educación física”). La escala se abrió con la frase “Participo en clases de educación física...” y las respuestas se dieron en una escala Likert de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo). Los coeficientes de alfa de cronbach para la motivación intrínseca fue de .73, para la regulación identificada fue de .75, para la regulación introyectada fue de .74, para la regulación externa fue de .78, para la desmotivación fue de .83.

La Intención de ser físicamente activo se midió de la versión Hein et al. (2004) Intention to be Physically Active Scale (IPAS) de la versión española, Moreno et al. (2007). Esta escala se compone de cinco ítems para medir la intención de la persona de ser físicamente activa (e. g. “Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo/a”). Los ítems van precedidos de la frase “Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...”. Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). El coeficiente de fiabilidad de alfa de cronbach para esta dimensión fue de .77.

Análisis estadístico

Se realizaron análisis apropiados sobre las variables sociodemográficas, con análisis estadísticos de frecuencia y descriptivos, medias, desviaciones estándar y análisis de confiabilidad que mostraron valores aceptables superiores a .70 para las variables psicosociales. Viladrich et al. (2017). Luego se realizó un análisis de correlación bivariada en todos estos casos utilizando SPSS v24.0.

Resultados

La Tabla 1, muestra la información socio demográfica y deportiva de los estudiantes de bachillerato, en cuanto a la edad se evidencia que el 51.44% corresponden a edades de 11-13 años, de la misma manera en relación con el género, el 52.3% son mujeres, seguidos del 47.3% que son varones pertenecientes al subnivel de EGB, Educación General Básica, media, superior y Bachillerato General Unificado BGU corresponden al 40.0% mientras que el nivel bachillerato prevalece con el 60%. Por otro lado, en cuanto a lo deportivo, la media es de 3.11% que relativamente es baja con relación a la práctica deportiva, al igual que las horas y los días que se ejercitan.

Tabla 1

Variables demográficas

Edad	Frecuencia	Porcentaje
11-13	275	51.44%
15-17	258	48%
Total		99.4%
Género		
Femenino	280	52.3%
Masculino	253	47.3%
Total	533	99,6%
Subnivel y nivel educativo	Frecuencia	Porcentaje
EGB Media y Superior	311	40.0%
BGU	222	60.0%

Total	533	100%
-------	-----	------

La Tabla 2, muestra valores descriptivos para cada variable de estudio. El apoyo a la autonomía obtuvo una puntuación media de (5.29), mientras que la motivación intrínseca tuvo una media de (5.09), la regulación identificada (5.49). Mientras los valores de las dimensiones, Regulación Introyectada fue de (4.74) y regulación externa (4.32), por su parte la desmotivación también alcanzó valores medio-bajos (3.68) y finalmente la media de la intención de ser físicamente fue de (4.04).

Tabla 2.

Variables, Media, desviación estándar, alfa de Cronbach y correlaciones bivariados de las variables.

VARIABLES	M	DE	α	1	2	3	4	5	6	7
1. Apoyo a la autonomía	5.29	1.57	.82	-	.37**	.41**	-	-.12	-.22	.33**
2. M Intrínseca	5.09	1.18	.73	-	-	.84**	-	-.51	-.20	.66**
3. R Identificada	5.49	1.40	.75	-	-	-	-	-.21	-.02	.72**
4. R Introyectada	4.75	1.31	.74	-	-	-	-	.55**	.32**	-.48
5. R externa	4.32	1.41	.78	-	-	-	-	-	.60**	-.19
6. Desmotivación	3.68	1.51	.83	-	-	-	-	-	-	-.04
7. IFA	4.04	1.25	.77	-	-	-	-	-	-	-

Nota: M = Media, M =Motivación, DE = Desviación Estándar, α = alfa de Cronbach, IFA = Intención de ser físicamente activo

El apoyo a la autonomía se correlaciona positivamente con la motivación intrínseca y la regulación identificada, así como con las intenciones de actividad física, y se correlaciona negativamente con la regulación intrínseca, la regulación extrínseca y la motivación. La motivación intrínseca también estuvo directamente relacionada con el apoyo a la autonomía, la regulación percibida y las intenciones de actividad física. A continuación, hubo una correlación negativa con la regulación

introyectada, la regulación externa y la motivación. Las variables de control identificadas tuvieron una correlación directa con la motivación intrínseca, el apoyo a la autonomía y la intención de actividad física y una correlación negativa con la regulación introyectada, la regulación extrínseca y la motivación. Por otro lado, la regulación intrínseca se correlaciona positivamente con la regulación y motivación extrínsecas y se correlaciona negativamente con el apoyo a la autonomía, la motivación intrínseca, la regulación identificada y la intención de actividad física. Además, la regulación extrínseca se correlaciona positivamente con la regulación y motivación intrínsecas y se correlaciona negativamente con el apoyo a la autonomía, la motivación intrínseca y la intención de actividad física. De manera similar, la motivación se correlaciona positivamente con la regulación introyectada y la regulación externa, pero se correlaciona negativamente con el apoyo a la autonomía, la motivación intrínseca y la intención de actividad física. La intención de actividad física se correlacionó positivamente con el apoyo a la autonomía, la motivación intrínseca y la regulación afirmada y se correlacionó negativamente con la regulación introyectada, la regulación extrínseca y la excitación.

Discusión

Con este trabajo, el objetivo ha sido analizar la correlación entre las variables que giran en torno al estudio de apoyo a la autonomía en EF: relación con la motivación y la intención de ser físicamente activo.

En este estudio, Baena et al. (2013) se confirmó que la variable apoyo a la autonomía tiene una correlación positiva con la voluntad de realizar actividad física y también se encontró que estaba relacionada en un estudio que analizó a 758 estudiantes de secundaria de la región de Murcia. La muestra estuvo compuesta por 347 hombres y 411 mujeres. El rango de edad fue de 12 a 18 años. Por lo tanto, estos resultados respaldan los hallazgos actuales sobre la correlación entre el apoyo a la autonomía y las intenciones de actividad física.

En un estudio realizado por Gallegos et al. (2014) en una muestra de 758 estudiantes, incluidos 347 varones y 411 estudiantes de secundaria de la región de Murcia, España, se analizó que el apoyo a la autonomía se relacionaba positivamente con los objetos internos, externos y autoidentificados. También midieron otras variables en su estudio, como el disfrute y el aburrimiento, y encontraron resultados positivos en cuanto a las intenciones de actividad física. Por lo tanto, estos resultados respaldan los hallazgos del presente estudio sobre la correlación entre el apoyo a la autonomía y la motivación intrínseca y la regulación percibida.

En otro estudio de Aibar et al. (2015), analizaron la correlación entre el apoyo a la autonomía y la voluntad de realizar actividad física entre un total de 831 adolescentes, incluidos 372 niños y 459 niñas, de Huesca, España. A través de este estudio pudimos confirmar una correlación positiva y, más bien, parecía corresponder a una correlación positiva con la variable apoyo a la autonomía con la intención de realizar actividad física.

En el mismo estudio de Torres et al. (2015) seleccionaron 147 niñas y 107 niños de entre 14 y 20 años. El estudio encontró que la motivación intrínseca y el control percibido se correlacionaban positivamente con las intenciones de actividad física, mientras que la motivación tenía un efecto negativo sobre las variables anteriores. Por tanto, los resultados encontrados por los autores antes mencionados son consistentes con los resultados del presente estudio en cuanto a motivación intrínseca, control determinado por la intención de actividad física y asociaciones negativas con baja motivación.

Las investigaciones de Valero et al. (2020) como resultado de dirigirse a un total de 388 estudiantes de secundaria (217 hombres, 171 mujeres) con edades entre 12 y 17 años, se encontró que la motivación intrínseca y la regulación identificadas estaban relacionadas positivamente con el apoyo a la autonomía, y este estudio mostró resultados positivos. Échale un vistazo. En este estudio, medimos las correlaciones entre la motivación intrínseca a lo largo de líneas medidas, la regulación impulsada por el apoyo a la autonomía y las variables de control de estilo, competencia, comunicación y estilo de vida.

En esta línea, estudios de Fernández et al. (2021) se incluyeron 351 estudiantes que recibieron educación física desde primer año hasta primero de Bachillerato en cuatro instituciones de Huelva. De ellos, 184 son hombres y 167 son mujeres. Los resultados de este estudio, incluida la motivación intrínseca y el control percibido, se correlacionaron positivamente con diversas intenciones de realizar actividad física. En este estudio también se midieron y desalentaron variables competitivas, relacionales e innovadoras. Estos resultados son consistentes con estudios previos.

En el estudio de Trigueros et al. (2019) La muestra estuvo compuesta por 988 niños y niñas de entre 15 y 17 años matriculados en tercer y cuarto grado de educación secundaria en una institución pública de Valencia, España. En este estudio, investigamos la correlación entre la intención de actividad física y el apoyo a la autonomía. En este estudio también se midieron las variables de autoconcepto físico, apoyo a la autonomía, disfrute, confianza y control psicológico. Por lo tanto, el presente estudio confirma estudios similares con correlaciones positivas.

En otro estudio, Cuevas et al. (2014) para educación física fueron seleccionados 270 estudiantes españoles (131 hombres, 139 mujeres) de edades comprendidas entre 14 y 17 años y de 3º y 4º de Educación Secundaria. El objetivo era descubrir si la motivación intrínseca coincide con la intención de ser físicamente activo, sus resultados fueron positivos. También midieron la salud física, el atractivo físico, la fuerza y la autoestima física. Esta correlación se asocia con los resultados de este estudio, que mostró una relación positiva entre la intención y la motivación intrínseca para la actividad física.

En este estudio, Fernández et al. (2021) la muestra para este estudio estuvo compuesta por 351 estudiantes de educación física de cuatro academias. El objetivo de este estudio fue analizar las variables entre actividad física y motivación intrínseca, que revelaron una correlación positiva y una correlación negativa con la pérdida de motivación. Además, como resultado del examen de las variables competencia, comunicación y novedad, los resultados de este estudio se asocian con los autores y sus correlaciones mencionadas anteriormente. Por lo tanto, el presente estudio confirma estudios similares con correlaciones positivas.

Como limitaciones del presente estudio se menciona que fue seleccionado por conveniencia, no se sometió a un proceso de aleatorización y los resultados fueron transversales, lo que sugiere que no se puede sugerir una relación causal. Como perspectiva futura, se recomienda que la investigación que involucra intervenciones experimentales para apoyar la autonomía Moreno et al. (2019) y en la motivación González et al. (2011) se ha demostrado que niveles crecientes de estas variables en las clases de educación física influyen en las intenciones de actividad física de los estudiantes.

Conclusiones

Se concluye a partir del objetivo de estudio que se determinó la correlación positiva que existe entre el apoyo a la autonomía, motivación y éstas con la intención de ser físicamente activo en estudiantes de bachillerato. Por lo que docentes que promuevan en sus clases de educación física estilos de enseñanza a favor del apoyo a la autonomía y de la motivación estarían provocando en sus estudiantes la intención futura de ser físicamente activo y en consecuencia adherencia a las clases de Educación Física.

Referencias

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

psicología del deporte, 24(1), 155-161
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639018>

Álvarez, E. F., López, J. C., & Pérez-Tejero, J. (2016). Intención de ser físicamente activos entre estudiantes de EF: diferencias según la obligatoriedad de la enseñanza. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (414), 39-51. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i414.479>

Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., & Martínez-Molina, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 46-49. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34523>

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 123-139.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246002>

Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education*, 84(6), 740-756.
[https://doi.org/10.1002/1098-237X\(200011\)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3)

Cuevas, R., Contreras, O., Fernández, J. G., & González-Martí, I. (2014). Influencia de la motivación y el autoconcepto físico sobre la intención de ser físicamente activo. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(1), 17-24.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243033030003>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

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

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_6

- Duncan, D. T., Wolin, K. Y., Scharoun-Lee, M., Ding, E. L., Warner, E. T., & Bennett, G. G. (2011). Does perception equal reality? Weight misperception in relation to weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese US adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-9.
10.1186/1479-5868-8-20. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-20>
- Faison-Hodge, J., & Porretta, D. L. (2004). Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(2), 139-152. <https://doi.org/10.1123/apaq.21.2.139>
- Feliz de Vargas Viñado, J., & Herrera Mor, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*.
<https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Fernández-Espínola, C., Jorquera-Jordán, J., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2021). Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de educación física. *Sport Health Res*, 13, 467-480.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/jshr/article/view/91224>
- Gallegos, A. G., Extremera, A. B., Fuentes, J. A. S., & Molina, M. M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/199501>
- Gallegos, A. G., Extremera, A. B., Fuentes, J. A. S., & Molina, M. M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/199501>
- Godin, G., Anderson, D., Lambert, L. D., & Desharnais, R. (2005). Identifying factors associated with regular physical activity in leisure time among Canadian adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 20(1), 20-27. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-20.1.20>
- González-Cutre Coll, D., Sicilia Camacho, Á., & Moreno Murcia, J. A. (2011). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de Educación Física.
[https://doi: 10-4438/1988-592X-RE-2010-356-056](https://doi:10-4438/1988-592X-RE-2010-356-056)
- González-Cutre Coll, D., Sicilia Camacho, Á., & Moreno Murcia, J. A. (2011). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de Educación Física.

[https://doi: 10-4438/1988-592X-RE-2010-356-056](https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2010-356-056).

- 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(3), 453-463. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7811633/>
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/1356336X0404061>
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/1356336X04040618>
- Heredia-León, D. A., Valero-Valenzuela, A., Gómez-Mármol, A., & Manzano-Sánchez, D. (2023). Motivational Profiles in Physical Education: Differences at the Psychosocial, Gender, Age and Extracurricular Sports Practice Levels. *Children*, 10(1), 112. <https://doi.org/10.3390/children10010112>
- Jiménez, A. R., Medrano, A. W., Del Villar, Ó. A. E., & Torres, R. P. H. (2010). Validez del cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Pierón en jóvenes del norte de México. *Redie: Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 12(2), 8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15515989008>
- Montero, I., & León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of clinical and health psychology*, 5(1), 115-127. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33701007>
- Moreno, J. A., & Llamas, L. S. (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza*, 25(1), 137-155. [file:///d:/usuario/nueva%20carpeta%20%20copia%20\(2\)/articulo%20noviembre%2015-11-2023/oca,+271-997-1-ce.pdf](file:///d:/usuario/nueva%20carpeta%20%20copia%20(2)/articulo%20noviembre%2015-11-2023/oca,+271-997-1-ce.pdf)
- Moreno, J. A., González-Cutre, D. y Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: the Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *Spanish Journal of Psychology*, 12, 327-337. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001724>

- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.
<https://doi.org/10.25009/pys.v17i2.710>
- Moreno-Murcia, J. A., Hernández, E. H., Alonso, J. L. N., León, J., Valenzuela, A. V., & Conte, L. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 83-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.337761>
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- 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>
- Núñez, J. L., León, J., Grijalvo, F., & Albo, J. M. (2012). Measuring autonomy support in university students: the Spanish version of the Learning Climate Questionnaire. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1466-1472.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4651544>
- OMS (2018). Actividad Física. Recuperado el 1 de noviembre del 2020 de:
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., González-Gross, M., Wärnberg, J., ... & Avena, G. (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). *Revista española de cardiología*, 58(8), 898-909. <https://doi.org/10.1157/13078126>
- Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
[file:///d:/usuario/nueva%20carpeta%20%20copia%20\(2\)/articulo%20noviembre%2015-112023/dialnetrelacionentreusodelasnuevastecnologiasysobrepesoin5353331.pdf](file:///d:/usuario/nueva%20carpeta%20%20copia%20(2)/articulo%20noviembre%2015-112023/dialnetrelacionentreusodelasnuevastecnologiasysobrepesoin5353331.pdf)
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *Sports, Play and Active Recreation for Kids. American journal of public health*, 87(8), 1328-1334. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- Torres, B. J. A., Membrilla, I. N., Pérez, G. P., & Buñuel, P. S. L. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (34), 26-41. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
- Valero-Valenzuela, A., Merino-Barrero, J. A., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Fernández-Merlos, J. D., & Moreno-Murcia, J. A. (2020). Influencia del estilo docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en educación física. *Universitas Psychologica*, 19, 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Handbook of sport psychology*, 2(1), 389-416. <https://doi.org/10.4236/ce.2014.52018>
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (4), 454-478. https://www.researchgate.net/publication/247204757_Passion_and_performance_attainment_in_sport
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). Un viaje alrededor de alfa y omega para estimar la fiabilidad de consistencia interna. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 33(3), 755-782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>