

AUTOPERCEPCIÓN DE LA MOTIVACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA SEGÚN EL SEXO, LA EDAD Y EL TIPO DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

*Self-perception of motivation in physical
education classes according to sex, age
and type of physical-sports practice*

Pablo Hernández-Martín

Raquel María Guevara Ingelmo

José David Urchaga Litago

José Enrique Moral-García

RESUMEN: *La motivación puede ejercer una gran influencia en la adherencia a la práctica de actividad física. Este estudio pretende conocer la motivación de los escolares en las clases de Educación Física y las posibles diferencias según el sexo, la edad y el tipo de deporte practicado. Participaron un total de 182 escolares de Educación Secundaria Obligatoria de entre 12 y 16 años, de los cuales 95 eran chicos y 87 chicas. Como instrumento se empleó el “Cuestionario sobre Motivación en las clases de Educación Física (CMEF)”. Los resultados muestran que la motivación es superior en los chicos a pesar de que las chicas presentan una motivación identificada superior. Según la edad, los escolares más jóvenes se sienten más motivados en todas las dimensiones y la desmotivación aumenta con la edad. La práctica de deportes individuales se asocia con una mayor motivación, aunque los deportes colectivos suponen mayor motivación externa.*

Palabras clave: *motivación; educación secundaria; actividad física; tipología deportiva; sexo; edad.*

ABSTRACT: *Motivation can have a great influence on adherence to physical activity. This study aims to know the motivation of schoolchildren in physical educa-*

tion classes and the possible differences according to sex, age and type of sport practiced. A total of 182 Compulsory Secondary Education schoolchildren between 12 and 16 years old participated, of which 95 were boys and 87 girls. As an instrument, the “Questionnaire on Motivation in Physical Education classes (CMEF)” was used. The results show that motivation is higher in boys despite the fact that girls present a higher identified motivation. According to age, younger school children feel more motivated in all dimensions and demotivation increases with age. The practice of individual sports is associated with greater motivation, although team sports involve greater external motivation.

Keywords: *motivation; secondary education; physical activity; sports typology; sex; age.*

1. INTRODUCCIÓN

La motivación es un proceso que engloba diferentes comportamientos de la persona y su conducta y permite crear hábitos, emprender cosas nuevas o sostener una acción (Guzmán, Garratalá, García-Ferriol y Carratalá, 2006). Se trata de un concepto que puede ser entendido como un constructo multidimensional; de hecho, desde la perspectiva de la Educación Física (EF), la motivación hacia la actividad físico-deportiva practicada puede estar influenciada por diferentes variables ambientales, sociales y propias de la persona.

Inicialmente, la literatura científica recogía la motivación intrínseca y extrínseca (Maslow, 1943; Harter, 1978). La intrínseca, es la que el individuo emite para disfrutar, sentirse realizado, llevar una vida saludable y tener un bienestar personal; y la extrínseca, está sujeta a factores externos que la propia persona no controla, como pueden ser las recompensas o el reconocimiento social. Pilares básicos para el entendimiento de la motivación desde la perspectiva de la educación son la teoría de metas de logro (Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1991, 2000).

La práctica regular de actividad física (AF) reporta claros beneficios a la salud de las personas (Moral-García, Agraso-López et al., 2019), esta adopción de hábitos saludables es especialmente importante en la adolescencia (Rosa-Guillamón et al, 2017; Galvez-Casas et al., 2015) y aporta tanto beneficios físicos como psicológicos y sociales (Aibar et al., 2015; Atkin, Gorely, Biddle, Marshall, y Ca-

meron, 2008; Rasmussen y Laumann, 2013). De hecho, las personas que tienen una vida físicamente activa, suelen tener mejores hábitos de alimentación, lo cual redundaría en una mejor salud y menor riesgo de padecer enfermedades (Moral-García, 2020; Chacón-Cuberos, 2016; García-Meseguer et al., 2014). Hay estudios que demuestran que existen patologías relacionadas con la obesidad en edad escolar a nivel mundial, y sobre todo en España, que esto puede conllevar a tener sobrepeso, colesterol, diabetes tipo II, entre otros problemas en el futuro (Pérez-López y Devís, 2003; Weiss y Caprio, 2005; Beltrán, Devís y Peiró, 2012). Esto se debe a llevar una vida sedentaria que puede acarrear riesgos en la salud ya mencionados anteriormente (Blair, 2009; Sund, Larsson, y Wichstrøm, 2011). A pesar de los efectos positivos de la práctica de AF y de los riesgos del sedentarismo, los jóvenes de la mayoría de los países no llegan al mínimo necesario de práctica de actividad física para tener una buena salud tanto física como psicológica (Carneiro y Gomes, 2016; Navas y Soriano, 2016; Ortega et al., 2011).

Tal y como se recoge en un estudio de Moral-García, Nieto-Rodríguez, et al. (2019) el ámbito escolar es un escenario idóneo para el estudio de la motivación físico deportiva, sobre todo, teniendo en cuenta de que una correcta Educación Física puede promover hábitos de vida saludables, para lo cual es fundamental generar una correcta motivación en las propias clases (Núñez, Fajardo y Quimbayo, 2010). El profesor Educación Física es fundamental para la motivación de sus alumnos y la adherencia de práctica de AF fuera de la escuela, para lo cual, resulta determinante diseñar y realizar actividades que resulten divertidas y motivadoras a los estudiantes (Moreno-Murcia, Cervelló, Huéscar, Belando y Rodríguez, 2013). Gutiérrez, Tomás y Calatayud (2018) concluyen que la motivación hacia la práctica deportiva de los escolares en horario extraescolar, se ve influenciada por el clima de maestría y el clima de rendimiento. Por todo ello, investigadores y profesionales de este ámbito, resaltan que es imprescindible preparar a los escolares para adoptar buenos hábitos (Baena-Extremera et al., 2016; Bryan y Solmon, 2012; González y Portolés, 2014; Wallhead y Buckworth, 2004), y si están

motivados y se divierten en las clases de EF, es más fácil que en el futuro sean físicamente activos en horario extraescolar (Ashutosh, Nrusingha, y Anshuman, 2016; Bagoien, Halvari, y Nesheim, 2010; Rodríguez, García, Sánchez, y López-Miñarro, 2013; Standage, Gillison, Ntoumanis, y Treasure, 2012).

A pesar de que hay estudios previos que han analizado la motivación de los adolescentes, consideramos que no existe información suficiente que aborde la motivación generada por las clases de Educación Física. Por consiguiente, esta investigación se plantea como objetivo principal analizar la motivación de los escolares en las clases de Educación Física y de forma complementaria conocer si existen diferencias motivacionales teniendo en cuenta el sexo, la edad y el tipo de deporte practicado por los adolescentes.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño y participantes

Se realizó un estudio descriptivo transversal. Participaron un total de 182 escolares de Educación Secundaria Obligatoria de Salamanca de entre 12 y 16 años (13.7 ± 1.14 años), de los cuales 95 eran chicos y 87 chicas.

2.2. Instrumento

Con el cuestionario sociodemográfico se recogía información sobre el sexo de los encuestados (hombre y mujer) y su edad.

El cuestionario sobre la motivación en las clases de Educación Física (CMEF) de Sánchez-Oliva, Leo, Amado, González-Ponce y García-Calvo (2012), consta de 20 ítems, con una escala de respuesta tipo likert que va desde de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Los diferentes ítems se agrupan en torno a cinco factores: motivación intrínseca (ítems 1, 6, 11 y 16), motivación identificada (ítems 2, 7, 12 y 17), motivación introyectada (ítems 3, 8, 13 y 18), motivación externa (ítems 4, 9, 14 y 19) y desmotivación (ítems 5, 10, 15 y 20). En su versión original presentó un α global de $> .70$ y una varianza total explicada del 65.52%.

2.3. Procedimiento

Previamente a la toma de datos con la cumplimentación de los cuestionarios por los escolares (realizada durante el mes de marzo de 2020), se informó tanto al centro escolar como a los padres o tutores legales de los menores implicados. Los cuestionarios fueron administrados en el horario de clase por un profesor entrenado por el investigador principal. Desde el principio se informó que la participación era totalmente voluntaria, no existiendo compensación alguna al respecto. Del mismo modo, quedó garantizado el anonimato y la confidencialidad de las respuestas emitidas. La presente investigación se acomodó a los criterios éticos recogidos por la Declaración de Helsinki en su revisión de 2013 para estudios de estas características.

2.4. Análisis de datos

Se realizó el tratamiento estadístico de los datos mediante un software del programa estadístico IBM SPSS versión 23.0, donde se hicieron análisis descriptivos y de varianza ANOVA.

3. RESULTADOS

Analizando la motivación desde la perspectiva del sexo de los encuestados, se han encontrado diferencias significativas en el factor motivación identificada ($p = 0.052$; 18.18 vs 17.30), favorable a las chicas. En el resto de dimensiones existe una tendencia favorable a los chicos en la motivación introyectada (17.31 vs. 17.06), externa (17.25 vs. 16.68) y desmotivación (4.74 vs. 4.56). En cambio, la motivación intrínseca es superior en las chicas (18.62 vs. 17.95).

La edad de los adolescentes releva diferencias significativas en la motivación intrínseca ($p = 0,004$; 19,1 vs. 17,62 vs. 18) y externa ($p = 0,053$; 17,78 vs. 17,16 vs. 16,65), favorables a los escolares de 12 años, en comparación a los de 13-14 y 15-16 años de edad. Aunque sin diferencias significativas, pero si con una tendencia favorable los adolescentes más jóvenes, se muestra más motivación

identificada e introyectada que los de menor edad, circunstancia que se invierte parcialmente en la desmotivación.

La práctica deportiva muestra diferencias significativas en la motivación identificada ($p = 0.042$; 18.16 vs. 17.28) favorables a los practicantes de deportes individuales. Aunque sin ser significativos los resultados, la motivación intrínseca (18.33 vs. 18.01) y la desmotivación (4.88 vs. 4.65) también son favorables a los deportes individuales. Por el contrario, los datos revelan tendencia favorable a los practicantes de deportes colectivos en la motivación introyectada (17.32 vs. 17.05) y externa (17.21 vs. 16.68).

4. DISCUSIÓN

Al relacionar la práctica de AF con la variable *sexo*, se aprecia, en nuestra investigación, que son más los chicos que realizan algún tipo de deporte en comparación con las chicas. Chacón-Cuberos (2016), en un estudio relacionado con la práctica deportiva según el género, obtuvo resultados similares, siendo los chicos los que practicaban más deportes y con mayor frecuencia y duración que las chicas. De igual manera ocurre con el estudio de Núñez, Banegas, Esparza, Ozuna y Clark (2019), sobre los motivos de la práctica deportiva. En un estudio realizado por Gutiérrez, Tomás y Calatayud (2018) en Murcia, también reflejaba que eran más los chicos que chicas que realizaban AF fuera del horario escolar. El estudio llevado a cabo por Guevara y Sánchez-Moro (2017) con un total de 1420 escolares de entre 12 y 16 años, mostró también importantes diferencias en la práctica de AF según el sexo, siendo más frecuente entre los chicos y descendiendo esta con la edad en ambos sexos.

Por otro lado, analizando la motivación hacia la práctica deportiva según el sexo, se puede observar que las motivaciones más relacionadas con las conductas personales y con el perfeccionamiento de la tarea, se corresponden más con el género femenino, mientras que las relacionadas con el ego y con la motivación externa, se dan más entre los chicos. Armenta (2015), en un estudio sobre la motivación y adhesión hacia la AF y el deporte, señala que los motivos que argumen-

Autopercepción de la motivación en las clases de Educación Física...

Tabla 1. *Motivación hacia las clases de educación física según el género, edad y nivel de práctica de actividad física.*

		DESCRIPTIVOS				ANOVA			
Factores	VI	Media	DT	gl	Media cuadrática	F	Sig.		
GÉNERO	Intrínseca	Chico	17.95	1.66	1	5.78	2.24	0.13	
		Chica	18.62	1.31	180	2.58			
	Identificada	Chico	17.30	1.70	1	10.07	3.9	0.05	
		Chica	18.11	1.10	180	2.58			
	Introyectada	Chico	17.31	1.69	1	0.84	0.32	0.56	
		Chica	17.06	1.12	180	2.56			
	Externa	Chico	17.25	1.61	1	4.18	1.72	0.19	
		Chica	16.68	1.30	180	2.42			
	Desmotivación	Chico	4.74	1.39	1	0.41	0.23	0.62	
		Chica	4.56	0.96	180	1.75			
	EDAD	Intrínseca	12 años	19.20	1.04	2	13.95	5.97	0.004
			13-14 años	17.62	1.70	179	2.33		
15-16 años			18.00	1.54					
Identificada		12 años	17.89	1.37	2	2.2	0.82	0.44	
		13-14 años	17.32	1.88	179	2.68			
		15-16 años	17.38	1.41					
Introyectada		12 años	17.94	1.54	2	6.13	2.5	0.088	
		13-14 años	17.16	1.50	179	2.45			
		15-16 años	16.92	1.67					
Externa		12 años	17.98	1.47	2	7.08	3.04	0.043	
		13-14 años	17.16	1.40	179	2.33			
		15-16 años	16.65	1.71					
Desmotivación	12 años	4.31	1.00	2	2.54	1.48	0.23		
	13-14 años	4.94	1.66	179	1.72				
	15-16 años	4.65	0.84						
PRÁCTICA DEPORTIVA	Intrínseca	Individual	18.33	1.68	1	1.41	0.53	0.46	
		Colectivo	18.01	1.60	180	2.63			
	Identificada	Individual	18.36	1.72	1	11.01	4.28	0.042	
		Colectivo	17.28	1.56	80	2.56			
	Introyectada	Individual	17.05	1.55	1	1.04	0.4	0.52	
		Colectivo	17.32	1.61	180	2.56			
	Externa	Individual	16.88	1.36	1	1.52	0.62	0.43	
		Colectivo	17.21	1.61	180	2.45			
	Desmotivación	Individual	4.88	1.60	1	0.76	0.43	0.51	
		Colectivo	4.65	1.23	180	1.75			

VI: variable independiente; DT: desviación típica

tan ambos sexos para la práctica deportiva son principalmente dos: por entretenimiento y por diversión. Rodríguez-Martínez y Guillén (2017) destacan que las conductas relacionadas con el reconocimiento social son más importantes entre los chicos en comparación con las chicas. Lo mismo ocurre con aspectos de competencia, siendo más importante para ellos. Sin embargo, resaltan que, en conductas para realizar las cosas de forma correcta, las chicas le dan mayor importancia. Fradejas-Medrano y Espada-Mateos (2018), destacan que son los chicos los que tienen una mayor motivación extrínseca y de ego a la hora de realizar AF. En el estudio de Moral, Román-Palmero, López, Rosa, Pérez y García (2019) se obtuvieron dentro de los diferentes factores motivacionales, puntuaciones más altas en los chicos que en las chicas.

Sobre la motivación y la edad de los escolares, se observa cómo los adolescentes de menor edad experimentan mayor motivación intrínseca, teniendo mayor presencia la desmotivación entre los escolares más mayores. Estos datos ponen de manifiesto la importancia de la motivación en las clases de Educación Física, así pues, un estudio de Gutiérrez, Tomás y Calatayud (2018), concluyó que aquellos estudiantes que percibían el ambiente de las clases de educación física orientadas al rendimiento, tenían una falta de motivación a la hora de practicar deporte fuera del horario escolar. Por su parte, Fradejas-Medrano y Espada-Mateos (2018), no encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación a la motivación y la edad en los sujetos que tienen entre 12 y 18 años. Existen estudios que señalan que los adolescentes de mayor edad presentan una mayor motivación extrínseca y de ego (Chen et al., 2007; Coimbra et al., 2013; Corrado et al., 2012; Mercé, 2008), que se puede deber a que valoran más, en el deporte, los resultados, la competición y las recompensas que conlleva el mismo (Coimbra et al., 2013).

Según la modalidad deportiva, los practicantes de deportes individuales tienen una mayor motivación intrínseca e identificada y los de deportes colectivos, mayor motivación extrínseca. En el estudio de Moreno, González-Cutre, y Cervelló (2007), se destacó una mayor orientación al ego en los deportistas que realizaban deportes colecti-

vos, mientras que los deportistas individuales mostraron una mayor orientación a la tarea. Sin embargo, Castro-Sánchez, Zurita-Ortega y Chacón-Cuberos (2018), encontraron mayor orientación al ego entre los deportistas de disciplinas individuales. Fradejas-Medrano y Espada-Mateos (2018) observaron diferencias significativas entre la motivación y la modalidad deportiva practicada, siendo los practicantes de deportes colectivos los que presentan mayores niveles de motivación. En cambio, otro estudio realizado por Coimbra et al. (2013) indica que los deportes individuales producen más motivación introyectada que los colectivos.

5. CONCLUSIONES

El estudio presenta un diseño correcto y un análisis estadístico adecuado, aunque como propuesta de mejora pueden estar la realización de un estudio longitudinal y la ampliación de la muestra. Las principales conclusiones de esta investigación son que los chicos experimentan mayor motivación general hacia la práctica de AF, excepto en la motivación identificada que es más valorada por las chicas. La motivación es superior en los escolares de menor edad, sobre todo en la de tipo introyectada. La desmotivación aumenta conforme aumenta la edad de los estudiantes. La práctica de deportes individuales se asocia con un mayor nivel de motivación identificada, por su parte, los colectivos experimentan mayor motivación externa.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AIBAR, A.; JULIÁN, J. A.; MURILLO, B.; GARCÍA-GONZÁLEZ, L.; ESTRADA, S.; BOIS, J. Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 2015, vol. 24, nº 1, p. 155-161.
- ARMENTA GONZÁLEZ-PALENZUELA, F. La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *Escuela Abierta*, 2015, nº 7; 137-152.
- ATKIN, A. J.; GORELY, T.; BIDDLE, S. J.; MARSHALL, S. J.; CAMERON, N. Critical hours: physical activity and sedentary behavior of adolescents after school. *Pediatric Exercise Science*, 2008, vol. 20, nº 4, p. 446-456.

- ASHUTOSH, A.; NRUSINGHA, P.; ANSHUMAN, M. Students' sports activity preference and their attitudes toward physical education. *International Journal of Modern Trends in Engineering and Research*, 2016, vol. 3, nº 3, p. 328-332.
- BAENA-EXTREMERA, A.; GRANERO, A.; PONCE DE LEÓN, A.; SANZ, E.; VALDEMOROS, M. A.; MARTÍNEZ, M. Psychological factors related to physical education classes as predictors of students' intention to partake in leisure-time physical activity. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016, vol. 21, p. 1105-1112. doi:10.1590/1413-81232015214.07742015
- BAGOIEN, T. E.; HALVARI, H.; NESHEIM, H. Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity, and well-being in general. *Perceptual and Motor Skills*, 2010, vol. 111, no 2, p. 407-432. doi:10.2466/06.10.11.13.14. PMS.111.5.407-432
- BELTRÁN, V.J.; DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. AF en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2012, vol. 12, nº 45, p. 123 137.
- BLAIR, S. N. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 2009, nº 43, p. 1-2.
- BRYAN, C. L.; SOLMON, M. A. Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 2012, nº 35, p. 267-285.
- CARNEIRO, L.; GÓMES, A. R. Querer fazer exercício e fazer exercício: papel dos fatores pessoais e psicológicos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2016, vol. 11, nº 2, p. 253-261.
- CASTRO-SÁNCHEZ, M.; ZURITA-ORTEGA, F.; CHACÓN-CUBEROS, R. Clima motivacional en deportistas en función de la modalidad deportiva. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2019, vol. 8, nº 1, p. 31-38.
- CHACÓN CUBEROS, R.; ARUFE GIRÁLDEZ, V.; CACHÓN ZAGALAZ, J.; ZAGALAZ SÁNCHEZ, M^a L.; CASTRO GARCÍA, D. Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2016, vol. 5, nº 1, p. 85-92.
- CHACÓN-CUBEROS, R.; CASTRO-SÁNCHEZ, M.; MUROS-MOLINA, J.J.; ESPEJO-GARCÉS, T.; ZURITA-ORTEGA, F.; LINARES-MANRIQUE, M. Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 2016, vol. 33, nº 2, p. 405-410.

- CHEN, S. H.; WANG, J.; JIN, M.; LAU, K. O. Motivation of sport participation in elite athletes with physical disabilities in mainland china. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 2007, vol. 4, nº 1, p. 63-67.
- COIMBRA, D. R.; GOMES, S. S.; OLIVEIRA, H. Z.; REZENDE, R. A.; CASTRO, D.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Características motivacionais de atletas brasileiros. *Motricidade*, 2013, vol. 9, nº 4, p. 64-72.
- CORRADO, L.; TESSITORE, A.; CAPRANICA, L.; RAUTER, S.; TOPIC, M. D. Motivation for a dual-career: Italian and Slovenian student-athletes. *Kinesiology Slovenica*, 2012, vol. 18, no 3, p. 47-56.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Deinstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 1991, vol. 38. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln,
- FRADEJAS MEDRANO, E.; ESPADA MATEOS, M. valoración de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2018, nº 33, p. 27-33.
- GÁLVEZ CASAS, A., et al. Estado nutricional y calidad de vida relacionada con la salud en escolares del sureste español. *Nutrición Hospitalaria*, 2015, vol. 31, nº 2, p. 737-743.
- GARCÍA-MESEGUER, M.J.; BURRIEL, F.C.; GARCÍA-MESEGUER, M.J.; SERRANO-URREA, R. Adherence to Mediterranean diet in a Spanish university population. *Appetite*, 2014, nº 78, 156-164.
- GONZÁLEZ, J.; PORTOLÉS, A. Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2014, vol. 9, nº 1, p. 51-65.
- GUEVARA, R.M.; SÁNCHEZ-MORO, E. La actividad física en estudiantes de educación secundaria según sexo y curso escolar. En *Temas actuales de investigación en las áreas de la salud y la educación*. Oviedo: Scinfofer, 2017, p. 665-672.
- GUZMAN, J.F.; CARRATALA, E.; GARCÍA-FERRIOL, A.; CARRATALÁ, V. Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 2006, vol. 16, p. 85-98.
- HARTER, S. Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 1978, vol. 21, no 1, p. 34-64. doi:10.1159/000271574
- MASLOW, A. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943, vol. 50, nº 4, p. 370-396. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0054346>

- MERCÉ, J. Un estudio descriptivo de las características técnicas, físicas y motivacionales de escuelas deportivas de fútbol (alevines, infantiles y cadetes) (Tesis doctoral inédita). Universitat de Valencia, Valencia, 2008.
- MORAL, GARCÍA, J.E.; ROMÁN-PALMERO, J.; LÓPEZ, GARCÍA, S.; ROSA, GUILLAMÓN, A.; PÉREZ, SOTO, J.J.; GARCÍA, CANTÓ, E. Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2019, nº 36, p. 283-289.
- MORAL-GARCÍA, J.E.; AGRASO-LÓPEZ, A.D. et al. MORA GARCÍA, J. E., et al. Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 2019, vol. 36, no 2, p. 420-427.
- MORAL-GARCÍA, J.E., et al. The influence of physical activity, diet, weight status and substance abuse on students' self-perceived health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no 4, p. 1387.
- MORAL-GARCÍA, J.E., NIETO-RODRÍGUEZ, J., et al. Perception of adolescents on physical education classes according to the physical activity level, weight status, gender and age. *Journal of Physical Education & Sport*, 2019, vol. 19, p. 40-48.
- MORENO, J. A.; CERVELLÓ, E.; GONZÁLEZ-CUTRE, D. Young athletes motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2007, vol. 6, 172-179.
- MORENO-MURCIA, J.A.; CERVELLÓ, E.; HUÉSCAR, E.; BELANDO, N.; RODRÍGUEZ, J. Motivational profiles in physical education and their relation to the Theory of Planned Behavior. *Journal of sports science & medicine*, 2013, vol. 12, nº 3, p. 551-558.
- NAVAS, L.; SORIANO, J. A. Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2016, vol. 11, p. 69-76.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 2000, vol. 11, nº 4, p. 227-268.
- NICHOLLS, J. G. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
- NÚÑEZ RAMÍREZ, M. A.; BANEGAS RIVERO, R. A.; ESPARZA GARCÍA, I. G.; OZUNA BELTRÁN, A. G.; CLARK MENDÍVIL, Y. Estudio

- de los motivos en la práctica deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2020, vol. 15, nº 1, p. 1-6.
- NÚÑEZ, M. L.; FAJARDO, E.; QUIMBAYO, J. H. El docente como motivador. Percepciones de los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad del Tolima (Colombia). *Salud Uninorte*, 2010, vol. 26, nº 2, p. 260-268.
- ORTEGA, F.B., et al. Physical fitness levels among European adolescents: the HELENA study. *British journal of sports medicine*, 2011, vol. 45, nº 1, p. 20-29. doi:10.1136/bjism.2009.062679
- PÉREZ-LÓPEZ, V.; DEVÍS, J. La promoción de la AF relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2033, vol. 3, nº 10, p. 69-74.
- RASMUSSEN, M.; LAUMANN, K. The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. *European Journal of Psychology of Education*, 2013, vol. 28, p. 945-962. doi:10.1007/s10212-012-0148-z
- RODRÍGUEZ-MARTÍNEZ, P.; GUILLÉN, F. Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 2017, vol. 17, nº 3, p. 105-115.
- RODRÍGUEZ, P. L.; GARCÍA, E.; SÁNCHEZ, C.; LÓPEZ-MIÑARRO, P. A. Percepción de la utilidad de las clases de educación física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación*, 2013, vol. 25, p. 65-76. doi:10.1174/113564013806309127
- ROSA-GUILLAMÓN, A.; GARCÍA-CANTÓ, E.; RODRÍGUEZ-GARCÍA, P.L.; PÉREZ-SOTO, J.J.; TÁRREGA-MARCOS, M.L.; TÁRREGA-LÓPEZ, P.J. Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Nutr Hosp*, 2017, vol. 34, nº 6, p.1292-8.
- SÁNCHEZ-OLIVA, D.; LEO, MARCOS, F. M.; AMADO, ALONSO, D.; GONZÁLEZ-PONCE, I.; GARCÍA-CALVO, T. Cuestionario de Motivación en Educación Física (CMEF). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2012, vol. 7, nº 2, p. 227-250.
- STANDAGE, M.; GILLISON, F. B.; NTOUMANIS, N.; TREASURE, D. C.. Predicting students' physical activity and healthrelated well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2012, vol. 34, p. 37-60. doi:10.1123/jsep.34.1.37
- SUND, A. M.; LARSSON, B.; WICHSTRØM, L. Role of physical and sedentary activities in the development of depressive symptoms in early adoles-

P. Hernández-Martín, R. M. Guevara Ingelmo, J. D. Urchaga Litago y J. E. Moral-García

cence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2011, vol. 46, p. 431-441. doi:10.1007/s00127-010-0208-0

WALLHEAD, T. L.; BUCKWORTH, J. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 2004, vol. 56, p. 285-301. doi :10.1080/00336297.2004.10491827

WEISS, R.; CAPRIO, S. The metabolic consequences of childhood obesity. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2005, vol. 19, nº 3, p. 405-419.