

# 30

## **MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN ADOLESCENTES QUE CURSAN EL NIVEL MEDIO SUPERIOR**

# MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA

DE EDUCACIÓN FÍSICA, EN ADOLESCENTES QUE CURSAN EL NIVEL MEDIO SUPERIOR

## MOTIVATION IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION, IN ADOLESCENTS WHO ATTEND THE UPPER MIDDLE LEVEL

Mónica Llargo Young<sup>1</sup>

E-mail: [mllergo@pampano.unacar.mx](mailto:mllergo@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0552-4877>

Julio César Ambris Sandoval<sup>1</sup>

E-mail: [jambris@pampano.unacar.mx](mailto:jambris@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8513-9022>

Oscar Enrique Mato Medina<sup>1</sup>

E-mail: [omato@pampano.unacar.mx](mailto:omato@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>

José Jesús Matos Ceballos<sup>1</sup>

E-mail: [jmatos@pampano.unacar.mx](mailto:jmatos@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5891-2411>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma del Carmen. México.

### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Llargo Young, M., Ambris Sandoval, J. C., Mato Medina, O. E., & Matos Ceballos, J. J. (2021). Motivación en la práctica de Educación Física, en adolescentes que cursan el nivel Medio Superior. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 4(2), 260-267.

### RESUMEN

La investigación tiene como objetivo encontrar las motivaciones que mueven a los alumnos en la clase de educación física, así como la perspectiva que tienen los mismos de sus profesores, dicha recolección de información fue realizada en una preparatoria del norte del estado de Campeche, México. En la investigación participaron 162 alumnos que se encontraban en edades de 14 a 18 años, alumnos que asisten a clases de educación física regularmente y realizan actividad física habitualmente cuando les corresponde su clase y en algunos casos fuera de clase como practica de algún deporte ocasional u entrenamiento dirigido y controlado en pocos de los participantes. En el género no se encontró una diferencia significativa, las calificaciones de los encuestados fueron en su mayoría aprobatorias, el porcentaje de reprobados es muy bajo, la edad estudiada nos arrojó porcentajes similares entre el rango comprendido de 14 a 18 años, la encuesta muestra que existe un trabajo colaborativo y por equipos para el alcance de las metas que se establecen en clase y fuera de ellas, y que sus profesores favorecen dicho trabajo además de promoverlo supervisarlo y evaluarlo, los jóvenes perciben ser parte importante de la clase y cada una de las acciones que se manifiestan en las mismas, un porcentaje bajo manifestó no sentirse integrado en las actividades.

### Palabras clave:

Actividad física, motivación, educación.

### ABSTRACT

The research aims to find the motivations that move the students in the physical education class, as well as the perspective that they have of their teachers, this collection of information was carried out in a high school in the north of the state of Campeche, Mexico. The research included 162 students who were between the ages of 14 and 18, students who attend physical education classes normally and perform physical activity regularly when their class corresponds to them and in some cases outside of class as an occasional sport or sport. directed and controlled training in few of the participants. In gender, no significant difference was found, the ratings of the respondents were mostly approving, the percentage of failures is very low, the age studied gave us similar percentages between the range of 14 to 18 years, the survey shows that There is a collaborative and team work to achieve the goals that are worked in class and outside of them, and that their teachers favor this work in addition to promoting it, supervising and evaluating it, young people perceive that they are an important part of the class and each of the actions that are manifested in them, a low percentage manifest do not feel integrated into the activities.

### Keywords:

Physical activity, motivation, education.

## INTRODUCCIÓN

La motivación es una condición fundamental para la actividad física y el deporte, sin la motivación apropiada es muy difícil practicar deportes, un deportista necesita al deporte con la frecuencia, duración, sacrificio, intensidad, concentración, sobreesfuerzo, sacrificio y constancia que éste requiere. La motivación en el deporte tiene diferentes objetivos, el más importante es conseguir que uno se sienta bien consigo mismo realizando actividad física: nos sube la autoconfianza y la autoestima.

La motivación en la práctica de alguna actividad ludo-deportiva y en la clase de educación física es variable tal como nos menciona Franco, et al. (2017), que encontraron que el perfil de alta motivación muestra mayores niveles de actividad física y de intención de realizar actividad físico-deportiva en el futuro. Igualmente se observan similitudes entre los adolescentes en la práctica de alguna actividad física que les represente un bienestar y un requerimiento muscular (Gutiérrez, et al., 2020).

Encontraron una tendencia de que la práctica de actividad física con motivo de diversión predice significativamente la satisfacción con la vida. Lo que muestra que la acción física favorece el sentir de los individuos y coadyuva en la satisfacción para que la calidad de vida que se perciba sea amable y liberadora del estrés diario en las distintas áreas y etapas de formación educativa y laboral.

## DESARROLLO

Los factores de motivación de logro: el compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida, la ansiedad ante el error y situaciones de estrés en estudiantes, puede no colaborar en el desempeño motriz del joven en la práctica de algún deporte o acción física dentro y fuera de las escuelas. En este sentido podemos mencionar que es notorio que algunos niños y jóvenes sienten algún tipo de temor en las prácticas deportivas por desconfianza para la realización de las acciones que se plantean en clases de educación física, es prudente que el responsable (profesor) favorezca la confianza en el grupo y en lo individual.

En investigaciones similares se ha encontrado que pocos jóvenes universitarios realizan actividad física y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar Actividad Física (Varela, et al., 2011). En las edades adolescentes se perciben alguna desconfianza en las habilidades psico-motoras lo cual limitan en algunos casos las acciones podría ser necesario la labor del docente en la motivación y la seguridad al alumno de que si se equivoca puede y debe seguir intentando sin menoscabo de la motivación y la seguridad requerida para atreverse a realizar ejercicios y o movimientos que le presenten un reto.

Baena & Granero (2015), encontraron una importante correlación entre la motivación intrínseca y la práctica física. Baena, et al. (2016), mencionan que para predecir la intención de práctica física se debería potenciar la motivación intrínseca entre el alumnado de Educación Física. Se ha observado que las percepciones de los atletas sobre el apoyo a la autonomía de los entrenadores predijeron su satisfacción de las necesidades de autonomía y relación.

Estas necesidades, junto con la competencia percibida, predijo la motivación autodeterminada, que a su vez correspondía a una mayor autoestima y satisfacción de la vida. Balaguer, et al. (2008), nos dejan ver que los deportistas y o practicantes de acción motriz se sienten respaldados cuando existe una buena relación con sus profesores de educación física o entrenadores de disciplinas deportivas. Otras investigaciones hacen énfasis en la necesidad imperante de que los niños y adolescentes hagan actividad física regular. En este sentido Calahorra, et al. (2015), han destacado la importancia de la actividad física (AF) con escolares. Los estudios que indican que hay que realizar al menos 60 minutos de actividad física a intensidad desde moderada a vigorosa.

De la Torre, et al. (2017), mencionan que los jóvenes con una alta motivación hacia la tarea, ego, y expectativas de ejecución obtienen las mayores muestras de apoyo por parte de familiares e iguales para la práctica de actividad física, sean más auto eficaces para realizar actividad, son una mejor forma física auto percibida, y manifiestan una práctica más frecuente de actividad-deportiva. El apoyo familiar es un aliciente, al igual que la incentivación de compañeros y amigos generan un ambiente en los jóvenes de bienestar y la continuidad en la práctica deportiva regular, inciden en una baja deserción de las actividades puesto que al sentirse apoyado y motivado por sus cercanos el individuo adquiere mayor seguridad y ánimo de continuar sus actividades físico-deportivas.

Sánchez, et al. (2015), indican que los alumnos de sexo femenino, de menor edad y que practicaban actividad extraescolar presentaron perfiles más autodeterminados que el resto. Lo cual nos dice que las mujeres con menor edad muestran mayor determinación en la práctica de actividad física fuera de clases de educación física. Martínez & Hernández (2018), refieren que los motivadores que impulsan la actividad y la interrupción se correlacionaron con la edad y el sexo. Por otra parte, Solari, et al. (2019), muestran que ambos sexos consumen preferentemente alimentos altos en grasas y el 66 % realiza actividad física compatible con sedentarismo.

También Escartí & García (2007), muestran que han encontrado diferencia significativa entre hombres y mujeres, ni entre ciegos - discapacitados visuales y discapacitados físico motriz. Sobre la motivación de la práctica deportiva, cabe destacar la importancia dada a los factores de condición física y salud, tales como practicar deporte, mejorar el nivel, competir, sentirse bien o divertirse, muy

por encima de por ser popular. Tanto chicos como chicas tienen, principalmente, una orientación a la tarea, estando los chicos más orientados al ego que las chicas. Según aumenta el nivel de actividad física, incrementa la orientación al ego y a la tarea según mencionan Pieron & Ruiz (2013).

Quiñones, et al. (2011), refieren que los hombres presentan mejor condición física que las mujeres. La interrupción de los hábitos saludables se relacionó con las exigencias de los estudios, la falta de conocimiento y enseñanza sobre actividad física en pregrado. Al respecto Gómez, et al. (2009), explican que los varones se sienten más motivados por aspectos relacionados con la salud, mientras que las mujeres son activas fundamentalmente por el placer o diversión que surge de la propia práctica físico-deportiva.

Molano, et al. (2019), encontraron que los hombres presentaron prácticas más saludables que las mujeres, lo que se asocia con poca o baja actividad física. En este sentido las chicas tienen peor auto concepto y motivación sobre la práctica de actividad físico-deportiva. Por otra parte, los alumnos de mayor edad (15-16 años) presentan un mayor auto concepto o autopercepción de las competencias motrices, motivación y apoyo social. Fernández, et al. (2010); y Espada & Galán (2017), exponen que, para las mujeres, las motivaciones estéticas hacia la práctica se asociaron a peores percepciones físicas y de autoconcepto general. Relacionan la insatisfacción corporal en las mujeres adolescentes.

En la investigación participaron 162 alumnos que se encontraban en edades de 14 a 18 años. Los mismos participan en las clases de educación física regularmente y realizan actividad física habitualmente cuando les corresponde su clase y en algunos casos fuera de clase como practica de algún deporte ocasional u entrenamiento dirigido y controlado en pocos de los participantes.

Después de aplicado el instrumento se llegó los siguientes resultados:

Tabla 1. Valoración de Frecuencia de Género

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	85	52,76%
Mujer	77	47,24 %
Total	162	100%

La tabla 1 deja ver que en nuestra muestra participaron 85 hombres y 77 mujeres dándonos un 52.76% de hombres y un 47. 24% de mujeres. Nos deja una diferencia mínima en la participación por género, brindándonos información de participación muy parecida entre ambos sexos.

Tabla 2. Calificación según fórmula.

Formula	Calificación	Frecuencia	Porcentaje
Mediana	86	12	7.32%
Mínimo	19	1	0.60%
Máximo	100	18	10.97%

En la información obtenida con referencia (Tabla 2) a las calificaciones nos ofrece datos que revelan que la calificación más recurrente es la de 86 con 7.32% la mínima es 19 con un 0.60 % la máxima calificación obtenida por los estudiantes participantes de la muestra fue de 100 con un 10.97% de la muestra, estos son los datos obtenidos necesario mencionar que en la muestra del alumnado (162) se notaron notas que van desde 18 a 100 puntos.

Tabla 3. Edad de los encuestados.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	30	18.51%
15	37	22.83%
16	33	20.37%
17	29	17.90%
18	33	20.37%

Las edades en las que transitaban los participantes de esta investigación oscilan entre los 14 y 18 años. En la tabla 3 se obtiene la participación mayoritaria de alumnos en la edad de 15 años 22.83%, después la participación más abundante fue de alumnos con edad de 16 y 18 años que representaron el 20.37% cada una de las edades mencionadas del total de la muestra. Los encuestados con edad de 14 años fue del 18.51% y los alumnos con 17 años fueron los que menos participantes y por ciento de esta muestra nos arrojó siendo el 17.90%.

Tabla 4. Valoración de Aprendizaje Cooperativo.

F	P.11	P.21	P.31	P.33
1	6.79%	8.64%	3.08%	3.70%
2	6.17%	4.93%	3.70%	3.70%
3	23.45%	20.37%	24.07%	25.30%
4	19.75%	19.13%	19.75%	19.76%
5	43.82%	46.91%	49.38%	47.53%

La tabla 4 muestra que el alumnado encuestado manifiesta que la mayoría porcentual de los compañeros se apoyan y ayudan entre sí para la realización de las actividades, nos muestran un 46.91% que el profesor promueve la convivencia en clase y el apoyo entre los educandos, manifestaron que los encuestados son colaborativos y

trabajan en equipo con una muestra del 49.38% del total, dejando ver que el compañerismo es factor beneficio para el buen o mejor desempeño en lo individual o grupal

Tabla 5. Valoración de Esfuerzo-mejora.

F	P.1	P.18	P.14	P.16	P. 20	P. 25	P.28	P. 30
1	14.19%	13.58%	12.96%	9.29%	4.93%	15.43%	13.58%	6.79%
2	1.23%	5.55%	5.55%	8.64%	6.17%	0.61%	11.11%	6.79%
3	11.72%	12.34%	16.66%	22.22%	17.90%	15.43%	16.66%	12.34%
4	20.98%	22.83%	17.28%	24.69%	23.45%	14.81%	23.45%	14.81%
5	51.85%	45.67%	47.53%	55.18%	47.53%	49.38%	35.18%	59.25%

Esta evidencia porcentual (Tabla 5) en la investigación deja ver que el alumnado manifiesta en un 51.85% que sus profesores de educación física son promotores para el descubrimiento individual o por grupo de nuevas experiencia y o habilidades físicas que mejoren su rendimiento en clase y en su vida diaria, también manifiestan que se sienten reprochados cuando por alguna circunstancia llegan a cometer algún error en su práctica física, este reproche podría provenir de sus profesores y o de sus compañeros en un 45.67%.

La investigación nos deja ver que el alumno siente que sus profesores se preocupan por el buen desarrollo de sus habilidades, así como los orienta e incentiva para conseguir la mejor practica y desempeño en la aplicación de sus propias condiciones físicas. Sienten que la mejora de sus habilidades es reconocida por sus compañeros, acción que los podría impulsar para la mejora propia y del grupo. Dicen estar de acuerdo en que cuando alguien del grupo se esfuerza para alcanzar metas, este logro es reconocido y recompensado el 47.53 dijo sentir dicha recompensa por su esfuerzo.

Mencionó una mayoría significativa 49.38% que el profesor/a propicia y solicita que brinden su mayor esfuerzo y así poder obtener resultados significativos, pero sobre todo satisfactorios para sí mismos. Los compañeros de grupo se animan entre sí para la búsqueda y mejora de sus capacidades físicas y deportivas en clase y fuera de ellas. También un 13.58% percibe y manifiesta que sus compañeros no lo apoyan tal como se muestra en la tabla.

Una minoría de los encuestados mencionaron que no sienten como primordial la mejora física y atlética 6.79%. a la par de ellos el 59.25% evidencio que si es importante y necesaria la mejora continua de sus habilidades en las clases de educación física. La estadística nos manifiesta que el alumnado siente que si se esfuerza la mejora es evidente y bien recibida en lo individual, grupal y por el guía de las actividades (docente).

Tabla 6. Frecuencia sobre el papel importante.

Frecuencia	P. 4	P. 10	P. 19	P. 32
1	9.87%	9.87%	8.64%	8.64%
2	3.71%	6.17%	5.55%	6.17%
3	28.39%	14.81%	25.30%	24.69%
4	22.83%	18.51%	16.66%	17.90%
5	35.18%	50.61%	43.82%	42.59%

La tabla 6 muestra que los encuestados perciben su contribución importante en la clase de educación física en su mayoría 35.18%. quienes piensan de manera neutral fueron el 28.39% y quienes no están de acuerdo en que su participación sea importante nos mostraron en un 9.87%. los/as encuestados manifestaron sentir que todos los conformantes del grupo tienen un papel importante en el mismo sin diferenciarse por sus niveles de conocimientos u habilidades esto en un 50.62% de la muestra analizada, los que evidenciaron una posición neutral fueron el 14.81%, y los que estuvieron totalmente en desacuerdo en el cuestionamiento fue el 9.87%.

El 43.82% siente que cada integrante del grupo mantiene una posición u papel importante en cada acción de clase, el porcentaje de alumnos que estuvo algo en desacuerdo en que todos son importantes en el grupo fue un total de 5.55% y los que dijeron estar totalmente en desacuerdo de percibir que fuesen todos importantes fue el 8.64%. con respecto al sentimiento de los alumnos referente a su importancia como miembro del grupo la información recabada fue que el

42.59% se siente importante el 24.69% es neutro y el 8.64% no se siente importante dentro de la comunidad de grupo. Por lo mencionado se percibe que se sienten como una parte importante dentro del grupo, es menor el porcentaje que no se siente reconocido en su trabajo o labor.

Tabla 7. Valoración de castigo por error.

Frecuencia	P. 2	P. 7	P. 9	P. 15	P. 18	P. 27
1	29.62%	50%	50.61%	49.38%	41.35%	19.13%
2	19.75%	16.04%	14.81%	16.66%	16.04%	16.04%
3	29.62%	16.04%	11.72%	16.66%	26.54%	34.56%
4	14.81%	6.79%	12.34%	6.79%	6.17%	12.96%
5	6.17%	11.11%	10.49%	10.49%	9.87%	17.28%

En la tabla 7 se manifiesta el sentir de los alumnos encuestados respecto a la acción del profesor cuando alguno de los integrantes del grupo de educación física comete algún error en la práctica de algún movimiento u cualquier acción en clase. El 29.62% dijo no sentir que el profesor se moleste cuando comenten errores y también el 29.62% dijo tener una posición neutral respecto al tema, por otra parte, el 6.17% dijo que si sentía la molestia del maestro cuando se cometía alguna falla. Referente a la posición del profesor y su pensar en el que solo los mejores pueden contribuir para que el grupo logre objetivos planteados, los encuestados opinaron en un 50% que no siente esta afirmación en cuanto a lo que perciben del maestro.

El 16.04% encuentran una posición neutral y el 11.11% dijo que si siente que el profesor tiene acciones que dejan ver que solo los más aptos en clase podrían colaborar para lograr metas y éxitos del grupo. Referente a la posible acción del maestro de dejar fuera de las acciones a los/as alumnos que cometen errores los encuestados opinan en un 50.61% que el profesor no deja fuera a quienes se equivocan.

Un 11.72% tiene una opinión imparcial del tema y el 10.49% dice percibir en efecto que el catedrático excluye a los que cometen errores en clase y o en alguna acción u actividad marcada. En el tema de dirección y acción del profesor y respecto a la reacción del profesor cuando algún alumno se equivocó hace algo mal con respecto a una indicación el profesor les grita o reprende a los compañeros o no, el 10.49% dijo que sí que su profesor le grita y o reprende si se equivocan los compañeros, el 16.66% estuvo en una posición equitativa a veces si siente que grita a sus compañeros y a veces no.

Por otra parte, el 49.38% expreso que no sienten que su maestro grite o reprenda a sus compañeros cuando existe alguna equivocación. Al revisar los datos notamos que los jóvenes sienten que los compañeros/as son reprendidos o reprochados si llegan a cometer algún error, esto siente el 9.87% del total de los encuestados y el 41.35% piensa que no hay reproche en los compañeros cuando por algo suscita un error con las actividades u acciones en clase grupal.

En el punto encuestado refiriéndose a si los alumnos tienen temor de por cometer errores la información nos dice que el 17.28% si siente angustia o miedo por cometer alguna falla, el 34.56% no expreso tener o no temor se mostró imparcial a la pregunta, y el 19.13% mostro no tener algún temor por cometer faltas o fallas en la ejecución de las acciones en clase de educación física. Lo descrito refleja en estar en desacuerdo con la percepción de que se castiga a aquel que comete errores.

Tabla 8. Reconocimiento desigual.

Frecuencia	P. 3	P. 13	P. 17	P. 22	P. 24	P. 26	P. 29
1	45.06%	51.23%	40.12%	30.86%	40.12%	43.20%	33.33%
2	19.13%	13.58%	11.72%	16.66%	14.19%	16.04%	15.43%
3	17.28%	19.13%	22.83%	26.54%	27.16%	24.07%	23.45%
4	8.64%	6.79%	12.96%	11.11%	6.79%	9.25%	10.49%
5	9.87%	9.25%	12.34%	14.81%	11.72%	7.40%	17.28%

Los alumnos manifestaron (Tabla 8) que el profesor no dedica más tiempo ni esfuerzo a los alumnos más destacados con el 45.06 de los encuestados que dejaron ver que la atención del profesor no es solamente para los alumnos más destacados, solo el 9.87% estuvo de acuerdo en esta afirmación de que el profesor brinde mayor atención a aquellos alumnos más destacados.

Brindaron datos que observan que el profesor no tiene favoritos en la clase 51.23% perciben esta afirmación y el 9.25% si siente que el maestro de educación física tiene preferidos en clase. Con respecto a los elogios y ánimos que el titular de la materia manifiesta los alumnos sienten que el trato es parejo y que no hay preferidos en un 40.12%, en contraparte el 12.34% del alumnado dice si percibir que el profesor elogia solo a los mejores estudiantes.

El 30.86% no está de acuerdo en la afirmación de que el profesor mencione quienes son los mejores en la clase y el 11.11% percibe que si el profesor manifiesta en ocasiones quienes son los mejores. los alumnos perciben en un 40.12% que no es necesario ser de los mejores en clase para ser apreciado por su profesor de educación física. El 6.79% esta algo de acuerdo en que si es necesario ser bueno para que el maestro te tenga en buena consideración.

Mencionaron los encuestados en un 7.40% que el maestro no solamente pone atención a los mejores alumnos o los más aptos por el contrario en un 43.20% expusieron que el profesor se fija en todos sin importar si son o no los mejores en la clase. El 33.33% no percibe que alumnos más favorecidos que otros, en contraparte el 10.49% siente que en ocasiones si perciben que algunos miembros del grupo son favorecidos por el profesor de educación física. Por lo mencionado los alumnos en su mayoría no perciben un reconocimiento desigual por parte de su maestro. Algún porcentaje si percibe esta desigualdad al reconocer el esfuerzo individual

Tabla 9. Rivalidad.

Frecuencia	P.6	P.12	P.23
1	43.82%	19.13%	21.06%
2	15.43%	16.04%	12.34%
3	19.75%	28.39%	34.56%
4	5.56%	18.51%	12.34%
5	15.43%	17.90%	19.13%

La estadística recabada (Tabla 9) nos indica que la motivación que el profesor difunde no es solamente cuando el alumno supera a alguno de sus compañeros. 43.82% de los encuestados respaldan lo mencionado en contra parte el 15.43% en efecto perciben que la motivación que el catedrático observa es solamente cuando un estudiante

supera a un compañero. El 19.75% manifestó ser neutral ante esta afirmación, no sentir que el profesor solo motiva cuando alguien supera a otro ni lo contrario.

## CONCLUSIONES

Los datos muestran que el sentir de los encuestados respecto a la animación del maestro para ser mejores que sus compañeros fue que el 17.90% está de acuerdo en esta afirmación, el 19.13% está en total desacuerdo y así lo manifestó, la mayoría de los alumnos sostuvo una posición neutral con un 28.39%, en esta pregunta los porcentajes fueron muy parecidos no es notable la preferencia entre los jóvenes.

Con respecto a lo que perciben los encuestados de si la motivación que se da en clase es cuando lo hacen mejor que los demás, la opinión que se manifestó fue: 19.13% de acuerdo, 21.06% en desacuerdo y el 33.56% mantuvo una posición neutral en este tema.

Se puede resumir que en la mayoría de los participantes de esta investigación una percepción mayormente neutral, el porcentaje que una intención de rivalidad motivada por el docente es parecida a quien no siente que se promueva la mencionada rivalidad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baena Extremera, A., & Granero Gallegos, A. (2015). Educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(3), 132-144.
- Baena Extremera, A., Granero Gallegos, A., Ponce de León Elizondo, A., Sanz Arazuri, E., Valdemoros San Emeterio, M. Á., & Martínez Molina, M. (2016). Factores psicológicos relacionados con las clases de educación física como predictores de la intención de la práctica de actividad física en el tiempo libre en estudiantes. *Ciência & Saude Coletiva*, 21(4), 1105-1112.
- 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).
- Calahorra Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernández, I., & Carnero, E. A. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(2), 373-379.
- De la Torre Cruz, M. J., Ruiz Ariza, A., Ocaña Expósito, S., & Martínez López, E. J. (2017). Perfiles de orientación hacia la meta y su relación con indicadores de actividad física-deportiva. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-111.

- Escartí, A., & García, A. (2007). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 3(2).
- Espada Mateos, M., & Galán, S. (2017). Evaluación de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública (Bogotá, Colombia)*, 19(6), 739-743.
- Franco, E., Coterón, J., Martínez, H. A., & Brito, J. (2017). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma Psicológica*, 24(1), 1-8.
- Gómez López, M., Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., Granero Gallegos, A., & Pieron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 41(3), 519-532.
- Gutiérrez Caballero, J. M., Blázquez Manzano, A., & Feu, S. (2020). Motivos de práctica como predictor de la actividad física en maestros y la satisfacción con la vida. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-14.
- Martínez Ruiz, M. A., & Hernández Amorós, M. J. (2018). Motivación de acceso a la función directiva en centros de educación obligatoria: Una cual cualitativa. *Revista Complutense de Educación*, 29(2).
- Molano Tobar, N. J., Vélez Tobar, R. A., & Rojas Galvis, E. A. (2019). actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia La promoción de la salud*, 24(1), 112-120.
- Pieron, M., & Ruiz Juan, F. (2013). Orientaciones de meta en educación física y nivel de actividad físico-deportiva en estudiantes mexicanos. *Universitas Psychologica*, 12(1), 235-247.
- Quiñones Quiñones, E., Sterling Londoño, G., & Ramírez Vélez, R. (2011). Condición física, actividad física y dificultades para su realización en estudiantes de medicina. *Médicas UIS*, 24(1).
- Sánchez Oliva, D., Leo Marcos, F.M., Amado Alonso, D., Pulido González, J. J., & García Calvo, T. (2015). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los servicios adaptativos en las clases de educación física. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 156-166.
- Solari Montenegro, G.C., Rivera Iratchet, M. E., Solari Vega, B. A., Wall Pacheco, A.M., & Peralta Peña, M.B. (2019). Actividad física, estado física, estado nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile. *Perspectivas en nutrición humana*, 21(1), 27-40.
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: Prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.