

Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

CLIMA MOTIVACIONAL EN LAS CLASES DE
EDUCACIÓN FÍSICA: APLICACIÓN A LAS
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
FÍSICO-DEPORTIVAS

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Carmen Monteagudo Rodríguez

Tutor/a: Manuel Jacob Sierra Díaz

Junio 2024

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Breve repaso histórico de la Educación Física	4
1.2. La importancia de la actividad físico-deportiva en la vida	6
1.3. ¿Cómo aumentar los niveles de actividad físico-deportiva?	8
1.4. Plan de formación docente	10
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS	12
2.1. Tema y problema	12
2.2. Pregunta de investigación	12
2.3. Objetivos Principales	12
2.4. Hipótesis de partida	13
3. MÉTODO	14
3.1. Participantes	14
3.2. Variables e instrumentos	14
3.3. Análisis de datos	16
4. RESULTADOS	17
4.1. Estadística descriptiva: actividad físico-deportiva y motivos principales	17
4.2. Análisis de correlación	20
5. DISCUSIÓN	22
6. APLICACIONES PRÁCTICAS	24
7. LIMITACIONES Y POSIBLES EXTENSIONES	25
8. CONCLUSIONES	26
9. BIBLIOGRAFÍA	27
ANEXO I - Comité de ética	30

ÍNDICE DE TABLAS/FIGURAS

Tabla 1. Beneficios de la actividad física en los niveles físico, psicológico y social.	
Fuente: elaboración propia.	7
Tabla 2. Coeficientes de correlaciones entre los motivos de realizar las actividades físico-deportivas extraescolares y los instrumentos de medida.	21
Ilustración 1. Objetivos principales de la Educación Física (LOMLOE). Fuente: elaboración propia.....	5
Ilustración 2. Necesidades Psicológicas Básicas. Adaptado de Cañadas et al. (2021:163). Fuente: elaboración propia.....	8
Ilustración 3. Teoría de las Metas del Logro. Fuente: elaboración propia.....	9
Ilustración 4. Objetivos Principales de la investigación.....	13
Ilustración 5. Encuesta realizada (1).	15
Ilustración 6. Encuesta realizada (2).	16
Ilustración 7. Gráfico circular sobre la práctica de la actividad físico-deportiva.	17
Ilustración 8. Recuento de los tipos de deportes y actividad física practicada.	18
Ilustración 9. Bloque de motivos 1 para realizar actividad físico-deportiva.....	18
Ilustración 10. Bloque de motivos 2 para realizar actividad físico-deportiva.....	19
Ilustración 11. Bloque de motivos 3 para realizar actividad físico-deportiva.....	19
Ilustración 12. Bloque de motivos 4 para no realizar actividad físico-deportiva.	20

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día nadie discute la importancia de la actividad físico-deportiva en la sociedad, como actividad transversal, puesto que aúna conceptos de salud, educativos, psicológicos, pedagógicos y sociales, siendo además un recurso importante a la hora de promover la integración y la igualdad, tal y como se puede concluir de distintas investigaciones empíricas (Warburton y Bredin, 2019). De hecho, diversas son las instituciones que abogan por una práctica físico-deportiva diaria para fortalecer un estilo de vida activo y saludable. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS; 2020: 3) ha establecido que los niños de entre 5 a 17 años deben realizar por lo menos una media de 60 minutos diarios de actividad física incluyendo actividades aeróbicas de fortalecimiento muscular por lo menos tres días a la semana.

1.1. Breve repaso histórico de la Educación Física

No obstante, si analizamos la historia de la actividad física dentro de los diferentes currículos educativos, podemos comprobar que no siempre se le ha dado la misma importancia o valor a este tipo de actividades. Esto se debe fundamentalmente a que estamos hablando de una acción humana sujeta a los vaivenes de la historia y de la sociedad. Por ejemplo, durante la Edad Media (s. V – s. IX y X) los nobles realizaban actividad física como parte de su oficio caballeresco orientado al entrenamiento con el caballo para prepararse, entre otros menesteres, para la batalla (Fernández-Losa y Martínez-Rodríguez, 2003). De hecho, no fue hasta la Edad Moderna cuando Jean Jacques Rousseau (1712-1776) comenzó a dar forma a la Educación Física moderna, proponiendo unas bases que incluso hoy en día se pueden apreciar levemente. En concreto, con su obra “Emilio, o de la educación” se pone de manifiesto la necesidad de una educación natural que fomente la práctica de actividades físicas ligada a la sociedad (Rousseau, 2000:38).

En España, no será hasta el siglo XIX cuando la denominada “Gimnástica” se introduzca en la enseñanza primaria como una materia escolar. Esta se basa en los planteamientos de Gimnasia Pedagógica de Gut Muths. Dicho autor parte de la idea de que la inactividad física acarrea una diversidad de problemas que deben ser abordados a través de distintos tipos de ejercicios sencillos, libres y empleando elementos naturales (Muths, 1893).

Posteriormente con la Institución Libre de Enseñanza creada en 1876, recibirá un empuje mayor, dotando a esa materia de otros contenidos como el valor del juego, el deporte y las actividades deportivas al aire libre (Zatarain, 2023:30). El principal inconveniente de este periodo radica en la escasez de instalaciones adecuadas que reducían las prácticas gimnásticas a los centros privados.

Ya en el siglo XX, inspirados por los movimientos deportivos y olímpicos propuesto por T. Arnold y P. Coubertin respectivamente (Le Floc’hmoan, 1965), se comienza a dar

importancia no sólo a la actividad deportiva como parte del elenco de materias de enseñanza, sino también a la necesidad de formar docentes especialistas en la misma. Con la dictadura de Franco, se establece la obligatoriedad de disponer de un Certificado de Instructor Elemental de Educación Física (Zatarain, 2023:33), si bien se introduce de igual modo la separación por sexos tanto para la formación de instructores, como para la impartición de la materia. Con la Constitución española de 1978 en primer lugar y posteriormente con el desarrollo de la Ley del Deporte de 1980, se da el reconocimiento definitivo a la Educación Física, estableciendo su obligatoriedad en todos los niveles educativos, así como la creación de la especialidad para el profesorado de primaria.

Actualmente con la Ley Orgánica 3/2020 por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) y siguiendo su criterio de aprendizaje por competencias, los objetivos principales de la Educación Física se concentran en los siguientes apartados, esenciales para el propio aprendizaje:



Ilustración 1. Objetivos principales de la Educación Física (LOMLOE). Fuente: elaboración propia.

La propia descripción de competencias específicas a alcanzar con la Educación Física aportada por la LOMLOE, refrenda lo aportado al inicio de esta introducción (es decir, a la importancia de adquirir hábitos activos y saludables mediante una gran variedad de actividades físico-deportivas), puesto que se puede comprobar cómo contribuye a ser un elemento transversal que facilita el desarrollo personal, emocional y social del alumnado.

1.2. La importancia de la actividad físico-deportiva en la vida

Una vez alcanzado este punto y reconocida la importancia de la actividad físico-deportiva dentro del currículo escolar, podemos ir más allá y tratar de ahondar en aspectos tales como, las diferentes concepciones o apreciaciones que pueden existir en torno a la actividad deportiva, la importancia de la misma y los beneficios que aporta a niños y niñas y la motivación de estos en la práctica de la actividad físico-deportiva.

En este subapartado, trataremos de profundizar en uno de los problemas actuales a la hora de realizar actividades físico-deportivas orientadas a un estilo de vida activo y saludable mediante el análisis de la motivación del alumnado en este tipo de prácticas. Para ello comenzaremos definiendo los conceptos de Educación Física (EF) y motivación.

- La Educación Física es una disciplina y asignatura transversal que tiene en cuenta el cuerpo en su conjunto; permitiendo la realización de movimientos y el desarrollo de habilidades motrices. A su vez, esta asignatura impartida durante la vida escolar del alumnado desde muy pequeños educa en valores. Es importante por tanto tener en cuenta siempre esta doble vertiente u orientación de la asignatura, es decir, por una parte, la enseñanza de habilidades y movimientos, y por otro la tarea educativa para poder dirigir esas capacidades motrices (Calero y González, 2014).
 - La finalidad principal en la docencia de la asignatura de Educación Física es potenciar una plena participación por parte del alumnado tanto dentro, como fuera del centro escolar. Por ese motivo resulta esencial hacer llegar al alumnado desde edades tempranas, la importancia de la actividad física para el mantenimiento de una buena salud física, mental y social.
- Por actividad física, entendemos un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía y que así mismo engloba al concepto de ejercicio físico ya que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada con una meta y frecuentemente con el objetivo de mejorar la condición física personal (González-Gross, 2024).

Al margen de estas meras definiciones hay que tener en cuenta que la actividad física, es de vital importancia para el mantenimiento de un estilo de vida saludable y que esta importancia lo es igualmente en las fases de infancia y adolescencia, tal y como se muestra en la **Tabla 1** (Pérez-Navero y Tejero, 2018). Del mismo modo, contribuye positivamente a mejorar otros aspectos de tipo mental y social. Centrándonos en estos beneficios y focalizándose en las etapas antes mencionadas de infancia y adolescencia, podemos determinar que la actividad física contribuye a un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, un mantenimiento del equilibrio calórico y a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

A nivel psicológico existen pruebas científicas que demuestran que el ejercicio físico contribuye a mejorar el bienestar social, la autoestima, el nivel de competencia y la imagen corporal. Así mismo los estudios indican que los niños y niñas con niveles más bajos de actividad física presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos (Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006).

Por último y en el plano social, la práctica deportiva permite mejorar valores sociales como la cooperación, el respeto y la solidaridad (Jodra, et al., 2017:194).

Nivel Físico	Nivel Psicológico	Nivel Social
Crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético	Bienestar social	Cooperación
Mantenimiento del equilibrio calórico	Autoestima	Respeto
Prevención de enfermedades cardiovasculares	Nivel de competencia	Solidaridad
	Imagen corporal	

Tabla 1. Beneficios de la actividad física en los niveles físico, psicológico y social. Fuente: elaboración propia.

Volviendo a las definiciones de Educación Física y de actividad física, resulta claro que la primera gran diferencia entre ambos términos (asignatura y actividad), radica en la obligatoriedad de la primera frente a la segunda (Flores et al., 2022), si bien esta acción obligada es la razón por la cual se puede asegurar que en las clases de EF, es donde efectivamente tenemos la garantía de que todos realizan una actividad física (Menéndez y Fernández, 2018:121) gracias, en este caso, a la atenta supervisión del docente de la materia. Otro aspecto diferenciador sería el ámbito y el lugar de realización de las tareas. En el primer caso, la EF suele llevarse a cabo dentro del recinto escolar (o muy próximo a éste, previa autorización de los padres, madres o tutores legales de los alumnos); mientras que en segundo lugar se puede realizar en una gran diversidad de lugares tales como un polideportivo, una cancha de fútbol, una piscina, un parque o un tatami por mencionar varios ejemplos. Estos dos factores diferenciadores serán un aspecto de vital importancia a la hora de sopesar los elementos de la motivación para la realización de las prácticas deportivas, tal cual desarrollaremos más adelante en la presente investigación.

Otro de los elementos clave en el análisis a tener en cuenta es la edad, puesto que ya incluso dentro de la propia infancia [6-11 años] no es lo mismo ni el enfoque, ni el planteamiento, ni por supuesto el desarrollo y consecución de objetivos de la actividad física. Así, en etapas iniciales lo esencial es plantear tareas sencillas en cuanto a comprensión y ejecución y planteadas desde la perspectiva de juego y divertimento (Pérez-Navero et al., 2018). En la preadolescencia [8-12 años] comienzan ya a entrar en valor aspectos como la disciplina, respeto a normas y rivales, aprender a ganar y perder y la pertenencia a grupo. La adolescencia [12-18 años] permite a los jóvenes, junto con todo lo adquirido anteriormente, a crear un grupo de amigos, si bien en esta fase es donde se producen muchos abandonos puesto que el deporte ya comienza a ser profesional y muy competitivo. No obstante, existe un conjunto de pruebas científicas que indican que, aunque se cese en la actividad deportiva competitiva, el individuo que en su infancia y adolescencia ha realizado deporte tiende a mantenerlo en los primeros años de su edad adulta y en etapas posteriores. La razón es clara, puesto que ha podido durante su desarrollo identificar los beneficios en los distintos planos antes mencionados que la actividad física ha tenido en su vida. Por ese motivo, haber practicado deporte en la infancia reduce la probabilidad de convertirse en un adulto sedentario y obeso, del mismo modo reduce la morbilidad y mortalidad derivadas de enfermedades crónicas, mejora la masa ósea y, por tanto, reduce la probabilidad de padecer osteoporosis (Pérez-Navero et al., 2018). En definitiva, todo ello incrementa las posibilidades de convertirse en una persona adulta activa y sana (Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006).

1.3. ¿Cómo aumentar los niveles de actividad físico-deportiva?

Son numerosos los estudios que hablan sobre la importancia del clima motivacional, así como su conexión, interacción y dependencia de otros factores. En primer lugar, existe una clara relación con la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas, entendiendo por tales la autonomía, la competencia y la relación con los demás (Cecchini et al., 2013:99), tal y como se muestra en la **Ilustración 1**.

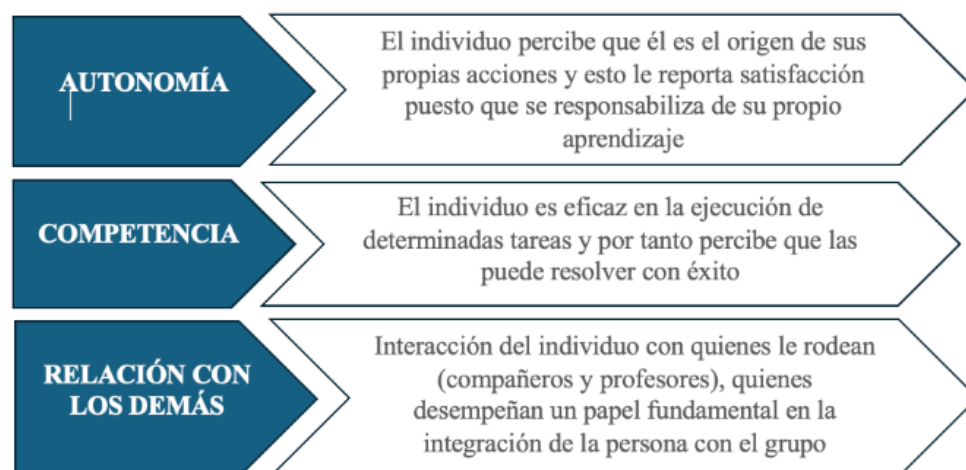


Ilustración 2. Necesidades Psicológicas Básicas. Adaptado de Cañadas et al. (2021:163). Fuente: elaboración propia.

Siguiendo este patrón, podemos comprobar que el hecho de ejecutar de manera autónoma tareas deportivas que implican esfuerzo produce satisfacción al individuo porque comprueba que es capaz de hacerlas por sí mismo. En el plano de la competencia le satisface porque las resuelve con éxito. Finalmente, en el ámbito de las relaciones sociales le permite integrarse con el grupo porque percibe que es aceptado al ejecutarlas correctamente por sus iguales y por el profesor/a. Sin embargo, este mismo patrón podría resolverse, pero en un sentido negativo, hablando en este caso de desmotivación si no consigue ejecutar las tareas de manera autónoma, si no las resuelve eficazmente y si por esa causa no consigue integrarse en el grupo como uno/a más. En ambos sentidos positivos y negativos comprobamos cómo de importante es el papel del profesor/a para lograr la consecución de los objetivos de la actividad física.

Junto con la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas, otro aspecto que influye en el clima motivacional es la orientación que el alumno/a da a la ejecución de las tareas a realizar en las actividades deportivas. Esta orientación puede ser analizada bajo el prisma de la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989). En estos casos, hablaremos de orientación a la tarea y de orientación al ego. Tal y como se puede observar en la **Ilustración 3**, en el primero de los supuestos el alumno/a persigue ejecutar eficazmente la tarea propuesta gracias a su esfuerzo personal, es decir, comparándose consigo mismo/a y comprobando que gracias al esfuerzo podrá desarrollar la actividad planteada de manera correcta; este tipo de orientación permite alcanzar mayores y mejores grados de diversión y disfrute dentro del propio proceso de aprendizaje, si bien no suele ser el más habitual. En el segundo de los supuestos, el alumno/a persigue ejecutar la tarea mejor que los demás y de ese modo su éxito consiste en lograr ser el mejor; es evidente por tanto que en estos casos la aparición de la desmotivación es superior a la de la orientación a la tarea y por tanto el grado de diversión y disfrute es menor (García et al., 2021:61).

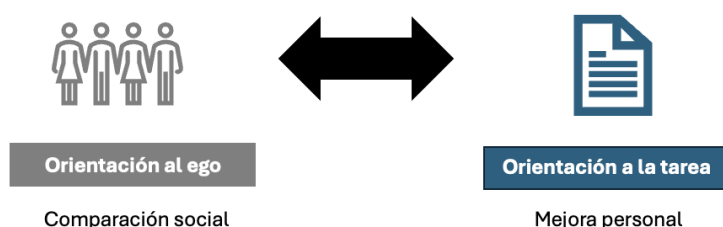


Ilustración 3. Teoría de las Metas del Logro. Fuente: elaboración propia.

Huelga decir que es fundamental nuevamente el papel del profesor/a como vertebrador para tratar de que la orientación hacia la tarea sea más relevante que al ego, independientemente de la naturaleza personal de cada individuo, puesto que lógicamente este aspecto de competitividad no se puede hacer desaparecer, pero sí tratar de orientarlo hacia aspectos menos desmotivacionales que tratar de ser siempre el mejor (Burgueño et al., 2024). En ambos aspectos, por tanto, el y la docente juegan un papel primordial, de ahí la necesidad de que estén formados/as y al tanto de las distintas orientaciones didácticas que le permitirán mejorar el clima en la clase.

Este aspecto cobra mayor importancia si cabe, si atendemos a la naturaleza del tipo de actividad física que estamos tratando, como es el de la actividad extraescolar. Tenemos que partir de la base de que queremos aunar múltiples aspectos dentro de este reducido espacio que apenas suele ocupar más de cuatro o cinco horas a la semana. Por un lado, permitir a los padres y madres una mayor y mejor conciliación laboral y familiar; no es extraño encontrar dentro del elenco de niños y niñas que realizan actividades extraescolares aquellos/as que simplemente acuden porque sus padres y madres así lo han decidido, en estos casos el extra de motivación extrínseca, es decir, la generada por el profesor/a o el responsable de la actividad, tiene que ser mayor aún si cabe para tratar de reconducirla hacia otra intrínseca. Por otro lado, tratar de acercar a los niños y niñas una actividad deportiva más específica, diferente por tanto en contenido e incluso en forma que la que desarrollan en el aula de la propia asignatura. Por otro lado, inculcar valores de deportividad, equipo y solidaridad tan necesarios para su posterior vida adulta, así como el trabajo en equipo; en estos casos el y la docente tiene que aunar esfuerzos hacia la tarea y no hacia el ego, puesto que este tipo de valores desmotivarían al individuo que tiende a destacar y ser el mejor sobre el resto de los componentes. Igualmente, crear dinámicas, amenas y divertidas, pero sin perder nunca de vista la vocación didáctica puesto que se está tratando de enseñar una actividad físico - deportiva; esto es importante si atendemos a la idea de que las extraescolares se llevan a cabo tras la finalización de la jornada lectiva y por tanto el alumnado puede llegar cansado, hastiado y desmotivado, máxime si tenemos en cuenta que muchas de ellas se vuelven a desarrollar dentro del propio recinto escolar y por tanto va a carecer de la percepción de que ha habido desconexión. Del mismo modo y como fin último, nace la idea de favorecer la creación de un hábito físico en los niños/as que les permita llegar a la edad adulta con mayores perspectivas de mantener una vida saludable y activa (Van der Smee et al., 2024).

1.4. Plan de formación docente

Estas ideas permiten poner de manifiesto la necesidad antes planteada de la formación del docente o del responsable de la actividad física extraescolar. Existen numerosos modelos pedagógicos, si bien por la naturaleza de la actividad y de los objetivos y dificultades antes planteadas el mejor orientado sería el de *Educación para la salud* (Fernández-Río et al., 2016:67). Las razones de tal elección se centran en la necesidad de que los estudiantes valoren el llevar a cabo una actividad física en sí misma considerada, por los diferentes motivos que les acerquen a la práctica (niveles de motivación autodeterminada), pero que su fin último sea simple y llanamente el ejercicio por sí mismo como una actividad de deleite personal (Hancox et al., 2024). Aquí por tanto caben los individuos que asisten obligados, los que lo hacen por destacar, los que acuden para divertirse, o para estar con sus amigos; todos ellos caben en una actividad extraescolar físico-deportiva que tenga como finalidad última la salud.

Atendiendo a este fin último, el profesor/a debería de tener presente a la hora de llevar a cabo su docencia tanto las Necesidades Psicológicas Básicas, como la orientación hacia la tarea. De hecho, la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2020) establece que, si los niños y niñas encuentran divertida, motivadora, interesante una actividad física, tenderán a

llevarla a cabo fuera de los ámbitos de la propia Educación Física puesto que se sentirán autónomamente motivados para ello (Fernández-Río et al., 2016:67). Esto es precisamente lo que persigue, entre otros objetivos, la actividad (físico-deportiva) extraescolar. Entonces, el y la docente (o el responsable de dichas actividades) deberá de favorecer la autonomía del niño/a, hacerle ver que es capaz de ejecutar distintas tareas por sí mismo gracias al esfuerzo y dedicación, a su vez que compruebe que las lleva a cabo de manera competente y que eso nuevamente le permita integrarse mejor en el grupo y ser aceptado por sus compañeros/as y por el profesor/a.

Con este patrón de funcionamiento se puede llegar a conseguir que el alumno/a interiorice los beneficios derivados de la actividad física y que le dé traslación más allá del ámbito académico y por supuesto lo mantenga en la edad adulta. Estas estrategias deberían de acompañarse de una didáctica flexible y abierta, donde la opinión de los niños/as pueda tenerse en cuenta, ya que esto refuerza positivamente la idea de la autodeterminación y de grupo, así como un lenguaje poco directivo, sin olvidar por supuesto que las pautas y normas han de establecerse siempre desde el principio a fin de evitar conductas disruptivas. Por último, una didáctica integradora de todas aquellas diversidades que el y la docente se pueda encontrar tratando de adaptarse a los diferentes tiempos de aprendizaje, así como conciliarlos, a fin de evitar la desmotivación de unos/as y el aburrimiento de otros/as.

Todos estos elementos influyen en la actividad física general y en la extraescolar en particular y dentro de todos ellos el papel del profesor/a es por tanto fundamental para inculcar la idea de vida saludable y el mantenimiento de ciertos hábitos en la edad adulta. Por tanto, el modelo de la Teoría de la Autodeterminación es aplicable al ámbito de las actividades extraescolares, así como todos los planteamientos pedagógicos sobre la vida saludable, todo ello vertebrado por el y la docente en un ambiente menos rígido y más participativo que el de una clase reglada de EF, puesto que se trata al fin y al cabo de una actividad “optativa” con un componente educativo menos formal pero igual de importante que en la escuela.

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS

Una vez revisada la trayectoria de la actividad física dentro del marco académico español y los beneficios que esa reporta a los individuos que la practican, vamos a acotar este estudio tratando de analizar la importancia de los diferentes aspectos motivacionales para la realización del ejercicio y más en concreto para el ámbito de las actividades extraescolares. Para ello, analizaremos, en primer lugar, la problemática existente, proponiendo una pregunta de investigación que conduzca a un objetivo principal claro y conciso para concluir con el establecimiento de algunas hipótesis de partida.

2.1. Tema y problema

Una vida alejada de actividad físico-deportiva diaria y regular afecta negativamente al estado de salud del individuo. Sin embargo, a pesar de los riesgos que ello conlleva en la salud, muchas son las personas que aun así deciden continuar con un estilo inactivo, empleando su tiempo libre en otras actividades que no son físicas. De esta manera, teniendo en cuenta las diversas teorías que orbitan en torno al concepto de motivación (como por ejemplo la Teoría de la Autodeterminación, Deci y Ryan, 2020), se hace necesario analizar exhaustivamente el nivel de motivación autodeterminada que pueden presentar los alumnos de EF en Educación Primaria con el fin de establecer o incluso pronosticar la adquisición de una vida activa y saludable a través de actividades físico-deportivas.

2.2. Pregunta de investigación

Esta investigación pretende dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿es el clima motivacional un factor psicológico relevante a la hora de aumentar o disminuir el tiempo de actividad físico-deportiva? y ¿de qué manera es posible incrementar los niveles de motivación ante la práctica de actividad físico-deportiva?

2.3. Objetivos Principales

Por todo lo mencionado en los subapartados anteriores (véase **Ilustración 4**), y teniendo en cuenta los beneficios que la actividad física produce en los estudiantes, el objetivo principal es analizar cómo el clima motivacional de las clases deportivas extraescolares influye en la percepción positiva que éstos tienen hacia un estilo de vida activo, deportivo y saludable. Además, el segundo objetivo es estudiar si los motivos que están detrás de la idea de continuar realizando dichas actividades proceden de una actitud motivante hacia la actividad físico-deportiva.

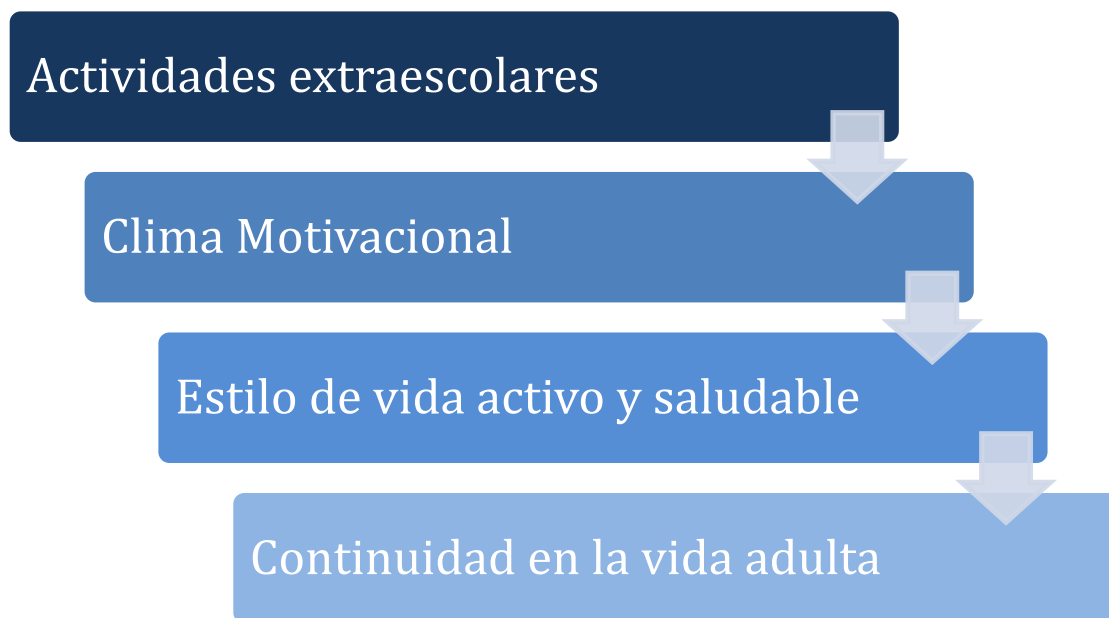


Ilustración 4. Objetivos Principales de la investigación.

2.4. Hipótesis de partida

Esta investigación parte de la hipótesis de que el clima motivacional de las actividades (físico-deportivas) extraescolares es alto, permitiendo una adhesión a un estilo de vida activo y saludable que acompañará al individuo a lo largo de toda su vida. Además, también se plantean que el nivel de motivación del participante proceda de un clima óptimo orientado a la tarea y que satisfaga en cierta medida las necesidades psicológicas básicas.

3. MÉTODO

3.1. Participantes

Para esta investigación se seleccionaron una muestra de 189 alumnos/as de 5º y 6º de Educación Primaria. En primer lugar, se pidió autorización al centro, que a su vez trasladó el consentimiento informado a los padres y madres de los niños/as. Paralelamente, tal y como se refleja en el Anexo I, se solicitó el visto bueno al Comité de Ética de la Universidad de Oviedo.

3.2. Variables e instrumentos

En primer lugar, se realizaron preguntas de orden demográfico tales como el curso al que pertenece, la realización de alguna actividad tanto en el curso pasado como en el presente y el tipo de actividad físico-deportiva que realizan habitualmente. A continuación, se obtuvo información sobre los motivos de práctica, la orientación a la tarea de la práctica deportiva y el perfil del educador mediante los siguientes cuestionarios:

- **Escala de Locus Percibido de Causalidad (PCLOC;** Ferriz et al., 2015). Se obtuvo el grado de motivación de los niños/as que acuden a la actividad física extraescolar. La escala está dividida en varias dimensiones en función del continuo de la Teoría de la Autodeterminación:
 - Motivación intrínseca: ítems 1, 7, 13 y 19.
 - Regulación Identificada: ítems 3, 9, 15 y 21.
 - Regulación Introyectada: ítems 4, 10, 16 y 22.
 - Desmotivación: ítems 6, 12, 18 y 24.

Para cada una de las dimensiones los alumnos deben escoger el ítem que más se corresponda con su realidad. Cada dimensión mostró obtener valores de fiabilidad aceptables: en la primera dimensión ($\alpha = 0,545$), en la segunda dimensión ($\alpha = 0,654$), en la tercera dimensión ($\alpha = 0,835$) y en la cuarta dimensión ($\alpha = 0,919$).

- **Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE,** Wilson et al., 2006, en Moreno-Murcia et al., 2011). El grado de orientación hacia la tarea se obtuvo en una escala de una única dimensión (compuesta por los ítems originales 1, 3, 4, 10, 13, 14 y 18) mediante una escala tipo Likert que tomaba valores desde el 1 (Falso) hasta el 6 (Verdadero). La escala ofreció un índice de fiabilidad bueno ($\alpha = 0,832$), por lo que es ideal para realizar los análisis estadísticos.
- **Medida de la percepción del clima motivacional generado por el docente en Educación Física (MCMDEF;** Papaianou et al., 2007). Para analizar la importancia del educador/a como agente social para generar un buen clima en el aula se realizó una ligera modificación del cuestionario, cambiando el nombre docente por el de educador/a. Además, se analizó una única dimensión que contenía los ítems originales

2, 8, 11, 12, 14, 20 y 24 a través de una escala tipo Likert que tomaba valores desde el 1 (Falso) hasta el 6 (Verdadero). Dicho instrumento ofreció un índice de fiabilidad excelente para esta investigación ($\alpha = 0,913$).

Las dos siguientes imágenes (**Ilustración 5 y 6**) muestran la encuesta realizada a los niños y niñas de segundo ciclo.

MARCA CON UNA CRUZ TU RESPUESTA EN CADA CUADRO

NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA	5º EDUCACIÓN PRIMARIA	☐
	6º EDUCACIÓN PRIMARIA	☐

1, ¿Haces alguna actividad después del colegio?

SI ☐ NO (contesta solo a las preguntas 2 y 7) ☐

2, ¿Hiciste alguna actividad el año pasado?

SI ☐ NO ☐

3, ¿Qué actividad haces?

Baloncesto	☐
Fútbol	☐
Judo	☐
Pádel	☐
Tenis	☐
Iniciación deportiva	☐
Ajedrez	☐
Baile Moderno	☐
Robotix (contesta solo a la pregunta 7)	☐
Arte y Creatividad (contesta solo a la pregunta 7)	☐
Lego (contesta solo a la pregunta 7)	☐
Otra (decir cual y contestar solo a la pregunta 7)	☐

4, ¿Por qué motivo te apuntaste? (Escoge una respuesta de las cuatro que se proponen en cada apartado):

APARTADO 1:

Porque la Educación Física es divertida	☐
Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades	☐
Porque la Educación Física es estimulante	☐
Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades	☐

APARTADO 2:

Porque quiero aprender habilidades deportivas	☐
Porque es importante para mí hacerlo bien en Educación Física	☐
Porque quiero mejorar en el deporte	☐
Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida	☐

APARTADO 3:

Porque quiero que el/la profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante	☐
Porque me sentiría mal conmigo mismo si no lo hiciera	☐
Porque quiero que los/as otros/as estudiantes piensen que soy hábil	☐
Porque me preocupa cuando no lo hago	☐

APARTADO 4:

Pero no sé realmente por qué me apunté	☐
Pero no comprendo por qué debemos de hacer actividades extraescolares	☐
Pero siento que estoy perdiendo mi tiempo en la actividad extraescolar	☐
Pero no puedo comprender lo que estoy sacando de la actividad extraescolar	☐

Ilustración 5. Encuesta realizada (1).

5, En las actividades extraescolares deportivas (contesta según el nivel de acierto con la respuesta dada, siendo la 1 la totalmente falsa y 6 la completamente verdadera):

Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal
 Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quién soy
 Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes
 Siento camaradería con mis compañeros porque hacemos ejercicio por la misma razón
 Me siento cercano a mis compañeros de ejercicios porque ellos saben lo difícil que pueden ser los ejercicios
 Estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes
 Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos

FALSO	Bastante Falso	Algo falso	Algo verdadero	Bastante verdadero	VERDADERO

6, Mi profesor/a de la actividad extraescolar (contesta según el nivel de acierto con la respuesta dada, siendo la 1 la totalmente falsa y 6 la completamente verdadera):

Quiere que aprenda habilidades y juegos para que mis compañeros de clase me acepten
 Se siente muy satisfecho cuando yo intento aprender una habilidad y esto hace que otras personas me aprecien
 Cree que es importante hacer bien la habilidad o juego, para que los demás me aprecien
 Es muy feliz cuando aprendo nuevas habilidades y juegos
 Presta especial atención a si mis habilidades están mejorando
 Me ayuda en el aprendizaje de cómo mejorar mis habilidades en juegos y ejercicios
 Se asegura de que entienda cómo realizar una nueva habilidad antes de que la clase avance hacia el aprendizaje de otra habilidad

FALSO	Bastante Falso	Algo falso	Algo verdadero	Bastante verdadero	VERDADERO

7, ¿El año próximo te apuntarás a una actividad extraescolar que implique hacer deporte?

Si

☐ No

Ilustración 6. Encuesta realizada (2).

3.3. Análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico se empleó el programa IBM SPSS Versión 27. Previamente, se tabularon los resultados de los cuestionarios en una hoja de Microsoft Excel con el objetivo de analizar visualmente los datos perdidos. De hecho, los alumnos que marcaron que no realizan ningún tipo de actividad físico-deportiva después del colegio fueron descartados del análisis.

En primer lugar, se analizó la distribución de los datos de las variables dependientes mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov. A continuación, se realizó un análisis estadístico que incluyó la extracción de medias y desviaciones típicas de las variables demográficas y de los motivos por el que se realizan las actividades físico-deportivas señaladas (Escala PCLOC). A este respecto, se construyeron varios gráficos de sectores y de barras. Por último, se realizó un análisis de correlación con el fin de estudiar la relación existente entre los motivos principales de práctica (escala PCLOC), la orientación a la tarea (escala PNSE) y el tipo de rol que adquiere el educador durante la práctica deportiva extraescolar (escala MCMDEF).

4. RESULTADOS

Para procurar contribuir a las respuestas de las preguntas de investigación planteadas en los apartados anteriores, se subdividirá esta sección en varias partes. En la primera de ellas, analizaremos las variables más descriptivas y en la segunda estudiaremos los motivos de práctica con variables relacionadas con distintos niveles de motivación y el rol del docente de EF hacia dicha práctica.

4.1. Estadística descriptiva: actividad físico-deportiva y motivos principales

En primer lugar, de la muestra total de los encuestados, el 47,62% ($n = 90$) procede de Quinto y el 52,38% ($n = 99$) de Sexto. En relación con la primera pregunta de investigación planeada, el diagrama circular izquierdo de la **Ilustración 7** muestra que más del 90% ($n = 179$) del alumnado realiza por lo menos una actividad física. Sin embargo, teniendo en cuenta el diagrama circular derecho, se observa un ligero descenso de la actividad física realizada en el horario extraescolar con respecto al año pasado ($n = 180$).

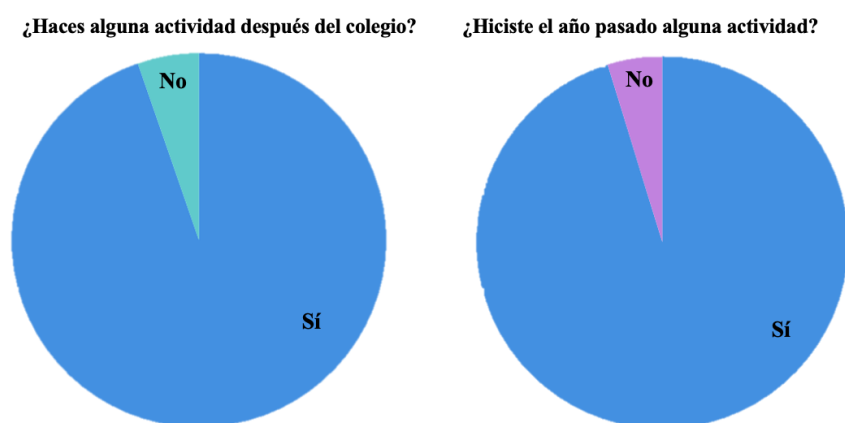


Ilustración 7. Gráfico circular sobre la práctica de la actividad físico-deportiva.

Tal y como se demuestra en la **Ilustración 8**, con respecto al tipo de actividad física que están realizando los encuestados en el presente curso académico se destacan aquellos que son los más practicados en España: baloncesto y fútbol. Además, también se observa preferencia por el baile moderno y la natación. Otros deportes que los alumnos han destacado han sido el karate, atletismo, esquí, equitación, artes marciales, ciclismo, rugby y surf. Además, y aunque no sean considerados actividades físico-deportivas, en una menor medida también se destacó la música, el dibujo y la robótica [en * en la figura por no ser considerada una actividad físico-deportiva].

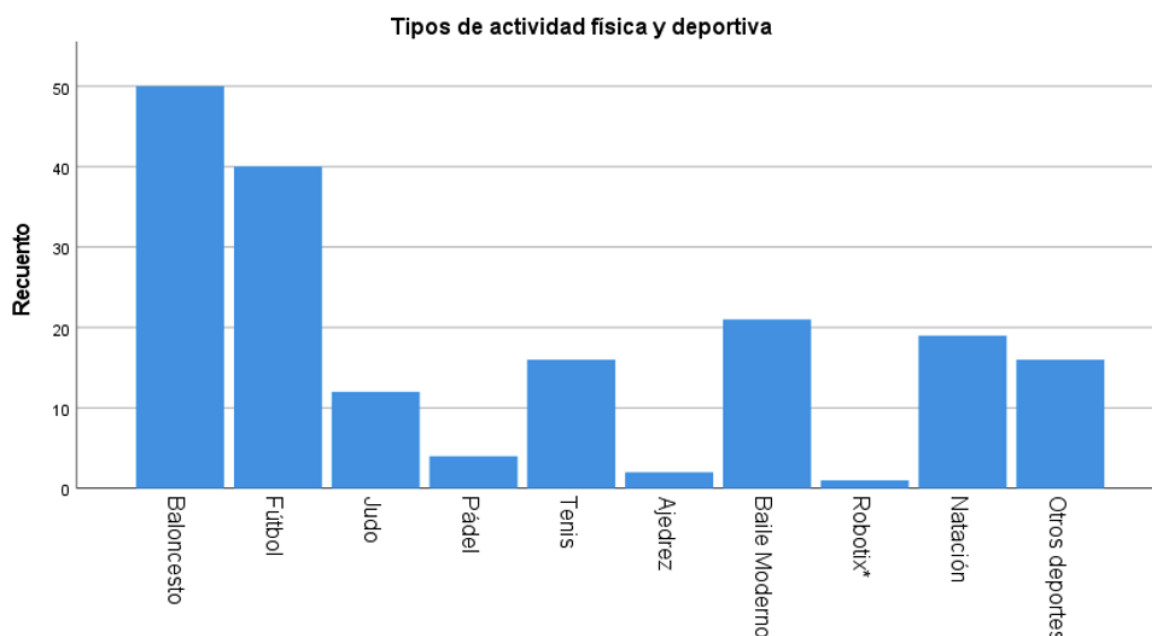


Ilustración 8. Recuento de los tipos de deportes y actividad física practicada.

A continuación, se muestran los resultados relativos a los motivos de práctica de las actividades físico-deportivas mostradas en la **Ilustración 9**. A este respecto, se destaca que la mayoría de los alumnos han señalado que están inscritos en actividades extraescolares por el disfrute de aprender nuevas habilidades (véase **Ilustración 9**), por la importancia de mejorar en el deporte (véase **Ilustración 10**) y por sentirse mal consigo mismo si no se realizara la(s) actividad(es) (véase **Ilustración 11**).

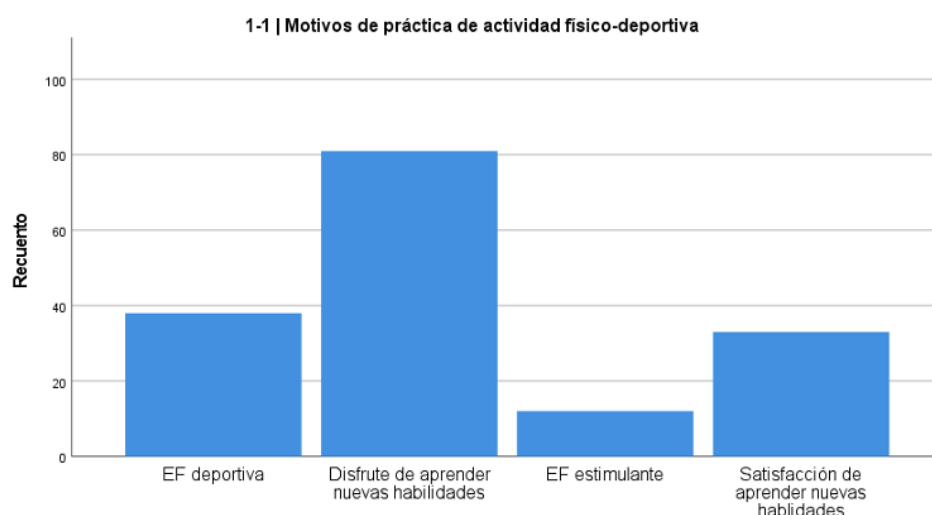


Ilustración 9. Bloque de motivos 1 para realizar actividad físico-deportiva.

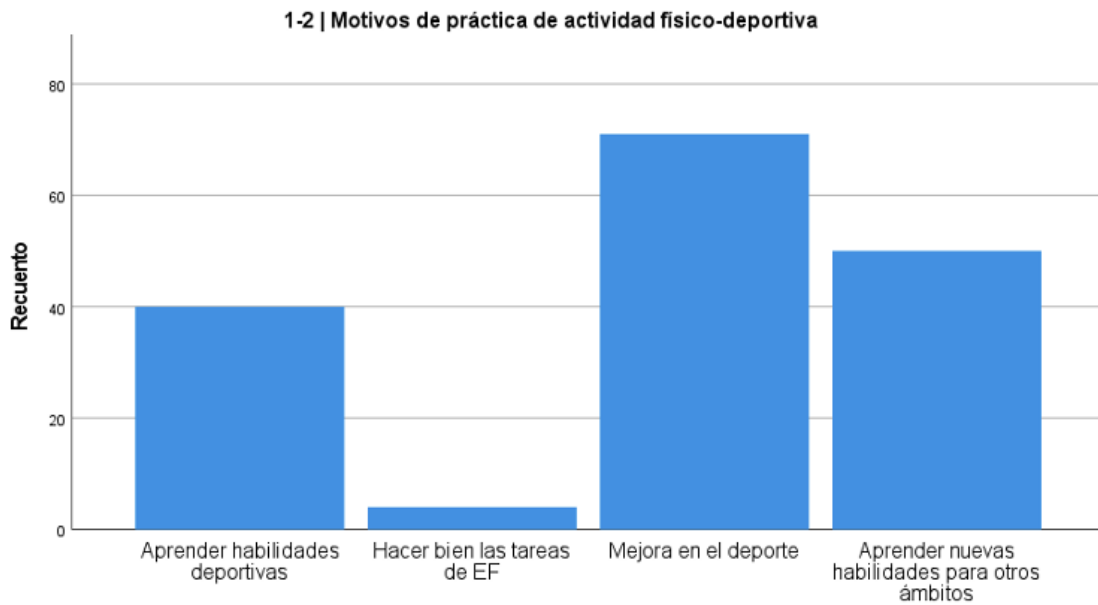


Ilustración 10. Bloque de motivos 2 para realizar actividad físico-deportiva.

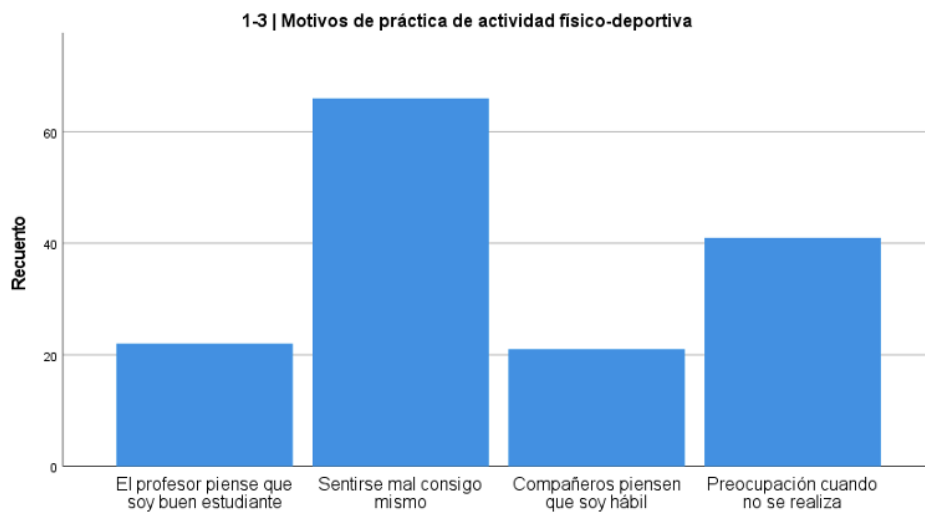


Ilustración 11. Bloque de motivos 3 para realizar actividad físico-deportiva.

Además, se destaca la baja cantidad de respuestas en los motivos relacionados con el poco entendimiento a la hora de realizar actividad físico-deportiva extraescolar, tal y como se puede observar en la **Figura 12**.

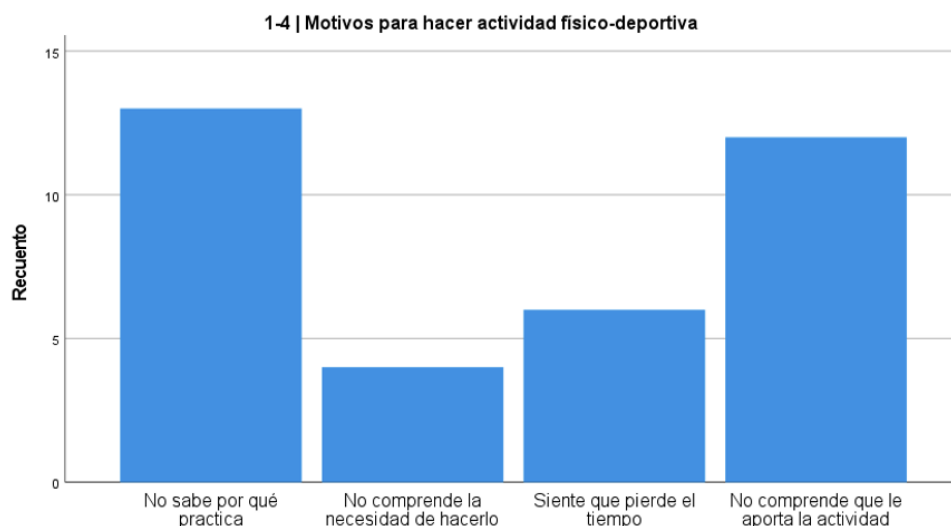


Ilustración 12. Bloque de motivos 4 para no realizar actividad físico-deportiva.

4.2. Análisis de correlación

En esta parte de resultados se pretende dar respuesta al segundo objetivo de la investigación acerca de las relaciones que pueden existir entre los motivos anteriormente indicados para la práctica (y no práctica) de actividad físico-deportiva, el grado de motivación autodeterminada del alumno y el tipo de perfil que tiene el responsable de dichas actividades extraescolares.

En primer lugar, se debe estudiar la normalidad de las variables dependientes con el objetivo de determinar la prueba estadística más apropiada. El test Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefors, oportuno para tamaños muestrales mayores de 50 participantes, indica que las variables dependientes objeto de estudio no siguen una distribución normal: $D(188) = 0,213$; $p < 0,050$.

El estudio de las correlaciones se llevó a cabo teniendo en cuenta el procedimiento de Spearman (propio de la Estadística no paramétrica). Para ello, en primer lugar, se procedió a sumar los ítems de cada uno de los dos cuestionarios objeto de estudio relativos al grado de motivación autodeterminada y al perfil del responsable del programa de actividades (monitor y/o docente). La **Tabla 2** muestra los resultados del análisis de las variables. En este caso, se observa como los motivos más relacionados con la orientación a la tarea (bloque 1, 2 y 3; que corresponde con las ilustraciones Ilustraciones 9, 10 y 11) obtienen un coeficiente de correlación positiva mientras que los motivos más relacionados con cuestiones negativas obtienen un coeficiente de correlación negativa. Es decir, se observan indicios de una relación entre la orientación a la tarea y el modo en el que el educador apoya un ambiente encaminado a la mejora de habilidades personales. Sin embargo, la mayoría de estos resultados se aproximan al 0 lo que sugiere que más evidencia empírica es necesaria para confirmar la dirección y la fuerza de mencionadas correlaciones.

	Motivo bloque 1	Motivo bloque 2	Motivo bloque 3	Motivo bloque 4	Orientación a la tarea
Orientación a la tarea	0,108	0,190**	0,181*	-0,047	1
Perfil del educador/a	0,182*	0,176*	0,167*	-0,012	0,478**

* $p < 0,050$; ** $p < 0,001$

Tabla 2. Coeficientes de correlaciones entre los motivos de realizar las actividades físico-deportivas extraescolares y los instrumentos de medida.

Finalmente, el test U de Mann-Whitney no determinó diferencias estadísticamente significativas de las dos escalas con respecto a los dos cursos ($Z = -0,746$; $p = 0,455$ para la escala del grado de motivación y $Z = -1,399$; $p = 0,162$ para la escala del perfil del responsable).

5. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo ha sido analizar la posible relación entre el clima motivacional de las actividades extraescolares y el estilo de vida saludable, así como verificar si dicha motivación procede de una orientación a la tarea que satisface las necesidades psicológicas básicas, donde el papel del educador/a de dicha actividad es fundamental para alcanzar los niveles de motivación autodeterminada deseada. Este fin último de orientar hacia un estilo de vida saludable, lo tenemos que entender en un sentido amplio, puesto que conlleva no simplemente aspectos físicos, como serían peso adecuado, agilidad, habilidad motora, salud cardiovascular, sino también aspectos de bienestar psicológico, de ahí la importancia de estudiar en nuestra recogida de datos, variables como el papel del responsable y la pertenencia al grupo que practica deporte con el niño/a encuestado. Todo ello se debe a que hacer una actividad físico-deportiva en un ambiente adecuado, fomentará no solo adherencia hacia el deporte en sí mismo, sino también potenciará el desarrollo de habilidades sociales tanto en el ambiente escolar como fuera de él (Menéndez y Fernández-Río, 2017; 134).

Para comenzar con el análisis, siguiendo el esquema conceptual descrito en Cecchini et al. (2013) y Cañadas et al. (2021), con respecto a la relación entre el clima motivacional y las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), podemos comprobar que (por los resultados obtenidos dentro de los cuatro apartados que comprenden el bloque 4 de la encuesta) el hecho de ejecutar de manera autónoma tareas deportivas que importan esfuerzo produce satisfacción al individuo porque comprueba que es capaz de hacerlas; esta relación se pone de manifiesto en la clara respuesta mayoritaria del primer resultado motivacional de la encuesta realizada, puesto que se “disfruta aprendiendo nuevas habilidades”. En el plano de competencia siente satisfacción porque las resuelve con éxito, e igualmente vemos esta relación con las respuestas “mejorar en la práctica deportiva” y “sentirse mal si no las realiza”. Debemos tener presente que las correlaciones obtenidas son positivas, lo cual refrenda aún más el grado de dependencia de variables.

Estos resultados están en consonancia con otras investigaciones realizadas tal cual se establece en Cecchini et al. (2013), donde se pone de manifiesto la existencia de un mayor patrón adaptativo cuando el clima motivacional se basa en una mejora personal, tal cual se observa en el presente estudio y los niños/as, se sienten más competentes. En dichos estudios se observa de igual modo que los objetivos relacionados con el dominio de la habilidad facilitan la continuidad de practicar deporte incluso después de dejar la escuela, fomentando como se comentaba al inicio de esta discusión la adherencia hacia la práctica deportiva, puesto que si esta es divertida (como se suele dar en el caso de las actividades extraescolares) la propensión a realizar un esfuerzo extra es mayor y por tanto se suele alcanzar un mayor nivel competencial.

En el ámbito de las relaciones sociales le permite integrarse con el grupo porque percibe que es aceptado al ejecutarlas correctamente por sus iguales y por el profesor/a. Este mismo patrón podría resolverse, pero en un sentido negativo, hablando en este caso de desmotivación si no consigue ejecutar las tareas de manera autónoma, si no las resuelve eficazmente y si por

esa causa no consigue integrarse en el grupo como uno/a más. En ambos sentidos positivos y negativos comprobamos cómo de importante es el papel del responsable para lograr la consecución de los objetivos de la actividad física.

Con respecto a los resultados obtenidos en los apartados de la encuesta que se refieren a la motivación (ítems comprendidos dentro de los bloques 5 y 6), podemos comprobar cómo son los que más se acercan a una mayor correlación tanto con respecto a la ejecución de la tarea, como con respecto al rol del responsable de la actividad extraescolar, teniendo además ambos valores un alto grado de significación. Por ese motivo, y a pesar de la limitación que se abordará más adelante con respecto al tamaño muestral, vemos cómo las actividades extraescolares se relacionan con niños/as motivados para la práctica deportiva, así como que esa motivación es altamente influida por el responsable. Estos resultados coinciden con los obtenidos en Flores Piñero et al. (2022), donde se pone de manifiesto cuán importante es el papel del profesor (en nuestro caso responsable de la actividad extraescolar) para mejorar el clima motivacional, así como generar una mejor aproximación a la tarea que permita ejecutarlas de manera más eficaz y satisfactoria para los alumnos/as.

Igualmente se corresponde con la revisión sistemática de la Teoría de la Autodeterminación llevada a cabo en Salazar y Gastélum (2020), donde se comenta que, a pesar de existir numerosos trabajos de esta índole entre adolescentes y jóvenes, no lo son tanto entre edades más tempranas y sin embargo es en este tipo de edades donde mejor se puede influir en la actitud más autodeterminada del niño/a; de este modo, cuando crezca se podrán crear patrones de adherencia hacia la práctica deportiva. También coincide cómo el papel del responsable, educador/a, profesor/a... es de suma importancia siendo el vehículo vertebrador de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

Esta misma relación entre aspectos sociales y las clases extraescolares, se ve respaldada también por los resultados obtenidos en Menéndez y Fernández-Río (2017), donde se lleva a cabo el estudio de la importancia de esos aspectos sociales, (con la novedad de la inclusión de metas de amistad) para desarrollar las necesidades psicológicas básicas, abriendo paso al estudio de la motivación desde un punto de vista social.

Estos resultados permiten aceptar la hipótesis planteada al inicio sobre cómo el clima motivacional de las actividades extraescolares es alto, permitiendo iniciarse y creando adherencia hacia práctica deportiva. Igualmente se acepta la hipótesis de la importancia del responsable de dicha actividad para crear el clima óptimo orientado a la tarea y que satisfaga las necesidades psicológicas básicas. Por este motivo es importante la formación de todos los implicados en el proceso físico-deportivo acerca de las pautas motivacionales, con el fin de que les resulte una herramienta conocida y puedan ponerla en práctica con resultados óptimos.

6. APLICACIONES PRÁCTICAS

Una vez determinada la importante relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el buen desempeño del responsable de la actividad extraescolar como vehículo para alcanzar el clima motivacional necesario y favorecer la adherencia hacia la actividad físico-deportiva en primera instancia y una vida saludable como fin último, sería interesante poner de manifiesto diferentes estrategias para tratar de alcanzar los objetivos deseados.

Entre tales podríamos mencionar el aprendizaje cooperativo, como uno de los que mejor se adaptarían a la dinámica de las extraescolares, así como potenciar esos valores de integración y de socialización antes vistos. De este modo el responsable de la actividad, dependiendo del tipo de deporte planteado podrá optar por incluir a todos los miembros hacia una *Interacción Promotora* (Fernández-Río et al., 2016:58); pensemos para ello en un entrenamiento de fútbol o baloncesto, donde todos interactúan con todos para tratar de funcionar como un único elemento y alcanzar las metas de equipo deseadas, sin perder de vista la propia *Responsabilidad Individual* (Fernández-Río et al., 2016:58) que en última instancia también beneficiaría al trabajo grupal. Si hablamos de actividades más individuales, como son entrenamientos de judo, tenis, pádel, etc., esta responsabilidad individual se podría trasladar a una colectiva a través de la formación de parejas o pequeños grupos, que favorecerían mejorar el clima de la clase en su conjunto, permitiendo de igual modo la mejora en la práctica deportiva a nivel individual.

Otros mecanismos prácticos podrían ser planear al inicio del curso una serie de objetivos decididos en grupo (responsable y participantes), y tratar de crear herramientas para la consecución de los mismos, de este modo se hace partícipe a los niños/as del diseño de las tareas (Moreno y Cervelló, 2010) y se genera una mayor implicación en la misma gracias a esta corresponsabilidad. Otra alternativa práctica podría ser fomentar la colaboración con otras instituciones (Moreno y Cervelló, 2010), como el propio Ayuntamiento, Federaciones Deportivas Municipales, etc., solicitando utilizar las diversas instalaciones que la ciudad oferte y que siempre pueden generar un clima novedoso a la actividad.

Igualmente, favorecer contactos con equipos de diferentes categorías o figuras deportivas de calado de la comarca que se acerquen a contar sus experiencias a los niños/as y permitan una mayor adherencia hacia la actividad de la que se tenía en primera instancia.

Son muchas las estrategias disponibles para crear una mayor y mejor motivación dentro de las actividades extraescolares que permitirán alcanzar los fines que persigue la práctica deportiva como elemento fundamental en el desarrollo físico y mental de quienes lo practican, de ahí la importancia que el responsable de las mismas tenga inquietud por formarse en estos aspectos y que además toda la sociedad educativa pueda facilitarle el acceso a esa formación de manera continuada.

7. LIMITACIONES Y POSIBLES EXTENSIONES

A la hora de llevar a cabo la investigación y posteriormente haber sido analizada, se han encontrado una serie de limitaciones a tener en cuenta que se analizarán en este apartado junto con una serie posibles extensiones futuras que podrían plantearse.

Una de las principales limitaciones a destacar se localiza en las encuestas realizadas en niños y niñas de Quinto y Sexto de Primaria, puesto que no se ha utilizado una casilla para que marcaran el sexo de pertenencia. Además, hubiera sido interesante ver y comparar el grado de motivación por sexos en relación con la actividad física. Sin embargo, esta decisión se tomó para evitar que los encuestados/as tuvieran que identificarse a través de un criterio de esta índole, dado que la identidad de género se desarrolla principalmente entre los 10 y los 13 años.

Otra limitación a considerar es el pequeño tamaño muestral (189 participantes), habiendo solamente realizado las encuestas en los ocho cursos del tercer ciclo de Educación Primaria en un mismo colegio. Un colegio, además, concertado, con una amplia oferta de actividades extraescolares con las que prolongar el horario de prestación de servicios del centro tras la finalización de las clases a las 17 horas.

En cuanto a las perspectivas de continuación y mejora del presente trabajo, sería interesante poder realizar una pre- y post- evaluación a lo largo del curso; es decir, realizar las encuestas tanto a principio como al final del curso escolar para ver si ese grado de motivación aumenta o disminuye tras haber realizado la actividad extraescolar deportiva ese año. Podríamos comprobar si aquellos/as que hayan tenido una experiencia positiva tendrían más posibilidades de continuar con una vida activa y saludable, queriendo continuar con actividades extraescolares o animándose a empezar una nueva. Podríamos comprobar lo contrario, es decir que tras haber tenido experiencias negativas no se vean tan motivados para continuar o comenzar con actividades físico-deportivas.

Otra posible extensión ya se anticipó anteriormente puesto que surge de la limitación derivada del tamaño muestral. Por tanto, sería interesante aumentar el número de encuestados/as, con resultados mucho más concluyentes. Igualmente se podrían escoger diferentes colegios con distintas localizaciones geográficas y ofertas horarias. Como se comentó, el centro en el que se realizaron las encuestas ofrece una gran cantidad de actividades extraescolares por lo que sería curioso analizar y comparar resultados con otros colegios que no ofrezcan esa amplia gama de actividades, para ver y diferenciar cómo y cuánto de motivados están en las clases de Educación Física para continuar fuera del colegio, con actividades físico-deportivas, así como si el entorno económico familiar puede influir sobre ese tipo de decisiones, o es completamente indiferente.

Son todas ellas propuestas variadas, así como muchas otras que puedan ir surgiendo a lo largo del análisis más exhaustivo del tema, puesto que la motivación es uno de los principales elementos dentro de la didáctica de cualquier materia educativa.

8. CONCLUSIONES

La actividad física es fundamental para el mantenimiento de un estilo de vida saludable. Numerosos estudios ponen de manifiesto que el individuo que en su infancia y adolescencia realiza deporte tiende a mantener esas pautas en la edad adulta, contribuyendo de este modo a la consecución de ese ideal de vida. Este criterio sirve de guía para la formulación de la hipótesis de partida, puesto que, si es importante fomentar el deporte entre los/as más pequeños/as, hay que buscar instrumentos que lo potencien, siendo por tanto clave la motivación.

El objetivo de este trabajo consistía en determinar si el clima motivacional es un factor relevante a la hora de aumentar o disminuir la práctica de la actividad físico-deportiva. Para ello, se planteó la hipótesis de que el clima motivacional en las actividades extraescolares es alto permitiendo de este modo la adhesión a un estilo de vida saludable y todo ello vertebrado por la figura del responsable de las mismas y su orientación a la tarea.

Plasmando estas ideas en una encuesta realizada entre alumnos/as de 5º y 6º de Educación Primaria se concluye tras el análisis de los resultados que la mayoría de los alumnos inscritos en actividades extraescolares lo hacen por el propio disfrute que les proporciona la ejecución de la tarea, así como por la necesidad interiorizada que tienen de mejorar en la misma. Estos motivos se corresponden con los obtenidos en otros trabajos que estudian los niveles de Autodeterminación y que conducen igualmente a valorar la importancia de la figura del formador, responsable, de la actividad como elemento fundamental en el proceso motivacional que satisfaga las necesidades psicológicas básicas.

Podemos concluir por tanto que la hipótesis planteada es válida, puesto que los niños/as que acuden a una actividad extraescolar son individuos altamente motivados, que buscan no solo divertirse a la hora de ocupar su tiempo de ocio, sino que además están involucrados en el desempeño de las tareas y que esa motivación y orientación es en gran medida dependiente de la acción del responsable. De este modo podemos concluir igualmente, que hay grandes posibilidades que, con estas dosis de adherencia hacia la práctica deportiva, el día de mañana se convertirán en adultos que podrán seguir desempeñando tareas deportivas que les conduzcan a lograr los objetivos de una vida más saludable tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Burgueño, R., García-González, L., Abós, Á., y Sevil-Serrano, J. (2024). Students' motivational experiences across profiles of perceived need-supportive and need-thwarting teaching behaviors in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(1), 82-96. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2028757>
- Calero, S. y González, S.A. (2014). *Teoría y metodología de la Educación Física*. Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE.
- Cañadas, L., Valencia, A. y Sevil, J. (2021). Cómo aplicar la evaluación formativa para favorecer la motivación y el aprendizaje en Educación Física. Dentro de *Cómo motivar en Educación Física: Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. Coordinador Luis García González. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.
- Cecchini, J.A., Fernández-Losa, J.L., González, C y Cecchini, C. (2013). Aplicaciones del modelo de autodeterminación en la educación física de primaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 45, nº 1, pp. 97-109.
- Fernández-Losa, J., y Martínez-Rodríguez, E. (2003). *ABCD Educación Física*. Ediciones Nobel.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, A, Pérez, A. y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413(1), 55-75.
- Ferriz, R., González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la inclusión de la medida de la regulación integrada en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 329-338.
- Flores, M. C., Vadivia, P. A., y González, J. (2022). Análisis del clima motivacional e interacciones sociales en las clases de educación física en secundaria. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 12(1), 1-16. <https://doi.org/10.6018/sportk.556261>
- García, L., Méndez, A., Fernández, J., y Sevil, J. (2021). *Los climas motivacionales en Educación Física: Estrategias para desarrollar un clima tarea y evitar un clima ego*. Dentro de *IDEM a Cañadas*. Repositorio Institucional ZAGUAN.
- Gonzalez-Gross, M. (2024). *Ejercicio físico y nutrición: sinergia para un estilo de vida saludable*. Real Academia Europea de Doctores.

- Hancox, J. E., Chaplin, W. J., Hilton, C. E., Vadaszy, N., Gray, K., Game, F., y Vedhara, K. (2024). Motivation communication training programme for healthcare professionals to support adherence in patients with diabetic foot ulcers: Proof of concept study. *Plos one*, 19(2), e0295180. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295180>
- Jodra, P., Domínguez, R., Maté-Muñoz, J.L. (2017). Incidencia de la práctica deportiva en la conducta disruptiva de niños y adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. Número 19 (2-3), pp. 193-206.
- Le Floc'homoan, J. (1965). *La génesis de los deportes*. Nueva Colección Labor.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE núm. 340, 30 12 2020).
- Menéndez, J. I., y Fernández-Río, J. (2017). Responsabilidad social, necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y metas de amistad en educación física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Número, 32(1), 134-139.
- Menéndez, J.L. y Fernández-Río, J. (2018). Versión española de la escala de necesidades psicológicas básicas en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 18 (69), pp. 119-133.
- Ministerio de Educación y Ciencia, y Ministerio de Sanidad y Consumo, (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia; guía para todas las personas que participan en su educación; [grupo de trabajo, Susana Aznar Laín, Tony Webster; colaborador, José López Chicharro]. Madrid: CIDE, Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología.
- Morales, S., y González, S. A. (2014). *Teoría y metodología de la educación física*. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Moreno-Murcia, J. A., J. C., Martínez, C, y Conte L., (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencia del Deporte*, 26(7), 355-369. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02602>
- Muths, G. (1893). *Gymnastik für die Jugend*. Wien und Leipzig.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Servicio de publicaciones de la OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1>
- Papaioannou, A., Tsigilis, N., y Kosmidou, E. (2007). Measuring Perceived Motivational Climate in Physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(3), 236-259. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.3.236>
- Pérez-Navarro, J. L., Tejero-Hernández, M. A., y Llorente-Cantero, F. J. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *VoxPaediatrica*, 25(2), 49-56.
- Rousseau, J.J. (2000): *Emilio o de la educación*. Editado por elaleph.com. Obra original publicada en 1762. <https://www.heterogenesis.com/PoesiayLiteratura/BibliotecaDigital/PDFs/Jean-JacquesRousseau-Emilioolaeducacin0.pdf>
- Ryan, M. R., y Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation form a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(1), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Salazar, C. M., y Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la Autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos*, 38(1), 838-844.
- Van der Smee, C., McDonald, B., y Spaaij, R. (2024). 'I play on a club team': examining the development of the physically active habitus in early primary education. *Sport, Education and Society*, 29(1), 27-41. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2099369>
- Warburton, D. E., y Bredin, S. S. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of Clinical Medicine*, 8(12), 1-16. <https://doi.org/10.3390/jcm8122044>
- Zatarain, J. (2023). *Evolución histórica de la Educación Física*. [Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria. Facultad de Educación de Palencia. Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/61929/TFG-L3559.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXO I - Comité de ética

Documento de solicitud para la valoración de la investigación:



Comité de Ética
en la Investigación
Universidad de Oviedo

Versión: 3
Fecha: 22/02/22

Solicitud de informe para trabajos académicos que impliquen interacciones con seres humanos, uso de datos personales o intervenciones sociales con fines no biomédicos

Título del trabajo	Clima Motivacional en las clases de Educación Física
Tipo de proyecto	☒ Fin de grado
	☐ Fin de máster
	☐ Doctorado
Código de referencia interno (a cumplimentar por el Comité)	Código de Referencia

1. PERSONAL IMPLICADO

Datos del alumno			
Nombre y apellidos	Carmen Monteagudo Rodríguez		
DNI:	71976947-B		
Unidad/Departamento:	Facultad Formación Profesorado		
Dirección:	C/ Elena Soriano, 1 – 33401 – Avilés (Asturias)		
Teléfono fijo/móvil	639031869	carmenmr2002@gmail.com	uo283748@uniovi.es
Datos del director/tutor 1:			
Nombre y apellidos	Manuel Jacob Sierra Diaz		
DNI:	04623280-G		
Unidad/Departamento:	Dpto. Ciencias de la Educación Área de Didáctica de la Expresión Corporal		
Dirección:	C/ Aniceto Sela, s/n, 33005 - Oviedo		
Teléfono fijo/móvil	985102871	E-mail	sierramanuel@uniovi.es
Datos del director/tutor 2:			
Nombre y apellidos	Nombre y apellidos		
DNI:	DNI		



Unidad/Departamento:	Unidad/Departamento		
Dirección:	Dirección		
Teléfono fijo/móvil	Teléfono	E-mail	E-mail

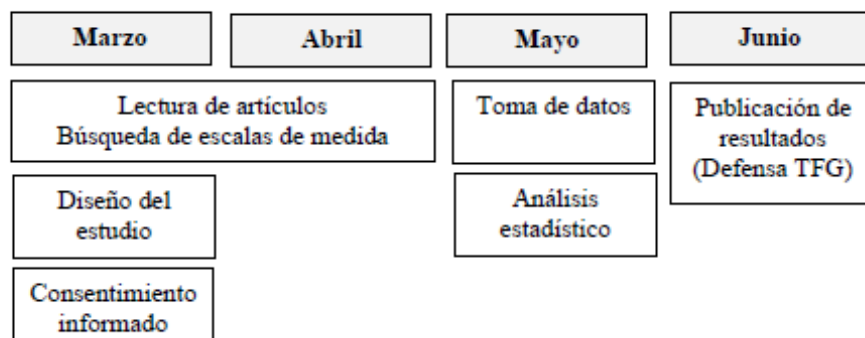
2. DATOS DEL PROYECTO

2.1 Título y resumen del trabajo	
Clima Motivacional en las clases de Educación Física	
2.2 Fecha estimada de inicio	Enero 2024
2.3 Fecha estimada de fin	Junio 2024
2.4 Objetivo y beneficio de interés público y/o valor docente. Describir en un párrafo corto (entre 150 y 200 palabras), el propósito global del estudio y su beneficio potencial que se prevé sobre las personas participantes y los colectivos afectados, y de manera general los beneficios y riesgos que se prevén como resultado del estudio.	
Con este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se tratará de analizar la importancia de los diferentes aspectos motivacionales para la realización del ejercicio y más en concreto para el ámbito de las actividades extraescolares. Dicho análisis se llevará a cabo en primer lugar, atendiendo a los riesgos que para la salud conlleva la falta de la actividad físico-deportiva en la vida de los individuos y cómo a pesar de tener conocimiento de dicho aspecto muchas personas deciden continuar con un estilo inactivo, empleando su tiempo libre en otras actividades que no son físicas. Por este motivo, resulta de gran importancia conocer los factores que influyen en la toma de decisión sobre la realización del ejercicio. Para ello se utilizarán las diversas teorías que orbitan en torno al concepto de motivación con el fin de analizar exhaustivamente el nivel de motivación autodeterminada que pueden presentar en el caso que nos ocupa, los alumnos de Educación Física en Educación Primaria y de este modo, establecer o incluso pronosticar la adquisición de una vida activa y saludable a través de actividades	
2.5 Diseño. Describir de forma ordenada en el tiempo todas las actuaciones que conlleva el desarrollo del trabajo. Se hará una descripción cronológica, o bien un esquema gráfico, de las actuaciones a realizar	
- Lectura detallada de trabajos, papeles y publicaciones que hablan sobre la actividad físico-deportiva, su implicación con la salud, su conexión con la vida escolar y los aspectos motivacionales con respecto a la toma de decisiones de llevarla a cabo. - Elección del tema a tratar orientando lo anteriormente escrito al ámbito de las actividades extraescolares. - Diseño de la estructura del trabajo.	



- Planteamiento de la investigación / pregunta de investigación.
- Elección de los ítems a introducir en la encuesta ad-hoc.
- Solicitud de permisos a la sociedad educativa del Colegio elegido para la realización de la encuesta.
- Tras la autorización, cumplimentación de la misma durante el desarrollo de las horas lectivas de los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria.
- Recogida de datos.
- Tratamiento estadístico de los mismos.
- Resultados obtenidos y análisis conforme a la pregunta de investigación.
- Elaboración de conclusiones.

Esquema gráfico:



3. PROCEDENCIA Y CARACTERÍSTICAS DE LA INFORMACIÓN

3.1 Indique el origen de la información que se va a utilizar

- ☒ Base de datos o fuente de información externa
- ☐ De acceso público y con política de privacidad que permite su uso en investigación
 - ☒ Privada, pero con permiso de uso facilitado por el responsable y/o por su política de privacidad
- ☒ La información será recogida durante esta investigación
- ☒ Información anónima
 - ☐ Información con datos personales para cuya recogida se ha elaborado una hoja de información y consentimiento informado
 - ☐ Información de categorías especiales para cuya recogida se ha elaborado una hoja de información y consentimiento informado

3.2 Fecha de acceso a los datos

6-7-8 de Mayo



3.3 Categorías de datos a tratar
Datos acerca de las preferencias, gustos y motivaciones de los encuestados
3.2 Métodos de obtención de la información
☒ Mediante instrumentos estandarizados ☐ Mediante instrumentos no estandarizados ☐ Mediante imágenes, audios o videos ☐ Otros (especificar): Haga clic aquí para escribir texto
MODELO DE CUESTIONARIO
1.- ¿Haces alguna actividad después del colegio? Sí/No
2.- ¿Hiciste alguna actividad el año pasado? Sí/No
3.- ¿Qué actividad haces? Baloncesto, Fútbol... (distintos deportes)... otros (espec.)
4.- ¿Por qué motivo te apuntaste? Marcar una opción en cada uno de los bloques
Bloque 1
- Porque la EF es divertida - Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades - Porque la EF es estimulante - Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades
Bloque 2
- Porque quiero aprender habilidades deportivas - Porque es importante para mí hacerlo bien en Educación Física - Porque quiero mejorar en el deporte - Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas
Bloque 3
- Porque quiero que el profesor piense que soy un/a buen/a estudiante - Porque me sentiría mal conmigo mismo si no lo hiciera - Porque quiero que los otros estudiantes piensen que soy hábil - Porque me preocupa cuando no lo hago.
Bloque 4
- Pero no sé realmente por qué me apunté - Pero no comprendo por qué debemos de hacer actividades extraescolares - Pero siento que estoy perdiendo mi tiempo en actividades extraescolares - Pero no puedo comprender lo que estoy sacando de la actividad extraescolar
5.- Escala tipo Likert 1(falso) a 6 (verdadero) con la sentencia inicial: <i>En las actividades deportivas:</i>
- Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal - Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quien soy - Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes - Siento camaradería con mis compañeros porque hacemos ejercicios por la misma razón. - Me siento cercano a mis compañeros porque hacemos ejercicio por la misma



razón.

- Estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes
 - Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos.
- 6.- Escala de tipo Likert 1 (Falso) a 6 (Verdadero) con la sentencia inicial: *Mi profesor/a de actividad extraescolar:*
- Quiere que aprenda habilidades y juegos para que mis compañeros de clase me acepten
 - Se siente muy satisfecho cuando yo intento aprender una habilidad y esto hace que otras personas me aprecien.
 - Cree que es importante hacer bien la habilidad o juego, para que los demás me aprecien
 - Es muy feliz cuando aprendo nuevas habilidades y juegos
 - Presta especial atención a si mis habilidades están mejorando
 - Me ayuda en el aprendizaje de cómo mejorar mis habilidades en juegos y ejercicios
 - Se asegura de que entienda cómo realizar una nueva habilidad antes de que la clase avance hacia el aprendizaje de otra habilidad.

El cuestionario se realizará en una de las clases de Educación Física con el docente titular y la reclutadora (Carmen Monteagudo) en el aula ordinaria de cada una de las clases. Se estima que el cuestionario se pueda completar en 15 minutos.

4. GRUPOS DE PERSONAS QUE INCLUYE EL ESTUDIO

4.1 Describa los grupos de participantes

Describir los grupos de participantes que se van a reclutar, así como los datos de quién los recluta y el método de reclutamiento

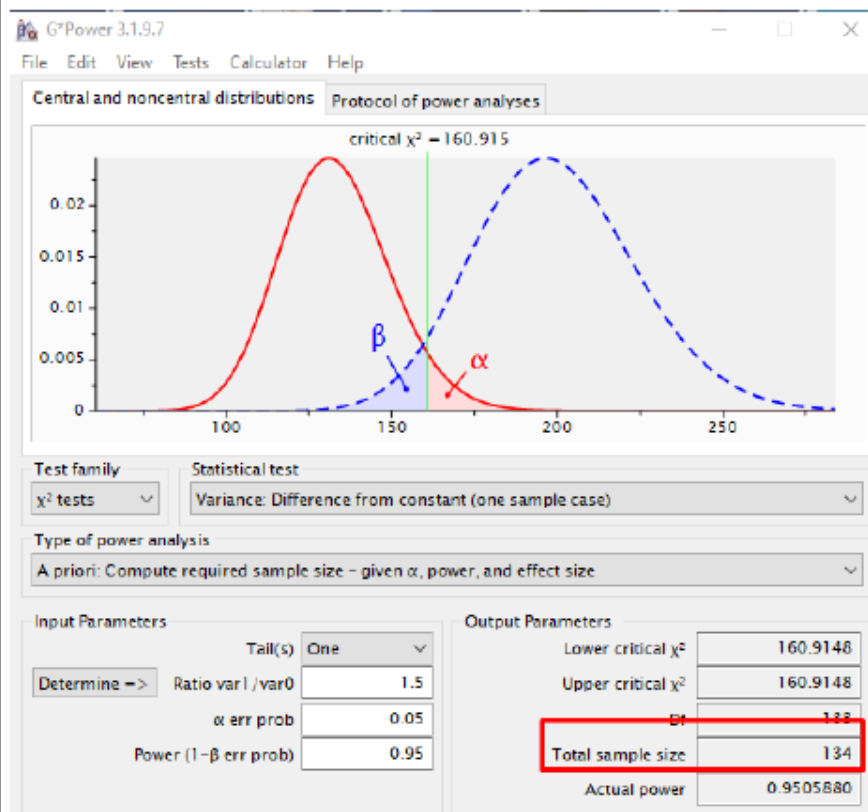
GRUPO	DESCRIPCIÓN	N	RECLUTADOR	MÉTODO RECLUTAMIENTO
1	Alumnos de 5º de Educación Primaria	92	Carmen Monteagudo Rodríguez	Alumnos donde se realizaron las prácticas de 4º curso del Grado de Maestro en Educación Primaria
2	Alumnos de 6º de Educación Primaria	97	Carmen Monteagudo Rodríguez	Alumnos donde se realizaron las prácticas de 4º curso del Grado de Maestro en Educación Primaria

Justificación estadística del tamaño muestral

Para el estudio estadístico de los test X^2 , y teniendo en cuenta la potencia del 95%, el tamaño muestral se estima a $n = 134$; tal y como se puede observar en la siguiente imagen obtenida del programa G*Power®. Sin embargo, puesto que la muestra es por conveniencia y se estima una muerte experimental de 20 personas (aquellas que no realizan actividades extraescolares no pueden formar parte del análisis estadístico objeto de estudio) se contará con una muestra total de 189 estudiantes.



Figura 1. Estimación del tamaño muestral mediante G*Power



4.2 Tipos de grupos de participantes

- ☒ Menores
- ☐ Personas incapaces de expresar su consentimiento
- ☐ Grupos étnicos o sociales específicos
- ☒ Alumnos o becarios
- ☐ Otros (especificar): Haga clic aquí para escribir texto

Justificar si se ha valorado implementar medidas adicionales de protección y cuáles:
Haga clic aquí para escribir texto

4.3 Hoja de información y modelo del consentimiento informado



Si participan varios grupos en la investigación, se han elaborado diferentes hojas de información y de consentimiento informado adaptados a: la capacidad de comprensión, de las características, a los procedimientos y a la finalidad del proyecto; para cada grupo:

- ☒ SI
☐ NO

Justificar: Se solicitó consentimiento por escrito a la directora académica del Colegio, la cual a su vez trasladó el mismo a los padres y profesores. Tras la respuesta positiva, se realizó la distribución y realización de la encuesta entre los alumnos.

5. INVESTIGACIÓN CON INTERVENCIÓN

5.1 Indique si la investigación implica la realización de algún tipo de intervención

- ☒ NO
☐ SI

5.2 Tipo de intervención

- ☐ Intervención psicopedagógica
☐ Aplicación de instrumentos de evaluación y/o diagnóstico
☐ Terapia individual o de grupo
☐ Prueba de producto
☒ Otra (especificar): Aplicación de encuestas sobre el tipo y tiempo de actividad física que realizan los alumnos fuera del horario escolar.

5.3 Perjuicios o efectos secundarios derivados de la intervención

- ☒ NO
☐ SI, pero se informa al participante sobre los mismos en la hoja de información
En caso afirmativo, indique las medidas de protección previstas:

6. UTILIZACIÓN DE DATOS PERSONALES

6.1 Se recogen datos personales

- ☐ SI
☒ NO

6.2 Preservación de la confidencialidad de los datos personales



☐ Codificación o pseudonimización: el investigador otorga un código a cada sujeto pudiendo ser identificado únicamente al asociar el código a los datos de carácter personal (quedando esta información debidamente custodiada)

☐ Disociación: la información no puede asociarse a personas identificadas o identificables (datos anónimos)

Explicar el procedimiento: Haga clic aquí para escribir texto

6.3 Utilización de los datos personales

¿Van a utilizarse los datos personales con otros fines distintos a los de esta investigación?

☐ NO

☐ SI, pero se especifican en:

☐ la hoja de información y de consentimiento informado de esta investigación

☐ una hoja de información y de consentimiento informado diferente a la de esta investigación

Indicar, en caso afirmativo, los fines y cómo se procederá a proteger los datos personales: Haga clic aquí para escribir texto

6.4 Destino de los datos personales tras el estudio

Indique el destino de los datos personales al término del estudio:

☐ Destrucción, en un plazo de indicar periodo de tiempo

☐ Incorporación a una base de datos o fichero sin datos personales

☐ Incorporación a una base de datos o fichero que incluye datos personales.
En este caso, incluya los datos de la persona responsable del fichero (sus datos aparecerán en la hoja de información): Haga clic aquí para escribir texto

Indicar las medidas de seguridad tomadas para proteger los datos personales: Cada cuestionario anónimo tendrá asignado un número aleatorio que no corresponderá con ningún orden de los alumnos.

MODIFICACIONES DE LA REVISIÓN (rellenar sólo por el Comité). El Comité de Ética en la Investigación ha sugerido la(s) siguiente(s) modificación(es) a este proyecto. Por favor, haga estos cambios en su copia en color rojo y cumpla con las recomendaciones como condición necesaria para su aprobación.

Se ruega entregar este documento en formato Word



Comité de Ética
en la Investigación
Universidad de Oviedo

Versión: 3
Fecha: 22/02/22

No olvide adjuntar junto con esta solicitud, la siguiente documentación:

- Copia del modelo de hoja de información y modelo del consentimiento informado para cada técnica aplicada y grupo participante.
- Copia de instrumentos empleados para la obtención de información (test, inventarios, cuestionarios, etc).

El abajo firmante, en calidad de investigador responsable de este proyecto, informa de que:

- Conoce y cumplirá la legislación vigente relativa a la protección de datos personales.
- Se compromete a llevar a cabo el proyecto única y exclusivamente en los términos aquí descritos.
- Se compromete asimismo a solicitar una nueva autorización si se produce cualquier cambio relevante en la información aquí presentada

En Oviedo a Fecha escrita en las firmas digitales