

ARTÍCULO ORIGINAL

Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes

Víctor J. Quevedo-Blasco
rebus@cuerpoymovimiento.com
Junta de Andalucía

Raúl Quevedo-Blasco
rquevedo@ugr.es
Universidad de Granada

M^a Paz Bermúdez
maripaz@ugr.es
Universidad de Granada.

RESUMEN: Desde las áreas aplicadas del control y el aprendizaje motor (dentro del área específica del “Comportamiento Motor”), surge la importancia de conocer y comprender las diferentes estrategias de selección de contenidos en el ámbito escolar con el objetivo de despertar el interés de los adolescentes por las actividades físico-deportivas dentro y fuera del aula. En el presente trabajo se analizan tres factores relacionados con la variable “motivación” en una muestra de 293 adolescentes. El objetivo principal es analizar la motivación del alumnado mediante el estudio de los contenidos curriculares más relevantes para trabajar en los centros educativos, la predisposición de los alumnos hacia la práctica físico-deportiva (dentro y fuera del ámbito escolar) y la autopercepción de las competencias motrices que éstos poseen. Teniendo en cuenta este análisis, el profesional docente se asegura que sus alumnos adquieran un adecuado aprendizaje motor y vean incrementada la probabilidad de realizar práctica físico-deportiva en su tiempo libre. Atendiendo a los resultados encontrados, el 34% no realiza ningún tipo de actividad físico-deportiva en su tiempo libre, principalmente porque no disponen de ese tiempo (22%), porque tienen poco interés (15%) o porque no les gusta realizarla (7%).

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje motor, motivación, Educación Física, predisposición, percepción de competencias.

ABSTRACT: From the applied areas of control and motor learning (inside the specific called “Motor Behaviour”), it arise the importance of knowing and understanding the different strategies of the contents in the education environment with the objective of awakening the interest of adolescents for the sport activities inside and outside the school. These three factors related to the variable of “motivation” are analysed in the present Project considering a sample of 293 adolescents. The main objective is to analyse the pupils’s motivation by studying the most relevant curricular contents to work with at school, the teenager’s predisposition to the practice of sport inside and outside the educational environment and their self-perception of the motor competencies. Taking this analysis into account, the teaching professional will make sure that their pupils acquire an adequate motor learning and therefore they can increase the probability to practice sports in their spare time. According to the results found, 34% of the pupils do not practice any physical activity in their free time, mainly because they do not have time (22%), because they have little interest (15%) or because they do not like to doing so (7%).

KEY WORDS: Motor learning, motivation, Physical Education, predisposition, perception of competitions

Fecha de recepción 23/03/2009 · Fecha de aceptación 28/04/2009
 Correspondencia : Víctor J. Quevedo-Blasco
rebus@cuerpoymovimiento.com
 Junta de Andalucía
 España

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe un gran interés en la enseñanza por conocer la importancia que el alumnado concede a las áreas/materias que se imparten (Aicenema, 1991; Chen 2001; Moreno y Hellín, 2002; Treasure y Roberts, 2001). El estudio de la motivación en los escolares para el desarrollo del aprendizaje, ha sido objeto de estudio de numerosas investigaciones en la última década (Koka y Hein, 2003; Moreno, Llamas y Ruiz, 2006; Moreno, Zomeño, Marín, Cervello y Ruiz, 2009; Standage, Duda y Ntoumanis, 2003), desde ópticas y posiciones muy diferentes. En la actualidad sigue siendo una de las mayores preocupaciones de los profesionales de la educación (Dosil, 2004). Por ello resulta de gran utilidad proporcionar las herramientas que permitan al profesional conocer el perfil de motivación para el aprendizaje de su alumnado (Ruiz, Graupera, Gutiérrez y Nishida, 2004). En esta misma línea, Sierra (2005) planteó un conjunto de directrices básicas para el desarrollo de la actividad físico-deportiva, pero en este caso, dirigidas a niños en la escuela.

En el ámbito educativo el término “interés”, hace referencia al aspecto en virtud del cual el sujeto se comporta como una realidad auto-dinámica de su propio aprendizaje y de las actividades que le conducen a él (Bueno, 2004). Siguiendo esta definición, autores como Abad (2004) señalan que el profesional docente debe plantearse una serie de pautas de actuación en su tarea motivadora, como son: a) suscitar el interés del alumnado por los contenidos que se trabajen, b) dirigir y mantener el esfuerzo de los mismos y c) lograr el objetivo de aprendizaje prefijado.

Cada alumno se motiva por razones diferentes, pero lo que sí está demostrado (Lozano, García-Cueto y Gallo, 2000) es que la motivación por el aprendizaje parte del grado de aproximación a las realidades que suscitan gusto, curiosidad e interés por el descubrimiento. De ahí que haya que apoyarse en los intereses de los alumnos y conectarlos con los objetivos y contenidos del aprendizaje así como con las mismas actividades. Los alumnos no se motivan por igual, por lo que es importante buscar y realizar actividades cercanas a sus inquietudes que causen

una mayor participación e implicación del alumnado en el aula. Así, se podría decir que se motiva más y mejor cuanto mayores y mejores experiencias cercanas a sus gustos e intereses vive el alumnado en el aula. Por todo ello, una correcta y adecuada selección de contenidos en busca de un grado óptimo de motivación por el trabajo de los mismos en el aula, no sólo deben adecuarse al currículo establecido por la administración educativa, si no que teniendo en cuenta los aspectos socio-culturales del entorno en el que nos encontremos y el desarrollo evolutivo de nuestros alumnos (Sáez y Gutiérrez, 2007), los contenidos han de tener el máximo sentido y significado para ellos, adecuándolos a las necesidades e intereses de los mismos y analizando, pues, todo aquello que les pueda motivar.

Cualquier actividad del ser humano siempre está determinada por motivos conscientes e inconscientes (Bueno, 2004) que abarcan factores de diversa índole, como por ejemplo: factores referidos al control comportamental (dentro de estos factores se encuentra la motivación) (Oña, 1999), factores disposicionales a nivel psicológico (según las características propias de cada sujeto), factores relacionales, sociales, ambientales, culturales, etc. (Álvarez, 2007). Todos estos factores hacen moverse al individuo hacia la relación, orientación, mantenimiento y/o abandono de cualquier tipo de actividad, incluida la físico-deportiva (Dosil, 2004) y favorecen el aprendizaje (Lozano y otros, 2000). No se puede obviar que lo importante es fomentar el adecuado uso de la actividad físico-deportiva, para evitar entre otras cosas, desviaciones del aparato locomotor (García y Barcala, 2006) y fomentar el conocimiento de partes corporales tan importantes como es la columna vertebral (Lorenzo y García, 2005). Si la persona realiza actividad físico-deportiva motivada y acorde a sus intereses, se implicará en mayor medida en la realización correcta de la misma.

En el presente estudio se pretende: a) averiguar los contenidos curriculares más relevantes a nivel de motivación para el alumnado, b) conocer la predisposición de los alumnos hacia la práctica físico-deportiva tanto en el ámbito escolar, como fuera del contexto educativo, c) descubrir la autopercepción de las competencias que poseen los adolescentes de la muestra y d) comprobar el grado de idoneidad de los contenidos abordados según el nivel de motivación de los alumnos, ya que la mayoría de las veces, el currículo está elaborado al margen de los intereses del alumnado (tras un estudio de la programación didáctica del centro educativo de donde se extrae la muestra). Por lo

tanto, se abordará la importancia e interés que el alumnado concede a la materia de la Educación Física (EF) en la etapa de Educación Secundaria de una localidad concreta.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

La muestra estuvo compuesta por 293 estudiantes adolescentes. El grupo consta de 129 hombres (44 %) y 164 mujeres (56 %) entre 12-18 años ($M = 14,87$ y $DT = 1,57$) de un centro de Enseñanza Secundaria Obligatoria de Andalucía, ubicado en una zona rural en la comarca de la Sierra Sur de la provincia de Sevilla (Andalucía). Todos los estudiantes pertenecen a un nivel socio-económico medio. Con referencia a la nacionalidad, 284 son españoles y 9 de ellos son marroquíes. El 19,1 % estudia 1º de ESO (12-13 años), el 27% estudian 2º de ESO (13-14 años), el 24% 3º de ESO (14-15 años) y el 29% estudian 4º de ESO y Bachillerato (15-18 años). De toda la muestra el 44 % había repetido curso alguna vez, mientras que el 56 % nunca había repetido.

2.2. Materiales

Como referencia para el estudio, se revisaron y analizaron los siguientes instrumentos:

- La adaptación española del Test de Motivación de Logro para el Aprendizaje en Educación Física (Achievement Motivation in Physical Education Test, AMPET) de Ruiz y otros (2004). Es un instrumento apropiado para evaluar la motivación de logro para el aprendizaje en contextos de educación física. Consta de 37 ítems de tipo Likert con valores que oscilan entre 1 y 5, junto a tres factores con un alfa de Cronbach de 0,86, 0,82 y 0,87 para cada uno de ellos.

- Escala de Motivación Deportiva (EMD) de Pelletier y otros (1995). Es una escala general de porqué se practica deporte. Consta de 29 ítems tipo Likert con 7 opciones de respuesta. La escala posee un alfa de Cronbach de 0,89.

- Cuestionario para la Evaluación de la Competitividad Deportiva (Competitividad-10) de Remor (2005). Es un cuestionario que mide las vivencias que los deportistas pueden experimentar cuando compiten. Consta de 10 ítems, donde los 6 primeros miden "motivación para el éxito" (alfa de Cronbach de 0,66) y los 4 últimos miden la "motivación del alejamiento al fracaso" (alfa de

Cronbach de 0,66). Las respuestas son tipo *Likert* con tres opciones de respuesta.

- Cuestionario para el Análisis de la Motivación y la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva (CAMPAFD) de Hellín, Moreno y Rodríguez (2004). Cuestionario compuesto por 39 ítems sobre las estrategias del profesor para controlar la disciplina en clase. Los 27 primeros ítems miden "la actuación del profesor de Educación Física" y los 12 siguientes miden el "éxito percibido en las clases de Educación Física". Las respuestas son tipo *Likert* con cinco opciones de respuesta.

- Cuestionario de las Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001). Consta de 55 ítems y las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y respondían a una escala tipo *Likert* que oscilaba desde 0 a 5. Se establecen seis escalas: control del estrés, autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas. El cuestionario posee un alfa de Cronbach de 0,85.

- Cuestionario de Percepción del Éxito (*Perception of Success Questionnaire, POSQ*) de Martínez, Alonso y Moreno (2006). Es un cuestionario para medir las orientaciones de meta de los jóvenes discentes en las clases de educación física. El inventario estaba compuesto por 12 ítems, seis de los cuales respondían al factor "orientación hacia la tarea" (coeficiente alfa de Cronbach de 0,83) del alumno y los otros seis, al factor "orientación hacia el ego" (coeficiente alfa de Cronbach de 0,83) del alumno. Las respuestas a dicho cuestionario son cerradas y respondían a una escala tipo *Likert* que oscilaba desde 0 a 5. Es un cuestionario útil para el estudio, ya que el 96,92% de la muestra tiene la misma cultura.

2.3. Diseño y procedimiento

Se trata de un estudio descriptivo de poblaciones mediante encuestas con muestras probabilísticas transversal, según la clasificación propuesta por Montero y León (2007). Para la elaboración y redacción se han seguido las normas propuestas por Ramos-Álvarez, Moreno-Fernández, Valdés-Conroy y Catena (2008).

Para construir la escala definitiva (véase anexo I), se tomaron como referencia las etapas propuestas por Sierra (1994, 1995) y las

escalas/cuestionarios indicados en el apartado Instrumentos.

Respecto al análisis de las medias de los ítems se verifica que oscila en torno a 2,5 y las desviaciones típicas de los mismos en torno a 1.

El análisis de fiabilidad del alfa de Cronbach con un total de 22 ítems es de 0,609. Se eliminaron 5 de ellos ya que por un lado empeoraban éste índice alfa, y por otro, tenían una correlación Ítem Total menor a 0,25. Se procedió a realizar un nuevo análisis de fiabilidad con los 17 ítems obtenidos. El alfa de Cronbach con estos ítems fue de 0,805. No se encontró ningún ítem que perjudicase este índice, así como ninguna correlación Ítems Total inferior a 0,25. Una vez vista la fiabilidad se pasa a realizar un análisis factorial para ver los factores subyacentes a la escala. Se realizó mediante el procedimiento de componentes principales, con una extracción *Varimax*. La retención de factores se realizó basándose en los resultados de un análisis paralelo de los autovalores, que indicó que los factores que no estaban explicados por el azar eran únicamente los tres primeros que explicaban un porcentaje de varianza del 100%.

Ítems	Componentes		
	Predisposición hacia la práctica físico deportiva.	Intereses por los contenidos del currículo.	Percepción de la competencia motriz.
13	0,871		
15	0,831		
24	0,726		
26	0,706		0,401
14	0,670		
6	0,487		
9	0,331		
16		0,856	
17		0,849	
18		0,838	
22		0,750	
19		0,552	
20			0,865
25		0,325	0,851
12			0,756
8	0,387	0,306	0,514
5			0,452

Nota. Método de extracción: Análisis de componentes principales.
Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

Tabla 1: Análisis factorial: Matriz de componentes rotados (n = 293).

La extracción de los factores se realizó en función de aquellos que tuviesen un porcentaje de varianza explicada superior al 10%. Según este criterio se extrajeron tres factores. Las saturaciones de cada ítem en los factores (eliminando las saturaciones inferiores a 0,30) son las que siguen (véase Tabla 1):

Una vez llegados a este punto se comprobó la coherencia lingüística y de contenido de los ítems en cada factor. Se observó que esta coherencia de contenido era adecuada, llamando a los factores (véase Figura 1):

Factor 1: Predisposición positiva e interés hacia la práctica físico deportiva en el ámbito escolar.

Factor 2: Intereses por los contenidos del currículo establecido en educación física.

Factor 3: Percepción de la competencia motriz y la práctica de actividad físico-deportiva.

Seguidamente se pasó a analizar, mediante el alfa de Cronbach, la consistencia interna de los factores obteniendo para el primer factor 0,796, para el segundo 0,844 y para el tercero 0,805. En total la escala estuvo compuesta por 21 ítems (17 ítems distribuidos en los 3 factores comentados anteriormente junto con los cuatro ítems sociodemográficos iniciales).

La aplicación de la escala se realizó vía *web* y *online* a través de una plataforma configurada para la ocasión. Los alumnos se ofrecieron voluntariamente para la realización de la escala. Para la captación de los mismos, cada uno de los profesores en sus correspondientes clases, plantearon la opción de realizar la escala. Todos aquellos interesados, se derivaban al aula de informática para su realización. Un total de 107 alumnos rechazó participar en el estudio. La aplicación de la encuesta se realizó de forma anónima por parte del alumnado, para evitar de esta forma los posibles sesgos de respuesta, como el de “deseabilidad social” ante el profesor. Para la cumplimentación de la escala, los alumnos recibieron una información inicial general previa y tuvieron un tiempo máximo de una hora para realizarla. Todas aquellas dudas planteadas, fueron resueltas durante la realización de la escala. La escala fue realizada en grupos (de aproximadamente 30 alumnos), ya que el centro sólo dispone de dos aulas de informática. Además, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y la adaptación de la práctica educativa es un tema trascendental (González, 2008), sobre todo cuando nos referimos al aprendizaje (Hernández, 2008).

2.4. Resultados

Atendiendo a la práctica de deporte en la muestra durante el tiempo libre, el 34% no practica ninguna actividad físico-deportiva, principalmente por no disponer de tiempo para ello (22% de los sujetos que no hacen ejercicio físico-deportivo).

físico-deportiva, ($t_{(248,14)} = -7,66; p < 0,00$) y en el factor *percepción de la competencia motriz* ($t_{(286)} = -6,65; p < 0,00$). Por el contrario, no existen diferencias significativas en el factor *intereses por los contenidos del currículo establecido en Educación Física* ($t_{(278)} = -0,52; p < 0,60$).

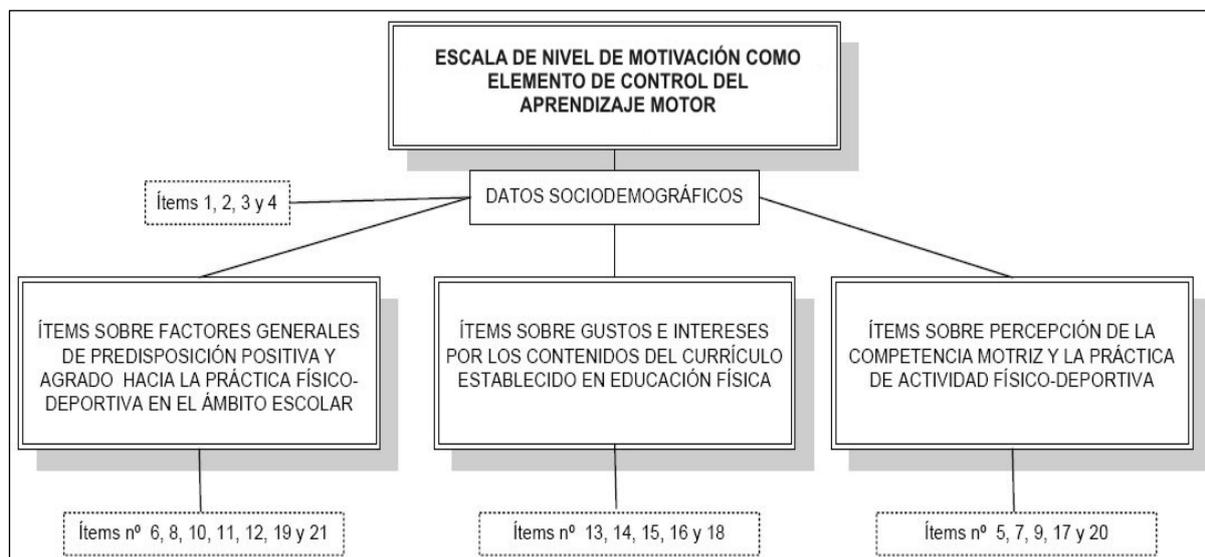


Figura 1. Áreas de la encuesta del nivel de motivación como elemento de control del aprendizaje motor.

Del 56% de los sujetos que realizan ejercicio deportivo, el 42% lo hacen por su propia cuenta y la actividad predominante es el fútbol (45%), seguida de deportes de raqueta (21%).

* $p < 0,00$

Cuando se analizaron las posibles diferencias significativas entre los grupos (según la edad) en los tres factores mediante la aplicación de un MANOVA, se encontraron diferencias significativas entre los grupos del *factor 2* ($F_{(7,817; 2)} = 0,001$) y los grupos del *factor 3* ($F_{(21,949; 3)} = 0,000$). Para hallar dónde se encontraban estas

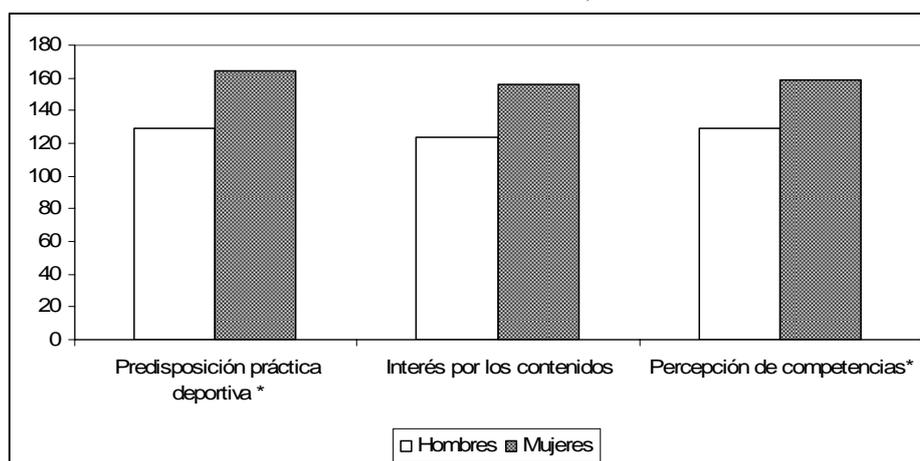


Figura 2. Diferencias significativas por género en cada uno de los factores. $P < 0,00$

Respecto a las diferencias significativas por género (véase Figura 1) en los tres factores analizados, se puede decir que existen diferencias significativas en el factor *predisposición positiva hacia la práctica*

diferencias, se aplicó la prueba *post hoc* de las *Diferencias Honestamente Significativas* de Tukey. En ella se encontró que para el factor 2 (intereses por los contenidos del currículo) había diferencias entre 2º de la ESO y 4º de la ESO y Bachillerato ($p < 0,008$). Para el factor 3 (percepción de la

competencia motriz y la práctica físico-deportiva) existen diferencias significativas entre 1º de la ESO y 2º de la ESO ($p < 0,001$); entre 1º de la ESO y 4º de la ESO y Bachillerato ($p < 0,003$); entre de 2º de la ESO y 3º de la ESO ($p < 0,002$); entre 2º de la ESO y 4º de la ESO y Bachillerato ($p < 0,000$); entre 3º de la ESO y 4º de la ESO y Bachillerato ($p < 0,000$).

Predisposición positiva e interés hacia la práctica físico deportiva en el ámbito escolar.

En cuanto al interés por la clase de Educación Física, al 83,27% de la muestra le resulta muy interesante esta clase, principalmente por mantenerse bien físicamente (39,93%), aunque también por los contenidos que se trabajan en la misma (27,98%). La principal motivación para no realizar deporte, es la falta de tiempo (60%). Al 89,07% le gusta el tipo de actividad deportiva que practica habitualmente. Un aspecto de especial importancia para la predisposición, es la actitud del profesor en clase, ya que el 85,32% de los adolescentes priman este factor a la hora de valorar el compromiso y entrega en el aprendizaje. Por el contrario, entre los factores que más limitan la actividad físico-deportiva, es el nerviosismo y el aumento de la distracción a la hora de realizar ejercicios delante de los compañeros (28,32%).

Intereses por los contenidos del currículo establecido en Educación Física.

Los contenidos más motivadores para la muestra, en función de lo planteado en el currículo, son principalmente las “actividades físicas en el medio natural” (38,22%), seguida de “juegos de deportes” (28,66%). Las actividades planteadas como más reforzantes por los adolescentes son el fútbol (32,42%) y los deportes de raqueta (33,78%). En referencia a la “condición física”, el 37,88% prefieren contenidos relacionados con la “fuerza”, el 29,01% eligen contenidos relacionados con la “velocidad” y el 25,25% han elegido contenidos relacionados con la “flexibilidad”. Atendiendo a los contenidos sobre “salud”, el interés es mayor para aquellas actividades dirigidas a “relajación y respiración” (29,69%), “calentamiento y vuelta a la calma” (29,35%) y “alimentación, hidratación y actividad física” (27,3%). Por último, según los contenidos sobre “juegos y deportes” existe una clara preferencia por las actividades convencionales colectivas, como es el fútbol (39,24%).

Percepción de la competencia motriz y la práctica de actividad físico-deportiva.

En primer lugar, el 32% de la muestra no practicaba ningún tipo de ejercicio y el 25,9% sólo lo practicaba una o dos veces por semana. Tan solo un

16,04% lo practicaba de forma diaria. Por lo tanto, más del 50% de los adolescentes desarrollan pautas de actividad física nula o muy reducida.

Atendiendo a los adolescentes que practican actividad físico-deportiva, el 41,97% lo realizan por su cuenta, mientras que el 37,88% lo realizan en escuelas deportivas especializadas (gimnasios, escuelas, etc.). El deporte que despierta un mayor interés es el fútbol (45,05%), seguido de los deportes de raqueta, como es el tenis, el pádel, etc. (21,5%). A nivel de motivación, más de la mitad de los adolescentes de la muestra desarrollan actividades deportivas principalmente, porque es una manera de mantener la forma física y una buena imagen corporal (50,51%). Tan sólo un 7,16% realizan ejercicio por la mera cuestión de ocupar el tiempo libre.

Por último, atendiendo a los contenidos de “expresión corporal” desarrollados en el currículo de Educación Física, los adolescentes prefieren trabajar todos aquellos contenidos relacionados con los “ritmos”, a través de danzas aeróbicas (37,2%) y a través de bailes de salón y tradicionales (14,67%). Lo que los alumnos perciben recibir en clase es una mejora de la autoestima, ya que reciben reforzamientos sobre la capacidad de realizar cualquier tipo de actividad física (34,12%).

2.5. Discusión

El bienestar psicológico y los hábitos saludables, están íntimamente relacionados con la práctica del ejercicio físico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). En general y en concreto en los adolescentes, están demostradas las ventajas de practicar ejercicio deportivo, en comparación con aquellos que no lo practican (Annesi y otros, 2007). Como consecuencia de ello, la EF es un área curricular de fundamentada importancia, tanto a nivel físico, como psicológico. Por ello, el ámbito de los procesos psicológicos de la motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico, como aplicado (Cantón, 1990; Moreno y Hellín, 2002; Moreno y otros, 2009).

Por ello, todas aquellas intervenciones dirigidas a fomentar el conocimiento sobre esta temática, ayudará a conocer cómo intervenir sobre los adolescentes de la forma más adecuada, con el objetivo de fomentar la mejora de su calidad de vida.

Atendiendo a la edad, los resultados encontrados, discrepan con algunas investigaciones, como por ejemplo, la realizada por Pavón y Moreno

(2006) con una muestra de universitarios, en la que no se encuentran diferencias significativas en la práctica físico-deportiva en función de la edad. Según el género, existe en las mujeres una mayor predisposición por la práctica de educación física y una mayor percepción de sus competencias a la hora de realizarla, a diferencia de lo encontrado en otros estudios centrados en otras áreas/materias del currículo (Cerezo y Casanova, 2004).

En consecuencia, en pos de una correcta y adecuada selección de contenidos en busca de un grado óptimo de motivación por el trabajo de los mismos en el aula, no sólo deben adecuarse al currículo establecido por la administración educativa, si no que teniendo en cuenta los aspectos socio-culturales del entorno en el que nos encontremos y el desarrollo evolutivo de nuestros alumnos (Sáez y Gutiérrez, 2007), los contenidos han de tener el máximo sentido y significado para ellos, adecuándolos a las necesidades e intereses de los mismos y analizando, pues, todo aquello que les pueda motivar. Un ejemplo de ello, lo encontramos en un trabajo realizado por Rey (2006) en el cual aborda la construcción teórica de la EF, identificando la motricidad como objeto de estudio material y la educación como objeto de estudio formal. De esta forma, se actúa de forma indirecta sobre los procesos emocionales del alumnado y se previene sobre el abandono de la práctica o el deterioro del rendimiento competitivo (Csikszentmihalyi, 1992). Es por esto que ha existido la necesidad de examinar este tema, para conocer y describir la motivación a la hora de realizar actividad física.

Para que el nivel de aprendizaje motor, basándose en la motivación como elemento de control comportamental, sea el más óptimo y adecuado, se recomienda plantear dos posibles opciones: a) adecuar los contenidos que se trabajan en la programación didáctica del centro a los intereses y gustos del alumnado, y b) elaborar estrategias de motivación para suscitar el interés por parte del alumnado hacia los contenidos seleccionados. Para ello, es de fundamental importancia conocer cuál es la motivación del alumnado respecto a lo que se trabaja en clase.

Según los resultados obtenidos, para abordar la primera opción, se sugiere que en mayor medida el profesional trabaje contenidos referidos a “juegos y deportes”, “salud” y “actividades físicas en el medio natural”. En concreto, sobre los contenidos de “Condición Física”, se plantea trabajar todos

referidos a la *fuerza* y la *velocidad* de forma prioritaria. Atendiendo al trabajo específico del bloque de contenidos de “Salud”, resultan más motivadores los contenidos referidos a la relajación y la respiración, el calentamiento y la vuelta a la calma y la higiene corporal. Los contenidos de “Expresión Corporal” más acordes con los intereses de los alumnos, son principalmente la danzas aeróbicas y los bailes en general.

Hay que destacar en cuanto a las agrupaciones de trabajo, que se deben fomentar en mayor medida, organizaciones colectivas (en grupo) en detrimento de las individuales. Esto es un factor fundamental ya que desde un primer momento hay que fomentar las actividades grupales de colaboración. Por ello, si partimos de la base que los alumnos ya están motivados a trabajar en grupos, este objetivo se consigue con cierta facilidad.

Una vez que los adolescentes adquieran la motivación intrínseca necesaria para realizar práctica deportiva, este comportamiento se irá generalizando poco a poco en los diferentes contextos cercanos. Ello ayudará de manera indirecta a fortalecer la salud y equilibrio en las personas jóvenes. Las clases de educación física al tener un papel clave en la promoción de la buena salud, deben fomentar el interés del alumnado en la realización de ejercicio para fomentar un crecimiento pleno.

Por todo ello, un objetivo que habrá que cumplir en los centros educativos es identificar las motivaciones de los alumnos para conocer la base que existe del futuro aprendizaje.

Una de las principales limitaciones presentadas en el estudio, es que no existe más variedad de preguntas referidas a otros contextos (e.g. gimnasios) o actividades deportivas (e.g. senderismo, atletismo, ciclismo, patines etc.). Esto viene ocasionado al limitar el tipo de preguntas a un formato de respuesta con el objetivo de obtener una cierta fiabilidad y validez en la escala. Por ello, los tipos de deportes que se plantean en la escala, son principalmente los más accesibles al entorno de la muestra. Este aspecto resulta de gran interés y se deberá tener presente para futuras investigaciones.

Por último, pero no por ello menos importante, destacar que todas aquellas intervenciones dirigidas a fomentar las actividades físico-deportivas en los centros educativos, provocan otros efectos indirectos beneficiosos relacionados con la disminución de las conductas antisociales,

comunes en la adolescencia (Buelga, Musitu y Murgui, 2009).

3. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, M.J. (2004). *Mecanismo de motivación en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Aicenema, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *The Physical Educator*, 48, 28-32.
- Álvarez, S. (2007). Procesos cognitivos de visualización espacial y aprendizaje. *Revista de Investigación en Educación*, 4, 61-71.
- Annesi, J.J., Faigenbaum, A.D., Westcott, W.L., Smith, A.E., Unruh, J.L. y Hamilton, F.G. (2007). Effects of the Youth Fit For Life protocol on physiological, mood, self-appraisal, and voluntary physical activity changes in African American preadolescents: Contrasting after-school care and physical education formats. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 641-659.
- Buelga, S., Musitu, G. y Murgui, S. (2009). Relaciones entre la reputación social y la agresión relacional en la adolescencia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 127-141.
- Bueno, J. A. (2004). *La motivación del alumno en el aula*. Madrid: ICCE.
- Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 277-283.
- Cerezo, M.T. y Casanova, P.F. (2004). Diferencias de género en la motivación académica de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 2, 97-112.
- Chen, A. (2001). A teoretical conceptualization for motivation research in physical education: An itegrated perspectiva. *Quest*, 53, 35-58.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of Happiness*. London: Rider.
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- García, J.L. y Barcala, R. (2006). Repercusiones orgánicas de la práctica deportiva. *Revista de Investigación en Educación*, 3, 193-207.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): características psicométricas. *Anales Psicológica*, 19, 93-113.
- González, J.C. (2008). TIC y la transformación de la práctica educativa en el contexto de las sociedades del conocimiento. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC)*, 5, 1-8.
- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101-115.
- Hernández, S.R. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC)*, 5, 26-35.
- Jiménez, M.J., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Koka, A. y Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 333-346.
- Lorenzo, M.E. y García, J.L. (2005). Elaboración y aplicación de un programa de educación postural en Educación Secundaria. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 63-88.
- Lozano, L.M., García-Cueto, E. y Gallo, P. (2000). Relación entre motivación y aprendizaje. *Psicothema*, 12, 344-347.
- Martínez, C., Alonso, N. y Moreno, J.A. (2006). Análisis factorial confirmatorio del "Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ)" en alumnos adolescentes de Educación Física. En M.A. González, J.A. Sánchez y A. Areces (Eds.), *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 757-761). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Montero, I. y León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moreno, J.A. y Hellín, P. (2002). ¿Es importante la Educación física? Su valoración según la edad del alumno. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8, 1577-0354.
- Moreno, J.A., Llamas, L.S. y Ruiz, L.M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Psicología Educativa*, 12, 49-63.
- Moreno, J.A., Zomeño, T.E., Marín, L.M., Cervello, E. y Ruiz, L.M. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 95, 38-43.
- Oña, A. (1999). *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis.
- Pavón, A., y Moreno, J. A. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 53-67.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K. M., Brière, N.M. y Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

Ramos-Álvarez, M., Moreno-Fernández, M.M., Valdés-Conroy, B. y Catena, A. (2008). Criteria of the peer review process for publication of experimental and quasi-experimental research in Psychology: A guide for creating research papers. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 751-764.

Remor, E. (2005). *Manual del Cuestionario para la Evaluación de la Competitividad Deportiva (COMPETIVIDAD-10)*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

Rey, A. (2006). La Educación Física en el juego de la Ciencia. *Revista de Investigación en Educación*, 3, 13-31.

Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Gutiérrez, M. y Nishida, T. (2004). El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española. *Revista de Educación*, 335, 195-211.

Sáez, F. y Gutiérrez, A. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. *Revista de Investigación en Educación*, 4, 36-60.

Sierra, A. (2005). Formación docente para el control de la carga en la clase de Educación Física. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 33-48.

Sierra, R. (1994). *Tesis doctorales y trabajos de investigación científica* (1a. ed.). Madrid: Paraninfo.

Sierra, R. (1995). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios* (1a. ed.). Madrid: Paraninfo.

Standage, M.; Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2003). Predicting motivational regulations in physical education: the interplay between dispositional goal orientations, motivational climate and perceived competence. *Journal of Sports Science*, 21, 631-647.

Treasure, D.C. y Roberts, G.C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in physical education. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 72, 165-175.

ANEXO I

Escala de factores de motivación como elementos del aprendizaje motor

A continuación, se va a presentar una escala para evaluar su nivel de motivación. Por favor responda a cada una de las preguntas con sinceridad, eligiendo una sola respuesta en cada una de ellas.

Muchas gracias por su colaboración.

1. Edad:
2. Sexo: () Hombre y () mujer
3. Curso: () 1º Eso, () 2º Eso, () 3º Eso y () Bachillerato
4. ¿Has repetido curso alguna vez? () si () no
5. ¿Practicas actividad físico-deportiva en tu tiempo libre?
 - a. Sí, 5 veces o más a la semana.
 - b. Sí, de 3 a 4 veces a la semana.
 - c. Sí, de 1 a 2 veces a la semana.
 - d. No, ninguna.
6. En caso de no practicar ninguna actividad física en tu tiempo libre, ¿Por qué motivo no lo haces?
 - a. No me gusta la actividad físico-deportiva.
 - b. No tengo tiempo.
 - c. No encuentro en donde practicar la actividad que me gusta.
 - d. Por cansancio y falta de interés.
7. ¿Qué actividad físico-deportiva practicas con más frecuencia?
 - a. Fútbol.
 - b. Baloncesto.
 - c. Voleibol.
 - d. Deporte de raqueta.
8. ¿En general la actividad/es físico-deportiva/s que practicas te gusta/n?
 - a. Mucho.
 - b. Bastante.
 - c. Poco.
 - d. Nada.
9. ¿Qué significa para ti practicar actividad físico-deportiva?
 - a. Algo saludable que da más calidad de vida.
 - b. Un modo de relación social.
 - c. Una manera de mantener la forma física y una buena imagen corporal.
 - d. Una manera de ocupar el tiempo libre.
10. ¿Te gusta la Educación Física en tu Centro Educativo?
 - a. Mucho.
 - b. Bastante.
 - c. Poco.
 - d. Nada.
11. ¿Por qué motivo te gusta?
 - a. Por los contenidos trabajados en clase.
 - b. Deseo de mantenerse bien físicamente.
 - c. Deseo de relacionarse con los compañeros/as.
 - d. Otros motivos.
12. Si por el contrario no te gusta, ¿Por qué motivo es?
 - a. Por los contenidos trabajados en clase.
 - b. Falta de interés.
 - c. Temor a no ganar o no demostrar mi

-
- habilidad motriz.
- d. Otros motivos.
13. De los siguientes contenidos en Educación Física, ¿cual prefieres principalmente?
- Juegos y Deportes.
 - Expresión Corporal.
 - Salud.
 - Actividades físicas en el medio natural.
14. De los siguientes contenidos, señala el que principalmente te gusta o gustaría trabajar en clase de Educación Física:
- Fútbol.
 - Voleibol.
 - Deportes de raqueta.
 - Escalada.
15. De los siguientes contenidos de Condición Física, señala los que más te gusten trabajar en clase:
- La Fuerza.
 - La Velocidad.
 - La Flexibilidad.
 - La Resistencia.
16. De los siguientes contenidos de Salud, señala los que más te gusten trabajar en clase:
- El calentamiento y la vuelta a la calma.
 - La relajación y la respiración.
 - Las lesiones deportivas.
 - La alimentación y la hidratación y actividad física.
17. De los siguientes contenidos de Expresión Corporal, señala los que más te gusten trabajar en clase:
- El ritmo a través de danzas aeróbicas: aeróbic, step, funky, hip-hop...
 - El ritmo a través de los bailes.
 - Otros.
 - Ninguno de ellos.
18. De los siguientes contenidos de Juegos y Deportes, señala los que más te gusten trabajar en clase:
- Deportes convencionales colectivos: voleibol.
 - Deportes convencionales colectivos: fútbol.
 - Deportes convencionales de adversario: de raqueta.
 - Otros.
19. De los siguientes factores de compromiso y entrega en el aprendizaje en las clases de Educación Física, elija la respuesta con la que se sienta identificado:
- No me concentro mucho en lo que tengo que practicar en clase.
 - Siempre sigo los consejos del profesor/a.
 - Siempre sigo los consejos de los compañeros/as.
 - Cuando no puedo realizar bien los ejercicios, abandono, y no continúo esforzándome para conseguirlo.
20. De los siguientes factores sobre lo que percibes en el aprendizaje en las clases de Educación Física, elija la respuesta con la que se sienta identificado:
- Creo que soy mejor que muchos compañeros/as de clase.
 - Hasta el momento, no soy bueno en educación física aunque realmente me esfuerzo.
 - Me dicen que soy un/a deportista bueno/a capaz de realizar cualquier ejercicio en la clase de educación física.
 - Pienso que poseo las cualidades necesarias para ser bueno/a en educación física y deporte.
21. De los siguientes factores de ansiedad ante el error y las situaciones de estrés en el aprendizaje en las clases de Educación Física, elija la respuesta con la que se sienta identificado:
- A menudo me pongo nervioso/a y mi rendimiento baja al realizar los ejercicios delante de mis compañeros/as de clase.
 - Mientras practico, estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a realizar bien, que pensando que sí lo conseguiré.
 - Cuando cometo errores durante el juego, deseo no intervenir más.
 - Soy bastante malo/a actuando delante de mis compañeros/as de clase.
-