

Estado de flow e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos

Ana Riccetti¹, Evelia Franco Álvarez², Javier Coteron López³, Valeria Gómez⁴
*Universidad de Flores - Argentina^{1,4}, Universidad Pontificia Comillas - España²,
Universidad Politécnica de Madrid - España³*

El estudio propuso analizar las diferencias en el estado de flow y el nivel de intención de práctica de actividad física en función del sexo y la motivación intrínseca del alumnado en clases de educación física del nivel medio de instituciones educativas argentinas. Los resultados del MANOVA revelaron la existencia de diferencias en todas las variables en función del sexo y el nivel de motivación intrínseca, no observándose un efecto de la interacción significativo entre ambas variables independientes. El hallazgo de un tamaño del efecto mayor en las diferencias encontradas en función de la motivación, sugiere que este factor puede ser más determinante que el sexo en la explicación de variables relacionadas con la práctica físico-deportiva.

Palabras clave: Educación física, flow, motivación intrínseca, adolescencia, práctica de actividad física.

State of flow and intention of physical practice in Argentine adolescents

The purpose of the study was to establish the relationship between sex and level of intrinsic motivation of students in physical education classes of the average level of Argentine educational institutions on the willingness to experience the state of flow, and the level and intention of physical activity practice. The results of the MANOVA revealed the existence of differences in all the variables according to sex and the level of intrinsic motivation, not observing an effect of the significant interaction between both independent variables. The finding of a larger effect size in the differences found in terms of motivation suggests that this factor may be more determinant than sex in the explanation of variables related to physical-sporting practice.

Keywords: Physical education, flow, intrinsic motivation, teenager, physical activity practice.

¹ Doctora en Ciencias Sociales. Profesora asociada en la materia Trabajo de Investigación de la Licenciatura en Actividad Física y Deporte de UFlo. ariccetti@gmail.com

² Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Coordinadora del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Pontificia Comillas. efalvarez@comillas.edu

³ Doctor CC. Actividad Física y Deporte. Profesor titular Universidad Politécnica de Madrid. j.coteron@upm.es

⁴ Magíster en Psicología Educacional. Prof. Lic. en Psicología. Profesora titular. Codirectora de Proyecto de Investigación. Coordinadora de Investigación Facultad de Actividad Física y Deporte vgomez@uflo.edu.ar

Estado de fluxo e intenção de prática de atividade física em adolescentes argentinos

O estudo propôs estabelecer a relação entre o sexo e o nível de motivação intrínseca dos alunos nas aulas de educação física do nível médio das instituições educacionais argentinas quanto à disposição para vivenciar o estado de fluxo e o nível e a intenção da prática de atividade física. Os resultados da MANOVA revelaram a existência de diferenças em todas as variáveis segundo o sexo e o nível de motivação intrínseca, não observando efeito da interação significativa entre as duas variáveis independentes. A constatação de um tamanho de efeito maior nas diferenças encontradas em termos de motivação sugere que esse fator pode ser mais determinante do que o sexo na explicação das variáveis relacionadas à prática físico-esportiva.

Palavras chave: Educação física, fluxo, motivação intrínseca, adolescência, prática de atividade física.

État de flux et intention de la pratique de l'activité physique chez les adolescents argentins

L'étude proposait d'établir la relation entre le sexe et le niveau de motivation intrinsèque des élèves des cours d'éducation physique du niveau moyen des établissements d'enseignement argentins sur la volonté de connaître l'état de fluidité, ainsi que le niveau et l'intention de la pratique de l'activité physique. Les résultats de la MANOVA ont révélé l'existence de différences dans toutes les variables en fonction du sexe et du niveau de motivation intrinsèque, sans observer d'effet de l'interaction significative entre les deux variables indépendantes. La découverte d'une taille d'effet plus grande dans les différences constatées en termes de motivation suggère que ce facteur peut être plus déterminant que le sexe dans l'explication des variables liées à la pratique du sport physique.

Mots-clés: Éducation physique, flux, motivation intrinsèque, adolescence, pratique de l'activité physique.

Introducción

Existe una creciente preocupación por los bajos niveles de actividad física en la población, particularmente en edades adolescentes. Los beneficios de la práctica regular de actividad física (AF) y la importancia de generar estilos de vida saludables a edades tempranas que perduren en la adultez están ampliamente reconocidos y estudiados (Márquez Rosa et al., 2006; Sallis et al., 2012). En Argentina, la Encuesta de Salud Escolar realizada en 2007 y 2012, registró un incremento en el sobrepeso y obesidad en adolescentes entre 13 y 15 años (Ferrante et al., 2014). En línea con estos hallazgos, una investigación realizada en zonas urbanas de Argentina, evidenció que el 58% de los niños y jóvenes no realizaban actividad física extraescolar, revelando además una diferencia por sexo, ya que en las mujeres el porcentaje fue mayor que en los varones (Tuñón, 2014). Esta situación muestra que los niveles de AF son insuficientes y plantea la importancia de generar experiencias saludables en contextos cotidianos como el escolar considerando la diferencia por sexo para adecuar las propuestas educativas.

Las clases de educación física son entornos que pueden promover y afianzar prácticas de AF a través de la programación de contenidos significativos y de estrategias que favorezcan la motivación autodeterminada (Ntoumanis & Standage, 2009; Sánchez Oliva et al., 2015). La importancia de los procesos motivacionales y su influencia en la práctica de AF en la adolescencia ha sido demostrada en diversas investigaciones a nivel internacional (Franco et al., 2016; Van den Berghe et al., 2014) y nacional (Gómez et al., 2015; Gómez & Coterón, 2015). También se ha demostrado que permiten explicar comportamientos y actitudes positivas hacia la práctica físico-deportiva fuera de la escuela (Granero Gallegos et al., 2014; Sánchez Oliva et al., 2015). Más precisamente, los estudios sobre la intención de ser físicamente activo (ISFA) predicen

el comportamiento futuro vinculado a la práctica de AF durante la escolaridad obligatoria y una vez finalizada la misma (Franco et al., 2016; García Calvo et al., 2012; Granero-Gallegos et al., 2014).

La adolescencia es un período de intensos cambios físicos, psíquicos, sociales y emocionales. Conforme el adolescente crece, su autopercepción corporal se transforma a partir del vínculo con el contexto. En un estudio cualitativo, se concluyó que las relaciones que los adolescentes establezcan pueden o no facilitar conductas adaptativas hacia un estilo de vida físicamente activo, de este modo resulta significativo generar entornos que favorezcan relaciones sociales satisfactorias (Lizandra & Peiró-Velert, 2020). En la clase de educación física el rol del profesor y el vínculo de confianza que se establece, como componente emocional significativo en la adolescencia, sumado al estilo interpersonal de enseñanza (controlador o de apoyo a la autonomía) son claves para la motivación autodeterminada, la confianza y la intención de ser físicamente activos (Trigueros-Ramos et al., 2018). Por su parte, se ha demostrado que las clases de educación física influyen en el autoconcepto y autoestima de los adolescentes (Guillén & Ramírez, 2011; Méndez-Giménez et al., 2013). Más precisamente, existen evidencias del rol mediador de la autoestima en predecir la intención de práctica de actividad física a partir de la motivación intrínseca, puesto que aquellos adolescentes que tienen una valoración positiva de sí mismos muestran mayor intención de ser físicamente activos (Franco, Coterón & Gómez, 2017).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci & Ryan, 1985, 2002) es una macro teoría que estudia el comportamiento autodeterminado de las personas, esto es, el nivel más elevado de reflexión y compromiso involucrados en la realización de sus acciones. La TAD se compone de cinco miniteorías: la teoría de la evaluación cognitiva, teoría de la integración orgánica, teoría de las orientaciones de causalidad, teoría de las necesidades básicas y teoría de los contenidos de meta; las cuales explican los diversos aspectos que influyen en el comportamiento de las personas considerando que el entorno en el que actúa el sujeto puede favorecer o no la motivación. Dentro de esta

teoría general se reconocen factores internos y externos que inciden en el comportamiento autodeterminado de los sujetos; de este modo, se identifican tres tipos de motivación: intrínseca, extrínseca (según la regulación encontramos los siguientes niveles: integrada, identificada, introyectada, externa) y desmotivación (Ryan & Deci, 2009). Una de las variables del presente estudio es la motivación intrínseca (MI), este constructo evidencia un comportamiento con el mayor grado de autodeterminación; es decir, un alto compromiso, interés, disfrute y sensación de autonomía.

Existe también evidencia de la relación entre altos niveles de motivación intrínseca y la intención de práctica futura de AF (García Calvo et al., 2012; Moreno et al., 2012). Más aún, existen evidencias de que la programación de experiencias que enfatizan en la afiliación a un grupo, la responsabilidad, generando un contexto educativo inclusivo posibilita que estudiantes poco motivados se comprometan en clases de educación física (Perlman, 2012).

La preocupación por promover experiencias positivas en contextos educativos también ha sido investigada desde la teoría del flow (fluir). Se entiende por flow un estado psicológico óptimo, una sensación que las personas perciben cuando se encuentran involucradas en una actividad que se caracteriza por una implicancia intensa donde se fusiona la conciencia y la acción, se percibe control en la acción y un sentido alterado del tiempo (García Calvo et al., 2008; Csikszentmihalyi et al., 2005). El estudio sobre flow disposicional vinculado con niveles de MI en clases de educación física permite predecir la intención de práctica futura y generar patrones motivacionales adaptativos (Franco, Coterón, Gómez, Brito et al., 2017).

El vínculo entre sexo y variables motivacionales se ha convertido en un área de estudio relevante para la implementación de estrategias adecuadas que promuevan la MI en clases de educación física y la consecuente incidencia en la práctica futura de actividad físico deportiva (Sevil et al., 2015) así como la selección del contenido (Murillo et al., 2014). En este sentido, se encontró que aquellos contenidos con tareas que no fomenten la competencia y comparación son los preferidas por

las chicas, sucede lo contrario con los chicos que eligen los deportes por su componente competitivo.

Por otra parte, en un estudio realizado por Beltrán et al. (2017) se analizaron los patrones de AF y actividad sedentaria con acelerómetro en diferentes horarios del día durante una semana, hallando que los chicos demostraron practicar más AF vigorosa en diferentes segmentos horarios, mientras que las chicas presentaron niveles más altos de conducta sedentaria.

También existen diferencias según el sexo en todas las variables mencionadas, las investigaciones han hallado que los varones muestran mayores niveles de MI, experiencia de flujo y participan en actividades físico-deportivas fuera del horario escolar (eg. Jiménez-Torres et al., 2012).

A partir de lo expuesto, el objetivo del presente estudio fue analizar las diferencias en el estado de flow y el nivel de intención de práctica de actividad física en función del sexo y la motivación intrínseca del alumnado en clases de educación física del nivel medio de instituciones educativas argentinas.

Método

Participantes

La muestra inicial de este estudio estaba formada por 2142 estudiantes de sexo masculino ($n = 1057$) y femenino ($n = 1085$) pertenecientes a instituciones educativas del nivel medio públicas y privadas del sistema de educación formal argentino. La edad de los participantes fue de 12 a 18 años de edad ($M = 15.02$; $DE = 1.75$).

Del grupo total solo se tuvieron en cuenta en el estudio los que habían puntuado en el primer y último cuartil en la MI, quedando una muestra resultante de 1291 estudiantes de sexo masculino ($n = 630$) y femenino ($n = 661$), con edades entre 12 a 18 años ($M = 14.97$; $DE = 1.75$).

Instrumentos

Motivación intrínseca (PLOC)

Se utilizó el factor MI de la Escala del Locus de Causalidad Percibido (PLOC; Goudas et al., 1994) en su versión española (Moreno et al., 2009). La escala se compone de 20 ítems, de los cuales cuatro miden cada uno de los niveles de regulación del factor MI. Se encuentra encabezada por el siguiente enunciado: «Participo en esta clase de EF...». Se responde a partir de una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). El modelo resultante reflejó índices de ajuste adecuados ($\chi^2/gl = 8.08$; $CFI = 0.99$; $TLI = 0.99$; $GFI = 0.99$; $SRMR = 0.1$). Los valores de χ^2/gl estuvieron por encima de los valores considerados aceptables, lo que puede explicarse por el alto número de participantes en el estudio y los escasos grados de libertad del modelo testado. Se obtuvieron pesos de regresión de los indicadores sobre la variante latente de entre .81 y .90.

Flow disposicional (DFS-2)

Para medir la disposición a experimentar un estado de flow en clases de educación física se utilizó la versión española (González-Cutre, 2009) de la Escala de Flow Disposicional 2 (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002). Este instrumento se compone de 36 ítems en total, consta de cuatro ítems para cada uno de los nueve factores que miden la disposición a experimentar el estado de flow (equilibrio reto-habilidad, automatismo, claridad de objetivos, claridad en el *feedback*, concentración, sentimiento de control, pérdida de la autoconciencia., distorsión del tiempo y experiencia autotélica). El enunciado que encabeza la escala es: “En clase de Educación Física...”, y se responde a partir de una escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). El modelo resultante reflejó índices de ajuste adecuados ($\chi^2/gl = 3.50$; $CFI = .92$; $TLI = .91$; $GFI = .90$; $SRMR = .3$). Se obtuvieron pesos de regresión de los indicadores sobre la variante latente de entre .50 y .80.

Nivel actividad física durante el tiempo libre (G-LTEQ)

Para medir la actividad física realizada en el tiempo libre se utilizó la primera parte del Godin-Leisure Time Exercise Questionnaire (G-LTEQ; Godin & Shephard, 1985). Este cuestionario consta de preguntas acerca de la frecuencia semanal de práctica de actividad suave, moderada o vigorosa realizada durante más de 15 minutos. Se obtiene una puntuación total (9 x veces que realizan actividad vigorosa + 5 x veces que realizan actividad moderada + 3 x veces que realizan actividad suave), los resultados se interpretan como las unidades de equivalencia metabólica (METs) semanales.

Medida de la intencionalidad de ser físicamente activo

Para medir la intención futura de ser físicamente activo, se utilizó la Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (IPAS; Hein et al., 2004) en su versión española (Moreno et al., 2007). Consta de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las diversas instituciones educativas. Se encabeza por el enunciado “Respecto a tu intención de practicar alguna AFD...”. Se responde con una escala tipo Likert cuya puntuación oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). El modelo resultante reflejó índices de ajuste adecuados ($\chi^2/df = 13.17$; $CFI = .97$; $TLI = .97$; $GFI = .98$; $SRMR = .4$). Los valores de χ^2/df estuvieron por encima de los valores considerados aceptables, lo que puede explicarse por el alto número de participantes en el estudio y los escasos grados de libertad del modelo testado. Se obtuvieron pesos de regresión de los indicadores sobre la variante latente de entre .54 y .80.

Procedimiento

Los datos fueron recogidos de muestras no probabilísticas de estudiantes de clases de EF que asisten a escuelas de nivel medio del sistema educativo formal argentino. Se tomó contacto con el equipo directivo de las escuelas y se informó acerca del objetivo del estudio, la duración y procedimientos involucrados, solicitándoles la autorización pertinente

(véase Anexo 1). La administración de los cuestionarios fue llevada a cabo por un miembro del equipo previamente formado, estableciéndose un protocolo de actuación, durante una clase de EF en ausencia del profesor. La participación fue voluntaria, se informaron las instrucciones necesarias a los estudiantes para completar el cuestionario, se indicó el anonimato y confidencialidad de las respuestas a partir de la firma del consentimiento informado (véase Anexo 2). El tiempo para completar los cuestionarios fue de 25 minutos aproximadamente, variando según la edad de los estudiantes. La recolección de datos se realizó acorde a las indicaciones éticas y códigos de conducta de la Asociación de Psicología Americana (2002) para este tipo de investigaciones. En este sentido, quienes no querían participar fueron excluidos de la administración del cuestionario, también quienes informaron que querían retirarse, aclarando que su decisión no tenía influencia en su rendimiento académico. Los cuestionarios fueron anónimos —no es posible identificar quién responde—. Se realizó la recolección de datos según el protocolo acordado en la autorización firmada por la institución, quienes tomaron conocimiento en todo momento de la investigación y tenían los datos de contacto del equipo de investigación para solventar cualquier duda e información solicitada. Al tratarse de un estudio acerca de la motivación vinculada a prácticas educativas corrientes, se considera que los recaudos éticos fueron suficientes para el estudio propuesto.

Análisis de datos

En primer lugar, se segmentó la muestra en función de los cuartiles de motivación intrínseca y se seleccionaron solo los participantes que se encontraban en el primero y el último, esto es, la distribución de los datos en dos grupos alta y baja motivación intrínseca, en los que se hallaron datos significativos. Después se calcularon estadísticos descriptivos y correlaciones para todas las variables del estudio. A continuación, se realizaron pruebas de chi-cuadrado de Pearson para detectar posibles

relaciones entre el sexo y la motivación intrínseca. Por último, se realizó un MANOVA factorial 2 x 2 con las variables sexo y nivel de motivación intrínseca como independientes, y como variables dependientes el flow disposicional, la práctica de AF y la intención de realizar AF. El tratamiento estadístico de la información se realizó con SPSS 24.0.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Las medias, desviaciones típicas y correlaciones entre todas las variables de estudio se muestran en la Tabla 1. Se puede observar la existencia de una correlación significativa en sentido positivo entre todas ellas.

Tabla 1

Media, desviación típica y correlaciones bivariadas entre las variables de estudio

	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4
1. Motivación intrínseca	3.71	1.23	---	.682**	.198**	.602**
2. Flow disposicional	3.52	.66	---	---	.274**	.598**
3. Práctica de actividad física	46.55	25.83	---	---	---	.334**
4. Intención de ser físicamente activo	3.91	.93	---	---	---	---

** $p < .01$, *** $p < .001$

Relación entre sexo y pertenencia al grupo de motivación baja y alta

Las pruebas de chi-cuadrado de Pearson, completadas con análisis de residuos tipificados corregidos, mostraron que existía una relación

entre el sexo de los estudiantes y su motivación intrínseca ($\chi^2 = 5.24$, $p = .022$). Como se observa en la Tabla 2, el grupo de baja motivación intrínseca se conformó por más mujeres que varones, mientras que el grupo de alta motivación intrínseca estaba compuesto por más varones que mujeres.

Tabla 2

Diferencias de sexo en función del grupo de motivación intrínseca

	Baja motivación intrínseca		Alta motivación intrínseca	
	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas
Residuos tipificados	283 (45.5%)	339 (54.5%)	347 (51.9%)	322 (48.1%)

Análisis de diferencias en función del sexo y de la motivación intrínseca

Los resultados del MANOVA mostraron que el efecto multivariado de interacción sexo* motivación intrínseca sobre el flow disposicional, la práctica de actividad física y la intención de ser físicamente activo, no era significativo (Lambda de Wilks = .99; $F_{(3, 1285)} = 2.5$; $p = 0.06$; $\eta^2 = 0.006$). Sin embargo, el análisis reveló un efecto principal multivariado para el sexo (Lambda de Wilks = .96; $F_{(5, 1283)} = 10.9$; $p = 0.001$; $\eta^2 = 0.04$) y para la motivación intrínseca (Lambda de Wilks = .55; $F_{(5, 1283)} = 207$; $p = 0.001$; $\eta^2 = 0.45$). Tal y como se muestra en la Tabla 3, los análisis univariados revelaron que los estudiantes de baja motivación intrínseca mostraron puntuaciones inferiores que los estudiantes del grupo de alta motivación intrínseca en las tres variables de estudio. En este caso, el tamaño del efecto de la diferencia fue bajo en el caso de la variable de práctica de actividad física y moderado tanto en la variable de flow disposicional como de intención de ser físicamente activo.

Tabla 3

Efecto univariado del sexo en el flow disposicional, la actividad física y la intención de ser físicamente activo

	Chicos M (DT)	Chicas M (DT)	F	p	η ²
1. Flow disposicional	3.59 (.02)	3.43 (0.2)	28.61	.001	.013
2. Práctica de actividad física	49.34 (1.01)	43.62 (.98)	16.57	.001	.022
3. Intención de ser físicamente activo	3.99 (.03)	3.79 (.03)	20.38	.001	.016

Asimismo, los siguientes análisis univariados indicaron que los chicos mostraron puntuaciones más elevadas en las tres variables de estudio. El tamaño del efecto de dichas diferencias fue reducido (Tabla 4).

Tabla 4

Efecto univariado del nivel de motivación intrínseca en el flow disposicional, la actividad física y la intención de ser físicamente activo

	Baja MI M (DT)	Alta MI M (DT)	F	p	η ²
1. Flow disposicional	3.11 (.02)	3.92 (0.2)	819.80	.001	.39
2. Práctica de actividad física	41.52 (1.01)	51.44 (.97)	49.74	.001	.04
3. Intención de ser físicamente activo	3.39 (.03)	4.39 (.03)	531.41	.001	.29

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar las diferencias en el estado de flow y el nivel e intención de práctica de actividad física en función del sexo y la motivación.

En base a los resultados obtenidos observamos que los varones puntuaron más que las mujeres en flow, práctica de actividad física e intención de práctica. Más precisamente, el grupo de alta MI lo componen más chicos que chicas, mientras que más chicas se encuentran en el grupo de baja MI. Este hallazgo es similar a otros estudios en clases de EF donde los varones muestran mayores niveles de MI (Jiménez-Torres et al., 2012), esto también fue estudiado asociado al contenido de la asignatura que suele caracterizarse por prácticas deportivas, preferidas por los varones (Sevil et al., 2015).

Además, los estudiantes del grupo de alta MI puntuaron más en las tres variables de estudio, podemos observar que el flow y la intención de práctica presentan valores moderados en el perfil de MI alta. Existen evidencias en la literatura de la relación entre MI, flow e intención de práctica en diferentes países (Franco Álvarez et al., 2017). En esta línea de estudios, interesa investigar sobre estrategias específicas que promuevan emociones y experiencias positivas en clases de EF, relacionadas con la disposición a experimentar flow.

La TAD ha demostrado que promover la motivación intrínseca incrementa el compromiso en la práctica de actividad físico-deportiva escolar y extraescolar, genera estados psicológicos óptimos para afrontar tareas de aprendizaje; más aún, incrementa en el estudiante la autoestima, el disfrute (afectividad positiva), sentirse competente en su desempeño. Asimismo, la importancia de los procesos motivacionales también permite explicar comportamientos y actitudes positivas hacia la práctica físico deportiva fuera de la escuela (Granero Gallegos et al., 2014; Sánchez Oliva et al., 2015; Van den Bergh et al., 2014).

Un estudiante motivado intrínsecamente se compromete con una actividad por el interés, el disfrute y el placer que esta le genera, lo cual

redunda en mayor compromiso y reflexión acerca de su implicancia en la clase de educación física.

En este sentido, los resultados han demostrado la relación establecida entre la MI, flow y la intención de participar en actividades físico deportivas extraescolares y a futuro, siendo uno de los aportes de este estudio. Los resultados presentados permiten pensar en contextos que favorezcan la autonomía del estudiante y estrategias para promover la diversión y el estado de Flow durante la clase. La importancia de presentar claramente los objetivos y el *feedback* pueden tener un efecto positivo en los patrones motivacionales adaptativos.

La práctica extraescolar de AF es un objetivo prioritario tanto en el ámbito educativo como de la salud y calidad de vida, siendo necesario programar intervenciones en clases de educación física que la promuevan. Perlman (2012) propone una perspectiva educativa de trabajo en equipo desde un enfoque holístico de evaluación que enfatice en que los estudiantes se sientan partícipes, involucrados y comprometidos.

En líneas generales podemos afirmar que los resultados encontrados en nuestro trabajo coinciden con la literatura. Si bien son numerosos los estudios que han señalado diferencias en distintas variables relacionadas con la práctica deportiva en función tanto del sexo como de la motivación, no se han encontrado trabajos que hayan abordado el análisis de la interacción entre ambas variables. Los resultados de nuestro estudio indican que no existe un efecto significativo de esta interacción. Sin embargo, los análisis de efectos principales sugieren que, a la hora de caracterizar los patrones comportamentales hacia la práctica físico-deportiva, el papel de la motivación es más relevante que el del sexo. Desde esta perspectiva, se sugiere que en la práctica de las clases de educación física podría ser más eficaz realizar agrupaciones en función del nivel de motivación del alumnado que en función del sexo.

Algunas limitaciones que presenta este estudio se vinculan a su naturaleza descriptiva y correlacional, derivado del uso de un cuestionario estandarizado con escalas Likert basado en la autorreputa, que impide acceder a las vivencias y significados vinculados a la motivación y al Flow. No obstante, su aporte reside en la comprensión lograda

acerca de la relación entre las variables motivacionales en el contexto argentino.

Consideramos que este planteamiento abre una interesante vía de estudio que podría abordarse a partir de investigaciones longitudinales y cuasi-experimentales que analicen el papel de lo sugerido en la práctica.

Referencias

- American Psychological Association (2002). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (Amended June 2, 2010): American Psychological Association.
- Beltrán Carrillo, V., Sierra, A., Jiménez Loaisa, A., González Cutre, D., Martínez Galindo, C., & Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos*, 31, 3-7. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.36207>
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. En A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Publications. 598-608.
- Cuevas, R., García-Calvo, T., González, J., & Fernández-Bustos, J. (2018). Necesidades psicológicas básicas, motivación y compromiso en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*. 27(1), 97-104.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY: Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E., & Ryan, R. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. En Deci, E. y Ryan, R. (Eds.) *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). Estados Unidos: The university of Rochester Press.
- Ferrante D., Linetzky B., Ponce M., Goldberg L., Konfino J., & Laspiur S. (2014). Prevalence of Overweight, Obesity, Physical

- Activity and Tobacco Use in Argentine Youth: Global School-Based Student Health Survey and Global Youth Tobacco Survey, 2007-2012. *Archivo Argentina de Pediatría*, 112, 496-503.
- Franco, E., Coterón López, J., & Gómez, V. (2015). Motivación, flow y actitud hacia la práctica de actividad física. Estudio comparativo entre Argentina, Colombia, Ecuador y España. *11mo Congreso Argentino y 6º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*, realizado en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9, 1-15. <https://doi.org/10.5872/psiencia/9.2.24>.
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez González, H. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 46-51. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.39713>
- Franco, E., Coterón, J., Martínez, H., & J. Brito (2016). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma Psicológica*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.07.001>
- García Calvo, T., Jiménez Castuera, R., Santos-Rosa Ruano, F., Reina Vaíllo, R., & Cervelló Gimeno, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669. <https://doi.org/10.1017/S1138741600004662>
- García Calvo, T., Sánchez Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., & Amado, D. (2012). Análisis del grado de diversión e intención de persistencia en jóvenes deportistas desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 7-13. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02502>

- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Gómez, V., Franco, E., & Coterón López, J. (2015). Perfiles motivacionales y actividad física en adolescentes argentinos. *11mo Congreso Argentino y 6º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*, realizado en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>
- Gómez, V., & Coterón, J. (2015). Motivación intrínseca, orientación motivacional y estado disposicional de flow en estudiantes de educación física de nivel secundario: relación con su intención de práctica de actividad física en la adultez. *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXII Jornada de Investigación. XI Encuentro de investigadores en Psicología del MERCOSUR*, realizado en Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires. Resumen escrito y ponencia completa oral.
- González-Cutre, D. (2009). *Motivación, creencias implícitas de habilidad, competencia percibida y flow disposicional en clases de educación física*. Tesis de doctorado, Universidad de Almería.
- Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1994.tb01116.x>
- Granero-Gallegos A., Baena-Extremuera A., Sánchez-Fuentes J.A., & Martínez-Molina M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000200007>

- Guillén, F., & Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos de Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 45-59.
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000200007>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jiménez-Torres, M., Godoy-Izquierdo, G., & Godoy García, J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*. 11(3), 909-920. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.rmpf>
- Lizandra, J. & Peiró-Veler, C. (2020) Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 37, 41-47. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70374>
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*. 83, 12-24.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini, J. A. (2013). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13, 71-82. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232013000100008>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., & Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The Perceived Locus of Causality (PLOC) scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 327-337. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001724>

- Moreno, J. A., Martínez-Galindo, C., Moreno, V., Marcos Pardo, P. J., Conte, L., & Moreno González, R. (2012). Motivación, creencias de habilidad e intención de ser físicamente activo al finalizar la Educación obligatoria. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(2), 175-183.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261 - 267.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(36), 131-143. <https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes. A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*. 7(2), 194-202. <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Perlman, D. (2012). An examination of amotivated students within the Sport Education Model. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 3(2), 141-155. <https://doi.org/10.1080/18377122.2012.700693>
- Ryan, R., & Deci, E. (2009). Promoting Self-Determined school engagement. Motivation, learning and well-being. En Wentzel, K. y Wigfield, A. (Eds.) *Handbook of motivation at school*. New York: Routledge.171-196.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Stepsforward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 125-135. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599842>
- Sánchez Oliva, D., Leo Marcos, F., Amado Alonso, D., Pulido González, J., & García Calvo, T. (2015). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las

- clases de educación física. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 156-166. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.007>
- Sevil, J., Abós, A., Julian, J. A., Murillo, B., & García-González, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 41(11), 281-296. <https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04106>
- Trigueros-Ramos, R., Navarro-Gómez, N., Aguilar-Parra, J. M., León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>
- Tuñón, I. (2014). Insuficiente actividad física en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años en la Argentina urbana. *Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Observatorio de la Deuda Social Argentina*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad Católica Argentina, Educa.
- Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D., & Haerens, L. (2014). Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 1, 97-121. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.732563>

Anexo 1

A quien corresponda,

Desde el Departamento de Investigación de la Facultad de Actividad y Deporte de la Universidad de Flores, les informamos de la puesta en marcha de un proyecto internacional en el que colaboran nuestra universidad junto a la Universidad Politécnica de Madrid (Madrid, España) y la Universidad del Quindío (Bogotá, Colombia). El objetivo de dicho proyecto es conocer los perfiles motivacionales de los estudiantes adolescentes de estas tres poblaciones con el fin de elaborar unas pautas de intervención en el aula de educación física orientadas a promover la adherencia de estos jóvenes a la práctica de actividad física siendo conscientes de que un mayor nivel de práctica de actividad física conllevará indudables beneficios sobre la salud de las poblaciones a las que nos dirigimos.

Su colegio ha sido seleccionado para participar, como institución educativa consolidada que reúne criterios de calidad. Sería un gran aporte para el proyecto poder contar con su colaboración. Si deciden unirse al estudio, la participación consistiría en facilitar la cumplimentación, por parte de los/as alumnos/as, del cuestionario que les adjuntamos. Estudiantes/Investigadores que están realizando su trabajo de investigación de final de carrera de Licenciatura en Actividad Física y Deporte contactarían con ustedes y concertarían la forma de llevarlo a cabo.

Los datos serán obtenidos respetando el anonimato de los participantes y se utilizarán únicamente para el estudio. Tras la finalización del mismo, y como contraprestación a su colaboración, les facilitaríamos un informe de los principales hallazgos encontrados en relación a sus estudiantes. Esta información puede ser una ayuda complementaria para mejorar la calidad de sus clases de educación física.

Firmo en conformidad:

Anexo 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN

A los participantes del proyecto:

Ha sido seleccionado para tomar parte en una investigación de carácter educativo sobre los gustos y preferencias de los alumnos en la asignatura de Educación Física que concurran a escuelas de nivel medio del sistema educativo formal argentino.

La investigación se desarrolla desde la Facultad de Actividad Física y Deporte de la Universidad de Flores en convenio con la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte- INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.

Al participante se le solicita la realización de un cuestionario con 40 ítems de puntuación de 1 (me gusta poco) a 5 (me gusta mucho).

Toda la información de este proyecto será de carácter confidencial y no se le identificará como participante. Los cuestionarios realizados permanecerán en posesión del investigador y su información se empleará exclusivamente para la realización del siguiente estudio. Se utilizará un código para asegurar su confidencialidad.

Si usted participa en este proyecto, tenga en cuenta que puede abandonarlo en cualquier momento. Asimismo, no habrá compensación alguna por la participación en este estudio.

Al firmar este consentimiento, usted afirma que ha leído la información precedente y que está de acuerdo en participar voluntariamente en esta investigación en las condiciones indicadas previamente.

Muchas gracias por su participación.

Nombre y Apellidos

DNI

Firma

Fecha

Recibido: 06/03/2019

Revisado: 25/08/2020

Aceptado: 23/09/2020